

Frühjahrsputz für Körper und Geist

Um mit Elan und Energie in den Frühling zu starten – dazu gehört für viele das Fasten. Doch wie gesund ist es, für eine gewisse Zeit teilweise oder komplett auf Nahrung zu verzichten? Wir haben bei einem Experten nachgefragt.

Runa Salvisberg

Wer fastet, verabschiedet sich bewusst von einer Welt voller süßer und herzhafter Versuchungen. Dr. med. David Fäh, Mediziner und Ernährungswissenschaftler, über das Wandern mit leerem Magen, Strategien gegen Hungerattacken und die bitteren Vorlieben unserer Leber.

Herr Dr. Fäh, wie funktioniert das Fasten?

Prof. Dr. med. David Fäh: Dabei reduziert man über einen bestimmten Zeitraum die Kalorienaufnahme. Es gibt eine Reihe ganz unterschiedlicher Fastenmethoden. Zum Beispiel das Saftfasten, während dem nur eine gewisse

«Beim Fasten nimmt man den Fokus weg von der Nahrungsaufnahme und konzentriert sich auf andere wichtige Dinge im Leben.»

Anzahl Kalorien erlaubt ist. Oder aber man nimmt nur Wasser, ungesüßten Tee und Gemüsebrühe zu sich. Andere Kuren lassen eine geringe Menge gewisser Nahrungsmittel während bestimmter Zeiten zu, wodurch man insgesamt weniger Kalorien aufnimmt.

... und dadurch rasch abnimmt.

Grundsätzlich ist das richtig. Zunächst verliert der Körper aber vor allem Wasser und bezieht Energie aus Zuckervorräten. Erst danach geht es ans Körperfett.

Wie lange darf eine solche Kur andauern?

Nicht länger als eine, maximal zwei Wochen, denn dann setzt der Muskelabbau ein. Das Abnehmen sollte

ohnehin nie der Grund für eine Fastenkur sein, denn sobald man wieder «normal» isst und nicht täglich mindestens 60 Minuten lang schweisstreibenden Sport betreibt oder konsequent auf Mahlzeiten verzichtet, nimmt man schnell wieder zu.

Warum macht das Fasten dann überhaupt Sinn?

Vieles in unserem Alltag richtet sich nach dem Essen. Beim Fasten nimmt man den Fokus weg von der Nahrungsaufnahme und konzentriert sich auf andere wichtige Dinge im Leben. Es verbessert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung, was sicher damit zu tun hat, dass gewisse Hormone im Körper aktiver werden, wenn man auf Nahrung verzichtet.



Prof. Dr. med. David Fäh ist Dozent auf Bachelor- und Masterebene an der Berner Fachhochschule, Abteilung Ernährung und Diätetik, Mediziner, Ernährungswissenschaftler und Master in Public Health.

www.biotta.ch

 biottaCH

Biotta®

Der Schweizer Bio-Pionier

HAPPY HOURS FÜR IHREN KÖRPER.



Schluck für Schluck zu Ihrer Auszeit
mit der Biotta Wellness Woche.



Mit einer Biotta Wellness Woche erleben Sie
in wenigen Tagen ein neues Körpergefühl.
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

Sie erhalten die Biotta Wellness Woche in Apotheken, Drogerien, im Bio-Fachhandel und online.



In diesem Zusammenhang ist immer wieder von Entschlacken und Entgiften die Rede ...

Rein aus wissenschaftlicher Sicht ist unklar, um was es sich bei diesen Schlacken oder Giftstoffen genau handelt. Vermutlich sind damit ausscheidungspflichtige Substanzen, wie zum Beispiel Harnstoff, Harnsäure oder Kreatinin, gemeint. Also Stoffe, derer wir uns über die Blase und den Darm entledigen.

Auch die Leber spielt eine wichtige Rolle ...

Und ob! Ein sehr interessantes, äusserst regenerationsfähiges Organ. Die Leber ist die Chemiefabrik und gleichzeitig der energetische Flaschenhals unseres Körpers. Etwa 90 Prozent von allem, was wir zu uns nehmen, wird über die Leber verstoffwechselt. Das geschieht unter anderem mithilfe verschiedenster Enzyme. Die Leber sorgt

**«Körperliche
Betätigung wie
Velofahren oder
Wandern hilft der
Leber dabei,
angesammelte
Energie
loszuwerden.»**

dafür, dass Substanzen, die wir aufnehmen, in einer für uns verträglichen Zusammensetzung in den Blutkreislauf gelangen. Wer fastet, gönnt der Leber – sozusagen – eine Betriebspause. Körperliche Betätigung wie Velofahren oder Wandern hilft der Leber dabei, angesammelte Energie loszuwerden.

