



Fasten ohne Hunger

Freiwillig fast nichts essen, dabei fit sein und gut gelaunt? In der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau hat Heilfasten Methode. Vorbeugend und zum Lindern chronischer Krankheiten unterstützen Ärzte und Therapeuten die Fastenden auf ganzer Linie. Ein Erfahrungsbericht

TEXT: GERTRAUD WITTMANN





Leise ächzt eine Frau. »Uuh«, stöhnt es von links. Ich keuche. Eine Faszienrolle liegt unter meinen Oberschenkeln. »Am Schmerzpunkt halten, bis es nachlässt«, erinnert Sporttherapeutin Laura Spindler. Ich bin im Kurs »Faszien-Regeneration«. Heute Morgen war ich schon stretchen, tautreten und 20 Minuten auf dem Ergometer. Was das mit Heilfasten zu tun hat? Es ist Teil eines Konzeptes. Denn so wie der Mensch nicht nur aus Knochen und Organen besteht, ist Heilfasten mehr als eine Diät – intensiver.

Die klassische Naturheilkunde definiert Heilfasten als freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit, aber nicht als Nulldiät: Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Kräutertee und Wasser sind erlaubt. Für mein erstes Heilfasten lasse ich mich fachkundig unterstützen. Im fränkischen Bad Brückenau bietet die Malteser Klinik von Weckbecker Fastenkuren an: klassisch, als »Reset«, »in Stille« bis hin zum Intervallfasten. Weil der Darm das wichtigste Immunorgan des Körpers ist, entscheide ich mich für eine Woche »Darm-Leber-Detox«.

Schon vor der Ankunft habe ich Gesundheitsfragen beantwortet und einige Entlastungstage eingelegt. Die Umstellung soll leichter fallen, wenn man schrittweise Alkohol, Nikotin, Süßes, Kaffee, tierische Produkte und schwer Verdauliches reduziert, sich mit Gemüse und leicht Verträglichem satt isst. Ich bin motiviert – also kein Problem.

Richtig los geht es am Sonntagabend in der Klinik: mit Tomatenbrühe, die viele Schwebstoffe enthält. Ist es die Bioqualität, Kochkunst oder das bewusste Essen? Sie schmeckt sehr gut und macht satt. Mit Roibuschtee und einem Becher Bitterwasser gehe ich zufrieden auf mein Zimmer. Das war ja eine richtige Mahlzeit.

Ich habe keinen Hunger. Andererseits bin ich beschäftigt. In der Hauskapelle habe ich einen Meditationszettel gezogen: »Ich freue mich, dass ich mich freue.« Mein Motto der Woche. Außerdem blättere ich durch Infomaterial, lande auf dem Klinik-Infokanal im Fernseher und will »es« gleich hinter mich bringen, die tägliche Darmreinigung mit warmem Bitterwasser. Pünktlich 30 Minuten später gurgelt es im

Bauch. Ab auf die Toilette. Ich halte mich an den empfohlenen Zapfenstreich um 22 Uhr und schlafe lange und gut.

MONTAG – ERSTER FASTENTAG

Mein Frühstück besteht in dieser Woche je aus einem Glas Saft, einer Spalte Zitrone und einem Glas warmem Ingwer-Kurkuma-Wasser, wahlweise Tee. Weil ich auf den frisch gepressten Möhrensaft allergisch reagiere, trinke ich im Wechsel Tomaten- und Rote-Bete-Saft.

Nach der Aufnahmevisite steht das erste Darmbad an, ein professioneller Einlauf mit warmem Wasser. Der Dickdarm wird ab heute täglich 10 Minuten sanft gespült, damit Nahrungsreste und Stoffwechsel-Endprodukte nicht gären oder zurück in den Körper gelangen. Das könnte Kopfweh verursachen. Schließlich liegt mangels Nachschub die Verdauung lahm. Positiver Nebeneffekt: Ein leerer Darm hat keinen Hunger. Das kann ich bestätigen. Andere Fastenphilosophien setzen auf Glaubersalz, Einläufe oder Sauerkrautsaft. Die Methode Weckbecker

»Fasten ist mehr als nichts essen.«

FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO

mit wenig Bitterwasser und Darmbad sei schonend und schwemme Kochsalz nicht so abrupt aus, erklärt der leitende Arzt der Klinik, Dr. Rainer Matejka (63). Es klingt eigenartig, fühlt sich aber befreiend an.

