

Fasten mit gesund & aktiv

Fastenzeit

Nach Massen an Weihnachtsplätzchen sowie rauschenden Faschingsfestivitäten wird die vorösterliche Zeit oft für Reinigung, Regeneration und Verzicht genutzt. Am Aschermittwoch – diesjährig der 18. Februar - beginnt die 40-tägige Fastenzeit. Sie endet Karfreitag.

Als Fasten-Auftakt muss nicht die christliche Fastenzeit zum Anlass genommen werden. Aber gerade der Übergang zwischen Winter und Frühling hat sich bewährt, um sich vom lästigen Winterspeck zu befreien und auf eine neue Ernährungsweise einzustimmen.

Wie fasten?

Wenn das Fasten über den Verzicht von Genussmitteln, Fleisch und Süßigkeiten hinaus geht und den Verzehr von fester Nahrung stark einschränkt, ist es notwendig sich ausreichend Zeit und Ruhe dafür zu gönnen. In Absprache mit Ihrem Therapeuten sollten Sie klären, ob eine Fastenkur für Sie geeignet ist.

Fastenmethoden

Welche Fastenmethoden gibt es? Das Angebot ist vielseitig: Basenfasten, Heilfasten nach Buchinger, die Mayr Kur, die Schrothkur, Suppenfasten oder Fruchtfasten sind nur einige Beispiele.

Fastenablauf

Die meisten Programme bestehen aus drei Phasen: Entlastung – Fasten – Aufbau.

Für den Körper ist es eine Ausnahmesituation. Zunächst werden die Hormone Adrenalin und Cortisol verstärkt produziert, wodurch ein Gefühl der Wachheit entsteht. Sobald die „Zuckerspeicher“ des Körpers in Leber und Muskel geleert sind, zieht der Körper zur Energiebereitstellung Eiweiße aus der Muskulatur heran. Um den übermäßigen Abbau von Muskulatur zu verhindern und die Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen, ist angemessene Bewegung erforderlich. Die Anpassung an die neuen Gegebenheiten erfolgt nach ca. drei Tagen. Serotonin wird nun vermehrt ausgeschüttet und sorgt für Glücksgefühle und Euphorie. Das Gegenteil, die sogenannte Fastenkrise, kann auch ein



treten. Koffein- und Zuckerentzug können Grund für vorübergehende Kopfschmerzen, Unterzuckerung, Gereiztheit und Müdigkeit sein. Ab dem vierten Tag stellt sich der Körper auf die Energiegewinnung aus Fetten durch Ketonkörperbildung um. Es entsteht Aceton, welches für unangenehmen Mundgeruch sorgt. Hungergefühle werden nicht mehr wahrgenommen. Das Ende der Fastenperiode wird durch das Fastenbrechen eingeleitet. Während der Aufbauphase erfolgt die langsame Gewöhnung an feste Nahrung durch leicht verdauliche Schonkost.

Tipp

Auf unserer Webseite finden Sie geschulte gesund & aktiv-Therapeuten, die Fastenbegleitung anbieten. Damit die verlorenen Kilos nicht wieder zurückkehren bietet das gesund & aktiv-Ernährungsprogramm die ideale Voraussetzung.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia