



### Das bringt's

Fasten kann Aufräumprozesse im Körper anstossen und schärft den Geist.

# Alles oder nichts?

**Fasten** als innerer Frühjahrsputz? Die Idee ist **jahrhundertealt** – wir haben daraus gelernt. Prof. Fähr erklärt, **wie gesundes Fasten geht**, und stellt drei Methoden auf den Prüfstand.

**Autorin:** Jasmin Krüger

**Den Körper entlasten, Gewicht verlieren, die geistige Leistung verbessern: Fasten gehört für viele zum Start in den Frühling dazu. Doch was passiert dabei im Körper? «Längerer Verzicht auf Nahrung ist für den Körper eine Stresssituation, er fühlt sich in einen Überlebenskampf versetzt. Das aktiviert den Sympathikus: Stresshormone werden gebildet, die unseren Antrieb – eigentlich zur Nahrungssuche – verstärken», weiss Prof. David Fähr. Fasten kann so die Leistungsfähigkeit steigern und stösst Aufräumprozesse im Körper an.**

## **KAFFEE JA, DARMREINIGUNG NEIN**

Die Fastenzeit sollte gut vorbereitet werden, so der Experte: «Eine Darmreinigung oder Schontage vorab braucht es nicht zwingend.» Eine Pause vom Alltag, die Zeit für die Essenszubereitung und Bewegung

schafft, ist jetzt wesentlich. Körperliche Aktivität baut das Stresshormon Cortisol ab und unterstützt so den Fastenprozess. Erlaubt ist, was die eigene Leistungsfähigkeit zulässt.

Auch Kaffee kann helfen, denn Koffein mobilisiert Zucker aus den körpereigenen Reserven. «Dabei ist auch ein Schuss Milch erlaubt. Ausnahmen wie diese sind absolut okay, Alles-oder-nichts-Denken ist beim Fasten fehl am Platz», meint Prof. Fähr.

## **GRENZEN EINHALTEN**

Auch wenn die Leber Vitamine einspeichern kann: Länger als zwei Wochen sollte nicht gefastet werden, da sonst Mangelserscheinungen auftreten könnten. «Der «Hungerstress» könnte ausserdem Veränderungen im Gehirn hinterlassen, mit negativen Folgen für das Essverhalten», warnt der Mediziner. Bei manchen Vorerkrankungen, psychischen

Problemen oder bei Schwangerschaft sollte nicht gefastet werden, rät Prof. Fäh. «Im Zweifel immer mit dem behandelnden Arzt sprechen.»

## DREI FASTEN-METHODEN

**SAFTFASTEN** Nur Saft trinken, um den Magen-Darm-Trakt zu entlasten? Der Experte mahnt: «Hat der Magen so wenig zu tun, steigt der Hunger und es kommt immer wieder zu starkem Blutzuckeranstieg und -abfall. Das macht nicht nur das Durchhalten schwieriger, es kann auch längerfristig den Blutzuckerspiegel schädigen.» Da selbst Gemüsesäfte und frisch gepresste Säfte ähnlich viel Zucker wie eine Cola enthalten können, macht es mehr Sinn, auf Tees oder klare Suppen zu setzen.

**BASENFASTEN** Viel Suppen, Gemüse und Lebensmittel, die im Körper keine Säuren bilden: Das Basenfasten folgt der Säure-Basen-Lehre, nach der in einem gesunden Körper eine Balance zwischen ebendiesen herrscht. «Das Prinzip steht auf einem wackligen wissenschaftlichen Fundament, es gibt keine unabhängigen Studien, die diese Theorie unterstützen», erklärt der Ernährungsmediziner. «Wenn das Basenfasten jedoch bewirkt, dass eine Zeit lang auf tierische oder hoch verarbeitete Produkte verzichtet wird, kann das durchaus positive Effekte auf Körper und Gesundheit haben.»

**INTERVALLFASTEN** Beim Intervallfasten darf alles, aber nur in einem festgelegten Zeitfenster gegessen werden. In Studien hat sich die 16-zu-8-Methode bewährt: Zwischen Mittag und Abend oder Morgen und Mittag wird während acht Stunden normal gegessen, dann sechzehn Stunden lang verzichtet. «Weil der Körper über Nacht seine Zuckerspeicher leert, kann er am Morgen verstärkt an die Fettreserven gehen», weiss Prof. Fäh.



**PROF. DR. MED. DAVID FÄH**

Professor für Ernährung und Prävention an der Berner Fachhochschule, Uni Zürich und ETH

# Verzicht mit Tradition

Im ursprünglichen Sinn geht es beim Fasten nicht ums Abnehmen oder Entgiften. Es sollte den Geist freihalten, die Sinne schärfen, um sich auf das Wesentliche besinnen zu können. Diesen Effekt erzielt das Fasten tatsächlich. Er entsteht durch biologische Prozesse: Der Körper produziert das Stresshormon Cortisol, das die Hirnfunktion anregt.



## Einfache Gemüsebouillon

Mit einer Bouillon zwischendurch füllst du Flüssigkeit und Salze auf.

- 1 Zwiebel
- 2 Rüebli
- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Lauch
- 1 Fenchel

Klein geschnittenes Gemüse in Olivenöl andünsten. Peterli, Thymian, Pfeffer, Salz und 1,5 l Wasser dazugeben, aufkochen und 1 Stunde ziehen lassen. Das Gemüse abschöpfen, fertig ist die klare Brühe.