Mittags gibt es Zucchini Brühe mit Sprossen von rotem Rettich, zwischendurch Tee und Wasser, abends wieder Zucchini Brühe. Einen Teelöffel Cremehonig darf ich über jeden Tag verteilt in meinen Tee einrühren.

Ich dürfte, aber habe höchstens fünfmal in dieser Woche ein wenig Honig in den Tee gerührt. Darauf bin ich stolz, zuhause wäre ich sicher öfter in Versuchung. Rund 350 Kilokalorien haben meine Mahlzeiten täglich. Sie unterstützen wichtige Stoffwechselprozesse und führen Vitamine und Mineralien in kleiner Menge zu, auch Salz.

Auf dem Vortrag für Erstfastende lerne ich meine persönliche Menge Bittersalz einzu-

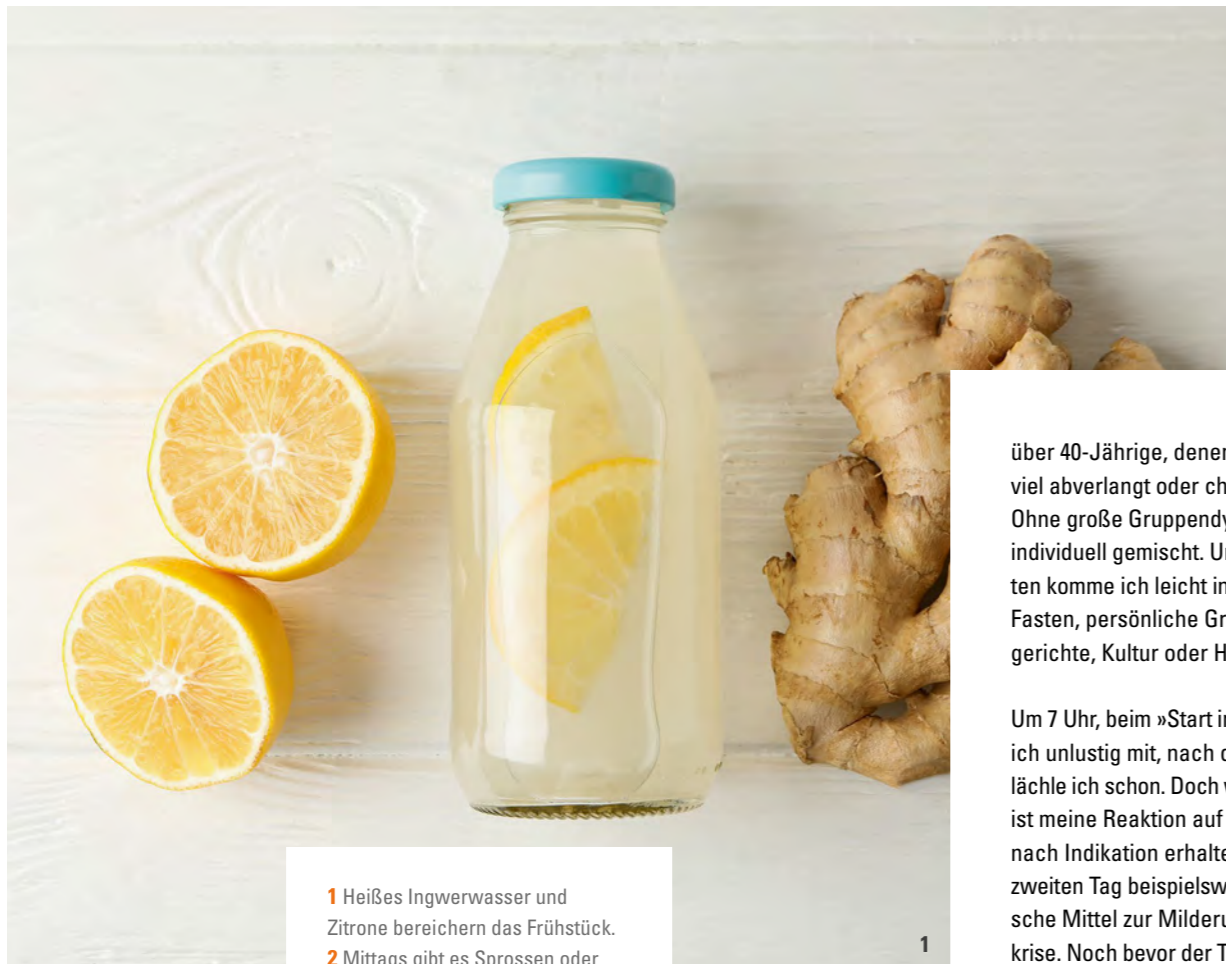
1 Gertraud Wittmann im Gespräch mit Dr. Rainer Matejka, dem ärztlichen Leiter der Weckbecker-Klinik 2 Frühstück: Frisch gepresster Möhrensaft 3 Ein heißer Kartoffelsack unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber.