**Was kann jeder selbst tun,
um seine Leber – abgesehen vom
Fasten – zu unterstützen?**

Möglichst wenig Alkohol und Zucker konsumieren – auch nicht in Form von Kohlehydraten. Bitterstoffe, die in Nahrungsmitteln wie grünem Tee, Ingwer, Olivenöl, Endiviensalat oder dunkler Schokolade stecken, kurbeln die Produktion von Gallenflüssigkeit an. Die wiederum ist wichtig für die Leberfunktion. Eine Studie hat gezeigt, dass Kaffee hilft, Alkohol besser zu verstoffwechseln und dadurch Schäden an den Leberzellen verhindert. Das ist aber alles noch sehr hypothetisch und mit Vorsicht zu geniessen.

**Nochmal zurück zum Fasten: Wie
bereitet man sich optimal darauf vor?**

Zunächst lohnt es sich, auszutesten, welche Art des Fastens einem am ehesten zusagt. Nicht jeder verträgt es, mehrere Tage hintereinander gar keine Nahrung zu sich zu nehmen. Auch sollte man sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen und darüber nachdenken, ob man diese Zeit lieber alleine, mit Gleichgesinnten, zu Hause oder fernab der eigenen vier Wände verbringen möchte. Bewegung, zum Beispiel Wandern, ist während des Fastens unbedingt zu empfehlen. Unser Körper ist dafür gemacht, auch

Pflanzlicher Schutz für Ihre Leber.

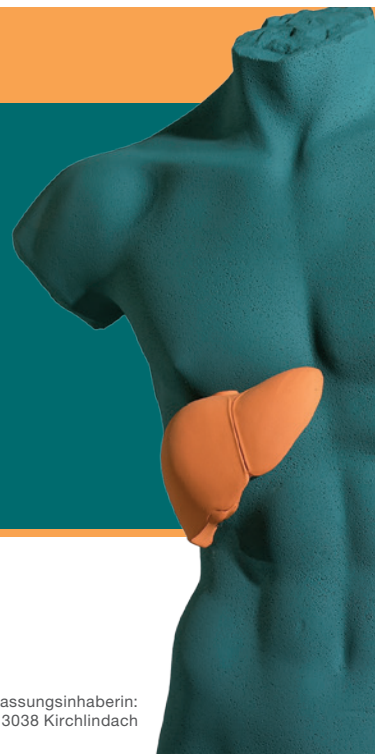
Liv.52®

Ayurvedisches Arzneimittel

Bei funktionellen Störungen
im Zusammenhang mit
Lebererkrankungen wie:

- ➔ Völlegefühl
- ➔ Blähungen
- ➔ Appetitlosigkeit

www.liv52.ch



während «Hungerphasen» körperliche Leistung zu erbringen. Das steigert die Stimmung und dämpft den Hunger.

Für den Einstieg wird ein Entlastungstag empfohlen. Wozu?

Es erleichtert dem Körper den Übergang zum Fasten. Dafür eignen sich leichte Gemüsesuppen, Rohkostgemüse und Früchte, Wasser und ungesüsste Tees.

Ist Fasten für jeden empfehlenswert?

Ja, vorausgesetzt, man ist gesund, normalgewichtig und leidet nicht an einer Essstörung. Wer ständig Medikamente einnehmen muss, sollte sich vorher unbedingt an den behandelnden Arzt wenden.

Wie geht man mit Hungerattacken um?

Gut fährt, wer mögliche Trigger, die einen zum Essen verleiten könnten,



verbannt: Dazu gehören verlockende Essensgerüche oder auch TV-Werbespots, in denen feine Speisen angepriesen werden. Aufkommende Hungergefühle lassen sich gut mit warmen, ungesüßten Getränken wie Ingwertee mildern. Und natürlich hilft Ablenkung, zum Beispiel ein Spaziergang oder Meditieren.

Was hat es mit «intermittierendem Fasten» auf sich?

Es beschreibt das kurzzeitige Fasten, also den Verzicht auf Kalorien während einzelner Tage in der Woche oder täglich über mehrere Stunden.

Ist das aus wissenschaftlicher Sicht sinnvoll?

Grundsätzlich ja. Zumindest, was die vorhandenen Daten betreffen. Diese stützen sich mehrheitlich auf Versuche mit Ratten: Dabei konnte gezeigt werden, dass die Bauchspeicheldrüse während der Fastenphasen kein Insulin ausschüttet. Das hatte einen entzündungshemmenden, gesundheitsfördernden Effekt. Diese Ergebnisse müssen aber erst noch in klinischen Studien (mit Menschen) bestätigt werden.

Ihre ganz persönliche Empfehlung?

Dinner-Cancelling, das heißt nach dem Mittagessen nichts mehr zu essen und bis zum darauffolgenden Morgen auf kalorienhaltige Getränke zu verzichten. Oder abends nur noch Nahrungsmittel mit geringer Energiedichte, zum Beispiel Cherrytomaten oder Salatgurken, zu sich nehmen. ■

Endlich ein Drink, mit dem ich mich schöntrinken kann.

YUMA Molke ist ein natürliches und wohltuendes Wellness-Getränk in 6 Geschmacksrichtungen für einen gesunden Lifestyle.



Erhältlich in Ihrer Drogerie
oder Apotheke.



GANZ SCHÖN GESUND.

Gratismuster www.yuma.ch

