

■ EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Entschlacken und gesund abnehmen mit Pausen

Frage: Kann mir kontrolliertes Fasten beim Abnehmen und bei Zuckerkrankheit helfen?

Antwort: Beim Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit vollständig oder teilweise auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel. Traditionelles Heilfasten und das moderne Intervall-Fasten können dabei helfen, gesund abzunehmen und das Wohlfühlgewicht zu halten, ohne die Frustration durch Diätmisserfolge zu befürchten. Beim Fasten schüttet der Körper Stoffe aus, die Entzündungen dämpfen können. Allerdings löst der totale Verzicht auf Nahrung Stress aus: Der Körper reduziert den Energieverbrauch und baut Eiweiß in den Muskeln ab.

Intervall-Fasten kann vor Zuckerkrankheit schützen

Beim Intervall-Fasten kann man zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen - zum Beispiel 16 Stunden während der Nacht pausieren, eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage nichts. Dadurch lernt der Stoffwechsel, von und mit seinen Reserven zu leben. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Trinken darf man auch während des Fastens - aber nur kalorienfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee oder maßvoll schwarzen Kaffee). Studien haben gezeigt, dass Intervall-Fasten beim Abnehmen hilft und auch vor Diabetes (Typ 2) schützen kann und sogar gegen Krebs vorbeugend wirkt.

So funktioniert Intervall-Fasten

Schon seit Urzeiten ist der menschliche Stoffwechsel auf Fastenzeiten eingestellt. In Zeiten des Überflusses schleimten unsere Vorfahren ungehemmt (zum Beispiel zur Kirchweih oder zu Ostern), in Zeiten des Mangels blieb der Magen dafür einige Stunden oder Tage leer. Der menschliche Körper übersteht längere Hungerperioden, indem er in verschiedenen Organen und Geweben Energiereserven speichert und bei Bedarf wieder mobilisiert.

Beim Intervall-Fasten kommt es zu heilsamen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die leistungsfördernde Muskelmasse nicht sinnlos abgebaut. Dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.

Intervall-Fasten ist nicht geeignet bei niedrigem Blutdruck, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei verschiedenen Stoffwechselerkrankungen, während Krebserkrankungen, bei Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie, bei Untergewicht, im hohem Lebensalter und bei schwerwiegenden chronischen Krankheiten. In diesen Situationen sollte man unbedingt den Arzt um Rat fragen.



Fasten nach der 5:2-Methode

Die bekannteste Form des Intervall-Fastens ist die 5:2-Diät: An fünf Tagen in der Woche darf man wie gewohnt normal essen, ohne Kalorien zu zählen. An zwei Tagen wird die Nahrungszufuhr bei Frauen auf 500, bei Männern auf 600 Kalorien reduziert. Dazu gilt es, viel Wasser und ungesüßten Tee zu trinken. Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sind an den Fastentagen ganz wegzulassen. So lernt der Körper, von seinen Reserven zu leben.

Fasten nach dem 16:8 Stunden Takt

Wer keine ganzen Tage fasten möchte, kann längere Essenspausen in den Tagesablauf einbauen. Beim 16:8 Fasten lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, damit man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Hunger ist nämlich heutzutage meist ein Gefühl der Gewohnheit und nicht der unbedingten Notwendigkeit. Wer zum Beispiel nach dem Mittagessen nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen ab 6.00 Uhr wieder nach Herzenslust frühstücken. Ein angenehmer Nebeneffekt: Der Körper hat so nachts weniger mit der Verdauung zu tun, was der Schlafqualität zugutekommt. Ideal wäre, öfters Gemüsebrühe zum Frühstück zu essen.

Darauf müssen Sie beim Fasten achten

Beim Fasten ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen als gewohnt. Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden einhalten. Denn isst man zwischendurch, wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Zucker um und dieser geht direkt ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt, der Körper schüttet Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Die rasche Insulinausschüttung kann zu einer leichten, kurzzeitigen Unterzuckerung und Heißhungerattacken führen. //

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.