schätzen. Erfahre, dass drei Liter Flüssigkeit täglich meinem Körper ein Signal zur Reinigung geben und warum mittags zwischen 13 und 14 Uhr Siesta angesagt ist.

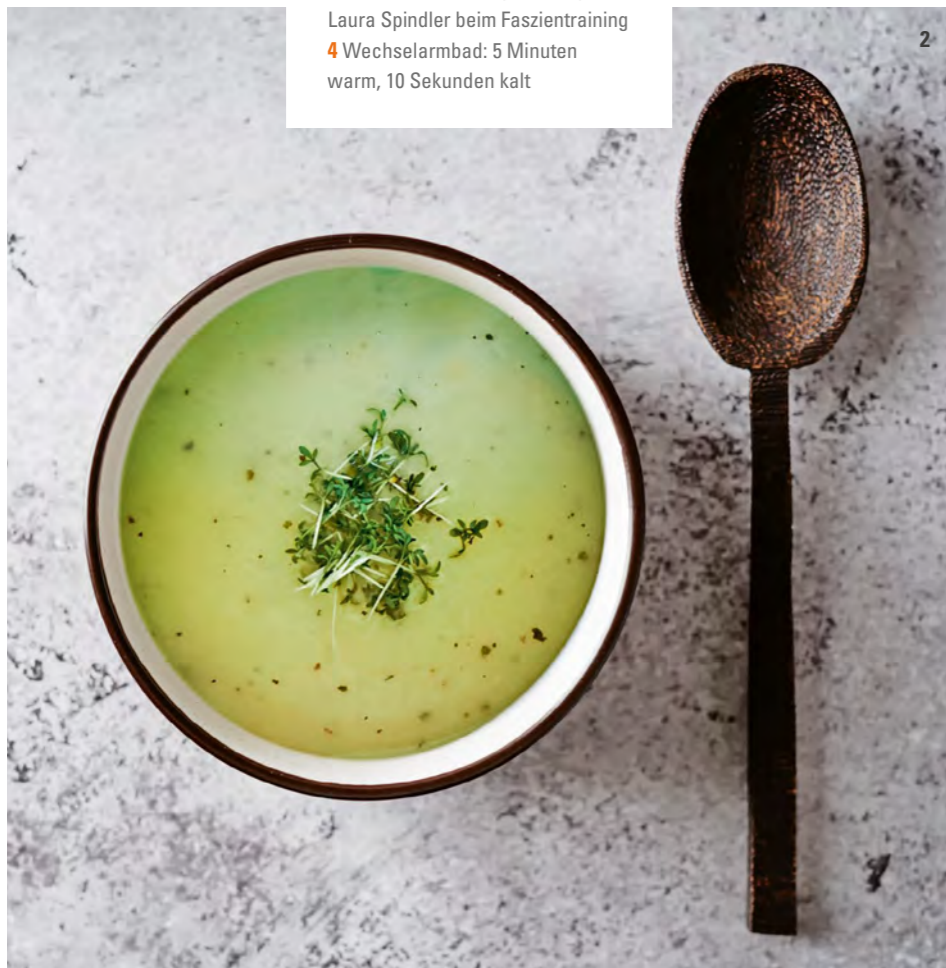
Zu dieser Zeit steht mein Highlight des Tages an: der Leberwickel. Heiß dampfende Pellkartoffeln, in Moltontücher gewickelt und rechts auf den unteren Brustkorb gelegt, wärmen die Leber intensiv durch und regen die Entgiftung an. Zum Vergleich: Die feuchte Wärme dringt bis zu 12 Zentimeter tief ins Gewebe ein, eine Wärmflasche schafft nur rund drei Zentimeter. Mit dem Wickel schlafe ich tief und sorglos wie ein Baby. Hinterher erschrecke ich beim Blick in den Spiegel: Meine Augen schimmern gelb. Auch mein Tischnachbar hat das bei sich beobachtet: »Das muss die Badezimmerleuchte sein.« Doch abends sind sie beim gleichen Licht wieder weiß.

