



WIE GESUND IST FASTEN?

Die Sonne scheint, die Luft wird wärmer, der Frühling naht und die Motivation nach Veränderung steigt. Der Umschwung aus der gemütlich-bequemen und kalten Jahreszeit wird gern für Reinigung, Verzicht und Regeneration genutzt - die Fastenzeit bricht an. Am Aschermittwoch jeden Jahres beginnt die Zeit der Enthaltensamkeit und endet zu den Ostertagen. Aber wie wirkt sich eine Fastenkur eigentlich auf unseren Stoffwechsel aus und lässt sich Fasten mit dem gesund + aktiv Ernährungsplan vereinbaren?



Was ist Fasten?

Beim Fasten geht es um Verzicht. In der Regel wird für einige Tage oder Wochen auf feste Nahrung verzichtet. Meist gliedern sich Fastenkuren in die einleitenden Entlastungstage, die eigentliche Fastenkur und eine anschließende Aufbauphase. Beispiele für bekannte Fastenkuren sind Heilfasten nach Buchinger, die Schroth-Kur, die Mayr-Kur oder die Saft-Kur.

Was bedeutet Fasten für den Stoffwechsel?

Das Fasten ist gerade im Frühjahr so beliebt, weil es den Körper nach der Feiertagsvöllerei reinigen, die **Entgiftung anregen** und den **Verdauungstrakt entlasten** soll. Gleichzeitig erhoffen sich viele eine **Gewichtsabnahme**.

Tatsächlich wird bei längerem Nahrungsverzicht mehr und mehr von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung umgestellt. Allerdings handelt es sich bei den ersten verlorenen Kilos leider nicht um die gewünschte Fettmasse, sondern hauptsächlich um Wasser und Muskelmasse. Erst danach werden die Fettspeicher für die Energiegewinnung genutzt und abgebaut. Wird wieder normal gegessen, tritt der gefürchtete **Jojo-Effekt** ein. Die Folge ist eine, im Vergleich zum Ausgangszustand, verminderte Muskel- und eine erhöhte Fettmasse.

Vor vielen Fastenkuren wird eine Darmreinigung durchgeführt. Zusammen mit dem Nahrungsverzicht sorgt diese dafür, dass sich das **Verdauungssystem entlastet**. Wird nach der Fastenkur allerdings wieder wie

vorher gegessen, ist kein nachhaltiger Effekt zu erwarten.

Durch das Fasten wird zudem das körpereigene Recycling- und Regenerationssystem (Autophagie) aktiviert und die **Entgiftung angeregt**. Allerdings bedeutet ein zu langer Nahrungsverzicht auch Stress für unseren Stoffwechsel.

Ernährungsumstellung vs. Fastenkur

Aus diesen Gründen empfiehlt gesund + aktiv statt einer strengen Fastenkur eine dauerhafte und nachhaltige Ernährungsumstellung. Denn der individuelle **Ernährungsplan von gesund + aktiv** ist auf den jeweiligen Stoffwechsel angepasst.

Durch die stoffwechselgerechte Ernährung wird die **Entgiftung angeregt**. Ausreichend lange Essenspausen und das **Intervallfasten** geben dem Körper zudem genügend Zeit zur Regeneration. Das geschieht ohne komplett auf Nahrung verzichten zu müssen und den Stoffwechsel in einen Notfall-Modus zu versetzen. In den gesund + aktiv Ernährungsplänen wird das Intervallfasten an zwei bis drei Tagen pro Woche empfohlen. Männer fasten nach der 16:8 und Frauen nach der 14:10-Methode. Es wird also 16 bzw. 14 Stunden gefastet und 8 bzw. 10 Stunden gegessen. Die Autophagie wird vom Körper bereits nach einer Zeit von 12 Stunden Nahrungsverzicht aktiviert. Diese Fastenart lässt sich leicht in den Alltag integrieren und versetzt den Körper nicht in Stress.





Dadurch, dass die Ernährung nicht nur stoffwechselgerecht, sondern auch darmfreundlich ist, wird das **Verdauungssystem entlastet und darüber hinaus unterstützt**. Denn sowohl der Stoffwechsel als auch der Darm benötigen die richtigen Nahrungsmittel in optimaler Menge, um optimal zu funktionieren.

Wer sich zudem eine **nachhaltige, gesunde Gewichtsreduktion** wünscht, ist mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung am besten beraten. Denn im Gegensatz zu Fastenkuren oder auch Diäten kommt es zu keinem Jojo-Effekt. Die Auswahl der Nahrungsmittel und die Mengen im individuellen Ernährungsplan sind optimal auf den jeweiligen Stoffwechsel abgestimmt. So kann dieser wieder effektiv arbeiten und die Gewichtsabnahme findet quasi nebenbei, also **ohne zu hungern**, statt.

Fazit

Fastenkuren können sehr belastend für den Körper sein und stellen immer nur eine kurzfristige, aber keine nachhaltige Optimierung des Stoffwechsels dar. Hierzu ist eine **dauerhafte Ernährungsumstellung** besser geeignet. Denn um den Stoffwechsel und die Verdauung in Schwung zu halten, müssen dem Körper die **richtigen Nahrungsmittel in den ausreichenden Mengen** zugeführt werden.

Wenn Sie Interesse an einem individuellen Ernährungsplan von gesund + aktiv haben, finden Sie über die Therapeutesuche auf der Website gesund-aktiv.com zertifizierte Therapeuten in Ihrer Nähe, die Sie bei Ihrem Wunsch, gesünder zu leben, unterstützen.

Autorinnen: Nina Wilters, Leah Hagemeister

