

Fasten ... Nicht jedermanns Sache ...?

Bereits im letzten Artikel erwähnte ich die Bedeutung des Entgiftens für unseren Körper und wie man die Schätze der Natur dazu verwendet. Auch das berühmte Fasten kann uns dabei helfen. Allerdings gibt es ganz verschiedene Arten des Nahrungsmittelverzichts für einen bestimmten Zeitraum. Letztendlich liegt es allein schon evolutionär im Frühling auch sehr nahe, dass wir fasten, da die Urmenschen, fern des Äquators (also die Nomaden, die wir einst waren, ebenso der spätere Ackerbauer und Viehzüchter), gerade zum Ende des Winters ihre Vorräte aufgebraucht hatten. So gab es keine andere Wahl und unser Körper, unsere Zellen und unser Darmmikrobiom haben sich daran gewöhnt und genießen diese „Zwangspause“ vom Essen sogar.

Viele Menschen fasten hierzulande überwiegend im Frühling – das hat schon christlich-religiöse Gründe, dafür die Zeit zwischen Aschermittwoch und dem Ostersonntag als Tag des Fastenbrechens zu nutzen. Nun ergibt es aber natürlich auch aus physiologischer Sicht eine Menge Sinn, zum Verbessern der Gesundheit regelmäßig auf Lebensmittel zu verzichten – aber wie und in welchem Rahmen?

Ich schließe das Langzeitfasten (bis 6 Wochen) hier einmal aus, da dieses schon sehr extrem und im Alltag kaum praktikabel ist, da in dieser Zeit sehr viel Ruhe gebraucht wird und man nur wenig alltäglichen Stress haben sollte. Das sogenannte Heilfasten nach Buchinger soll 2 bis 4 Wochen dauern und ärztlich begleitet sein, wengleich es inzwischen als umsetzbarer, praxisnaher gilt, das Fasten lediglich auf 10 Tage zu reduzieren. Dabei gibt es eine Einleitungsphase zur Darmentleerung mit Bittersalz und eine sanfte Abschlussphase zum Wiedergewöhnen an die übliche Nahrungszufuhr, wengleich diese dann natürlich optimiert werden darf. Meines Erachtens liegt ein negativer Aspekt in der Tatsache, dass während einer längeren Fastenperiode einiges an Muskulatur abgebaut wird. Und diese dient nun einmal dem Immunsystem als Eiweißspeicher und wirkt sogar antientzündlich, wie auch das Fasten an sich.

Daher würde ich persönlich gerade dem Intervallfasten eine gute Grundlage zur Gesundheit



Foto: Norman Klags

und zum Entgiften zusprechen, da diese Fastenmethode eine gute Anwendbarkeit bietet. Sie lässt sich relativ gut im Alltag integrieren und zwar ohne großen Verzicht und Frust. Beim Intervallfasten handelt es sich zumeist um die 16:8-Regel, die besagt, dass man in 16 Stunden keine Nahrung aufnimmt und das Essensfenster auf 8 Stunden beschränkt. So entsteht fast zwangsläufig eine leichte Kalorienrestriktion, was nicht nur beim sinnvollen langsamen Abnehmen hilft, sondern auch den Insulinspiegel niedrig hält. Die Essenspausen können auch verlängert werden, z. B. mit 18:6 Stunden.

Selbstverständlich könnte man auch tageweise fasten. So ergeben sich die 1:1- oder auch die 5:2-Intervalle. Also einen Tag zu essen und den nächsten Tag folglich nichts oder nur sehr wenig. Manche praktizieren auch 5 Tage normal zu essen, dann 2 Tage nicht.

Letztendlich sollte nicht gefastet werden, nur um möglichst schnell Gewicht zu reduzieren. Vielmehr sollte man es für seine eigene Gesundheit anwenden, gerade für die Zellen als kleinste Ein-

heit des Körpers. Sie profitieren am meisten davon, durch den sogenannten Autophagie-Prozess, das Recycling und das Reinigen der Zellen. Durch Nahrungsentzug kann auch die Apoptose, der programmierte Tod von krankhaften Zellen, gezielt stattfinden, sodass schadhafte, entzündete Zellen keine „falsche Arbeit“ verrichten und gute, erneuerte Zellen stärker werden ...

Weitere positive Effekte der Autophagie und des Fastens sind das Ausschütten von Ketonkörpern, die helfen, die Fettreserven des Körpers zu nutzen. Ebenso kann der CRP-Wert sinken. Das C-reaktive Protein ist ein Entzündungsparameter im Blut, der bei Infektionen, Entzündungen und Gewebeschäden erhöht ist. Zudem können Blutdruck und Blutzucker reguliert werden, die Insulinsensitivität kann sich verbessern und neue Nervenzellen können besser aufgebaut werden. Das Immunsystem wird ebenso gestärkt, eventuell erfährt man eine gesteigerte Energie.

Es versteht sich von selbst, in den Essenszeiten keine oder wenige ungünstige Nahrungsmittel mit hoher Kaloriendichte und kurzkettigen

Kohlenhydraten zuzuführen, sondern ballaststoffreich und gesund zu essen, um auch die Nährstoffmenge beizubehalten, dass es nicht zu einem Nährstoffdefizit kommt. Somit ist es immens wichtig, ausgewogen, vielfältig, aber auch proteinreich zu speisen, damit uns die antientzündliche Muskulatur erhalten bleibt. Viel zu trinken (Wasser, Tee), sollte immer selbstverständlich sein. Kräutertees sind bei allen Fastenmethoden ausnahmslos erwünscht, denn sie haben eine basische Wirkung auf unseren Stoffwechsel und regulieren den Säure-Basen-Haushalt.

Nichts zu essen, ist doch auch mal schön ... ;)

Herzlichest, Brinja



www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)