FASTENKRISE – HALB SO SCHLIMM

Am Dienstagmorgen quält mich schlechte Laune. Dabei sind alle hier – Personal, Therapeuten, Ärzte und Mitfastende – nett, gut gelaunt. Die Stimmung ist auffallend positiv: aufmerksam, unaufdringlich fürsorglich. Viele kommen zu zweit. Paare oder Freundinnen, die jedes Jahr kommen, ►



- 1 Heißes Ingwerwasser und Zitrone bereichern das Frühstück.
- 2 Mittags gibt es Sprossen oder Kresse zur Brühe. 3 Sporttherapeutin Laura Spindler beim Faszientraining
- 4 Wechselarmbad: 5 Minuten warm, 10 Sekunden kalt



über 40-Jährige, denen der Beruf zu viel abverlangt oder chronisch Kranke. Ohne große Gruppendynamik sind Kurse individuell gemischt. Unter Gleichgesinnten komme ich leicht ins Gespräch: übers Fasten, persönliche Gründe, Lieblingsgerichte, Kultur oder Hobbys.

Um 7 Uhr, beim »Start in den Tag«, hample ich unlustig mit, nach dem Tautreten lächle ich schon. Doch wirklich interessant ist meine Reaktion auf die Infusion. Je nach Indikation erhalten Fastende am zweiten Tag beispielsweise homöopathische Mittel zur Milderung einer Fastenkrise. Noch bevor der Tropf durchgelaufen ist, geht es mir schlagartig besser. Zum Frühstück habe ich neue Energie.

Am Mittwoch wache ich erschöpft auf, fühle mich wackelig und kraftlos. Zur ersten Tasse Tee falle ich über die esslöffelgroße Portion Cremehonig her, die da seit Sonntag steht. Nun bin ich dankbar für den Energieschub. Beim Darmbad erzähle ich davon und werde umsorgt. Ein Wechselarmguss und Kreislauf-Tropfen bringen mich wieder ins Lot. Allein zuhause hätte ich nicht weitergewusst. Das war also meine »Fastenkrise«, die am zweiten, dritten Tag normal ist. Heute fällt mir die Gelbfärbung der Augen besonders auf. Der Stoffwechsel stellt sich um. Auch Kopfweh (Kaffeeentzug!), Blähungen, Seh- oder Schlafstörungen können diesen »Metabolic Switch« in den Fastenmodus begleiten. Nun geht es richtig los mit der Ketose, der Energiegewinnung aus Fetten, und der Autophagie, der körpereigenen Zellreinigung (siehe Seite 125).



Die Fastenwoche ist geprägt von Bewegung, Physiotherapie und Kneippanwendungen sowie psychisch-spirituellm Ausgleich. Ich muss achtgeben, dass ich mir neben Vorträgen, Waldbaden, Qi Gong, Yoga und Lehrküche genug Ruhe gönne. Schließlich locken außerdem ein kleines Hallenbad und ein Wellnessbereich. Wobei Sauna die Abwehrkräfte sehr entspannend trainiert. So viel für meine Gesundheit habe ich in einer Woche noch nie getan. Da ist es kein Wunder, dass ich die Stufen in den vierten Stock geschmeidiger und leichter steige. Geistig schlüpfte ich aus dem Korsett des Alltags. Ich werde ruhiger, bekomme neuen Schwung und halte Nabelschau: Was macht mich aus, was will ich?

DAS SECHS-GÄNGE-FASTENMENÜ

Habe ich Saft und Brühe in den ersten Tagen schluckweise genossen, fange ich am Donnerstag an, mir Menüs zu basteln. Ein Schluck pur, ein Biss in die Zitrone, ein Schluck mit der Säure auf der Zunge, ein

Schluck mit Zitronensaft, einer mit Pfeffer, einer mit Pfeffer und Zitrone: Sechs Gänge mal anders. Mittags das gleiche Spiel mit Suppe, Sprossen und Pfeffer. Langsam, dem Genuss nachspürend, intensiv schmeckend. Eine zweite Spalte Zitrone fühlt sich wie Luxus an.

Am Samstagmittag beginnt das Abfasten. Feierlich wird ein Teelicht entzündet. Zur sämigen Kartoffelsuppe erhalte ich einen Teelöffel. Die abendliche Karottensuppe wird schon mit Esslöffel serviert. Langsam essen und leichte Kost sind das Mantra der folgenden Tage. Der Magen signalisiert deutlich: Stopp, es reicht.

Sieben Tage Heilfasten markieren einen Neustart und geben neue Energie. Sie genügen, damit Gesunde das Fasten professionell kennenlernen können. Chronisch Kranke brauchen länger. Sie fasten besser unter Anleitung bis zu drei Wochen und führen Nahrung in der vierten Woche langsam ein. Dann ist nach vielen Jahren Krankheit ein langfristiger Effekt zu erwarten.



MEIN FAZIT

Heilfasten bereichert, gibt Impulse und wirkt in Körper und Geist nach. Der Blutdruck sinkt, die Haut strahlt. Vier Wochen später fehlen immer noch rund zwei Kilogramm Gewicht, die Lust auf Bewegung ist geblieben. Ich genieße immer noch gründlich, ersetze manche Mahlzeit durch mein Saft-Menü und kneippe morgens. Warum bringt mir zuhause keiner einen Leberwickel? ♦



Unsere Autorin

GERTRAUD WITTMANN

hat das veränderte Körpergefühl sehr genossen und plant schon das nächste Heilfasten.

FASTEN ALS SCHLÜSSEL ZUR SELBSTHEILUNG

Das 4-Säulen-Konzept

Heilfasten entlastet den Stoffwechsel – aber auch Geist und Seele. Vor über 60 Jahren entwickelte Dr. Erich von Weckbecker das Weckbecker-Heilfasten. Der Facharzt für Innere Medizin und Naturheilkunde war mit etwa 30 Jahren schwer erkrankt, von der Schulmedizin aufgegeben und enttäuscht. Gesund bis ins hohe Alter wurde er durch seine Kombination von Heilfasten und zahlreichen naturheilkundlichen Verfahren. Daraus entwickelte sich das nach ihm benannte Vier-Säulen-Konzept (www.weckbecker.com).



1 Heilfasten, Ernährung und Diätetik

Beim Heilfasten werden Stoffwechsellabfälle mobilisiert und ausgeschieden. Blutwerte normalisieren sich, Unruhe und Ängste nehmen ab. Individuelle Planung, Beratung und ein Einkaufstraining unterstützen die nachhaltige Wirkung hin zur gemüseorientierten Ernährung. Ausreichendes Trinken verdünnt Ausscheidungsprodukte wie die Harnsäure.



2 Wassertherapie nach Kneipp & Weckbecker-Darmbad

Wechselbäder, Güsse und Wickel regen Stoffwechsel, Durchblutung und Lymphsystem an. Blutkreislauf und vegetatives Nervensystem profitieren. Die Ausscheidung wird gefördert, das Immunsystem gestärkt. Entspannung und erholsamer Schlaf fallen leichter. Kneipp-Anwendungen trainieren das Herzkreislaufsystem, die Venen und das Immunsystem. Sogar ein Wechselsitzbad verliert unter Anleitung seinen Schrecken.



3 Bewegung und Entspannung

Ruhe und Bewegung im Wechsel kombiniert mit Osteo- und Physiotherapie gehen im Fastenstoffwechsel gezielt gegen Schmerzen, Verspannungen und Fehlhaltungen an. Moderates Training – mindestens 15 Minuten bei Belastungspulsfrequenz – kann durch inneren Umbau sogar Muskeln aufbauen. Muskeln und Organe werden besser durchblutet. Ausleitung und Fettverbrennung angeregt.



4 Spiritualität, Lebensberatung & Achtsamkeit

Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt. Viele spüren beim Fasten eine heitere Entspannung bis zum Glücksgefühl. Gefühle und Gedanken kommen hoch. Ob beim Waldbaden, der Meditation mit Klangschalen, im Gebet oder im Gespräch mit Psychologen – der Abstand vom Alltag sensibilisiert für neue Perspektiven.



HEILFASTEN-URLAUB

Neben spezialisierten Kliniken bieten zum Beispiel Hotels in Bayerischen Kurbädern durch ausgebildete Fastenleiter begleitete Fastenkuren an. »Gesundes Bayern« zertifiziert unabhängig unter anderem die medizinisch-therapeutische Kompetenz der Programmleitung. www.gesundes-bayern.de



WER FASTET BESSER MIT ARZT?

Gut ein Drittel der Deutschen leidet chronisch an Rheuma, Gelenkverschleiß, Diabetes, Bluthochdruck, entzündlichen Darmerkrankungen, Schuppenflechte oder Neurodermitis. Sie profitieren besonders vom Fasten. Bei Vorerkrankungen ist eine ärztliche Fasten-Begleitung ratsam. Nicht fasten sollte man in der Schwangerschaft, bei Diabetes Typ1, Krebs, Untergewicht, in hohem Alter, bei akuten Schilddrüsenerkrankungen sowie schlechtem Allgemeinzustand und instabilem Herz-Kreislaufsystem mit Herzrhythmusstörungen.

LAUT DR. RAINER MATEJKA WIRKT FASTEN...

antientzündlich antiallergisch
 schmerzlindernd psychisch stabilisierend
 antirheumatisch entstressend
 stoffwechsellastend

MÜLLABFUHR DES KÖRPERS: AUTOPHAGIE

Über die bildhaften Worte »Entschlackung« und »Entgiftung« haben Mediziner lange den Kopf geschüttelt. Der Belgische Forscher Christian de Duve prägte den wissenschaftlichen Begriff »Autophagie« und erhielt 1974 den Nobelpreis. Der lebenswichtige Prozess, in dem Eiweiß und Zellbestandteile, die nicht (mehr) funktio-

nieren, abtransportiert und wiederverwertet werden, läuft kontinuierlich ab und dient der Gesunderhaltung.

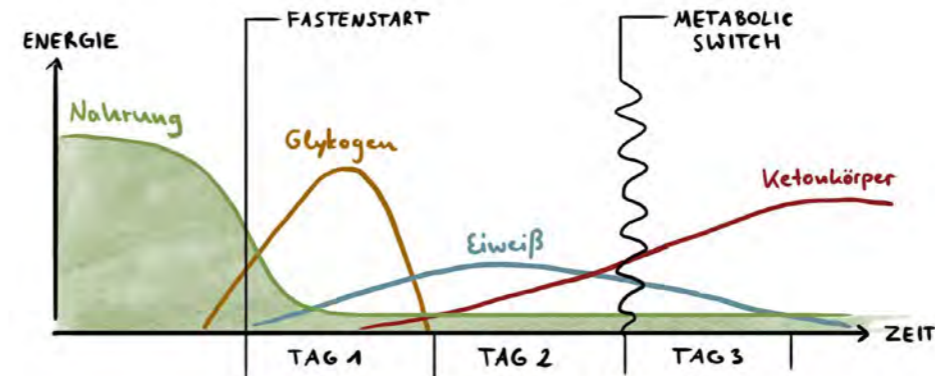
Der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi wies nach: Fasten stimuliert den Selbstreinigungsvorgang der Autophagie. Er erhielt 2016 den Nobelpreis.

DER METABOLIC-SWITCH ZUR KETOSE

Normalerweise gewinnt der Körper Energie aus Kohlenhydraten, die er zu Glukose zerlegt. Fehlen diese, greift er auf den Speichersücker Glykogen in Leber und Muskeln zurück. Nach einer kurzen Phase, in der auch Eiweiß zu Glukose umgebaut wird, stellt der Stoffwechsel sich auf die Verbrennung von Fettsäuren um. Jetzt stellen Ketonkörper den Hauptbrennstoff dar. Der »metabolic

switch« hin zum Fastenstoffwechsel ist vollzogen, die Autophagie wird angeregt.

Wer mit der Umstellung Probleme hat, schlank ist oder sehr lange fastet, kann das Heilfasten mit einer kleinen Portion Eiweiß aus Buttermilch/Joghurt ergänzen. Bei Sodbrennen hilft Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim.



Schema der Energiequellen im Körper beim Heilfasten



DR. MED. RAINER MATEJKA

Fasten heilt!

Dr. Matejka erläutert Erkrankungen, bei denen Fasten hilft, Methoden und Praxisprogramme. Er schildert gut verständlich die therapeutische Wirkung. Mit Tipps, Rezepten und Infos für die Umsetzung von Heilfasten, Intervallfasten und basischer Ernährung.

Trias, 2021 | 208 Seiten | 19,99 Euro



PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN
 F.-K. SANDMANN (HRSG.),
 DR. S. KIRSCHNER-BROUNS

Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach fasten – länger leben.

Andreas Michalsen, Professor der Charité Berlin, zur Forschung über Ernährung, Heil-, Schein- und Intervallfasten. Mit Therapien für chronische Krankheiten, Anleitungen zum Fasten und vegan-vegetarischer Ernährung.

Insel Verlag, 2021 | 368 Seiten | 12,95 Euro

5 FRAGEN AN ...

Dr. Rainer Matejka

Der Chefarzt der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Experte für biologische Medizin. Der Fastenarzt sitzt im Vorstand der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung, ist Ehrenpräsident des Deutschen Naturheilbundes und hat mehrere medizinische Fachbücher geschrieben.

Interview: Gertraud Wittmann

1 Sie bieten klassisches Heilfasten, Intervallfasten und Fastenwandern an. Für wen eignet sich welche Fastenart?

Fasten wirkt fachübergreifend. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen eignet sich klassisches Fasten mit Saft und Gemüsebrühen: bei Rheuma, metabolischem Syndrom mit Übergewicht, Bluthochdruck, Herzrisikofaktoren und Diabetes oder Erschöpfung. Intervallfasten ist ein guter Einstieg, wenn Leute nicht streng fasten möchten und für Ältere, die nicht mehr streng fasten sollten. Gesunde können Fastenwandern, meist in Kombination mit dem klassischen Saftfasten.

2 Sie sagen »Fasten heilt«. Welche Art von Fasten meinen Sie damit?

Heilfasten ist wie eine »Chirurgie ohne Messer«. Im Grunde gilt das für alle Fastenarten. Sie heilen, solange der Körper zur Regeneration fähig ist, also nicht mehr so sehr bei Hochbetagten. Es kommt auf die Ausgangsbasis an. Bei völlig falscher Ernährung reicht oft schon eine Kostumstellung. Ideal zur Vorbeugung sind mehrere kurze Fastenphasen von wenigen Tagen pro Jahr.

3 Warum wurden Sie Fastenarzt? Wie fasten Sie selbst?

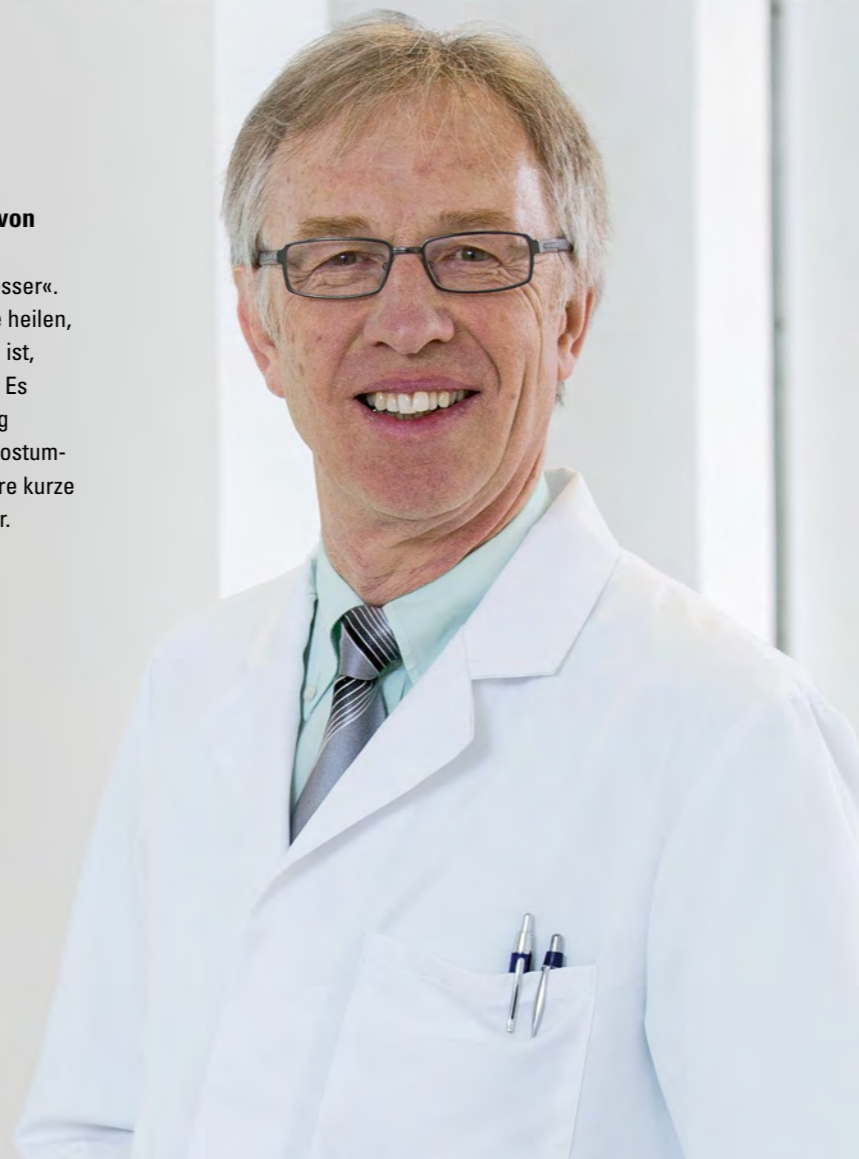
Ich wollte mit klassischen Naturheilverfahren arbeiten und war in den 90ern bereits an der Klinik von Weckbecker, seit 2016 bin ich hier Chefarzt. Ich bin Flexitarier und mag Rohkosttage mit Salaten und guten Ölen, achte auf gute Qualität. Ich faste öfter über mehrere Tage. Spannend finde ich, wie sich schon nach zwei bis drei Tagen die Stimmung bessert.

4 Fasten regt die Zellreinigung an. Kann man es mit Detox auch übertreiben?

Manchmal. Eine schlanke, zarte Frau mit Eisenmangel oder rastlose Erschöpfte sollten nicht fasten. Sie müssen Energie zuleiten. Gesunde »entgiften« ebenso bei Sport und Sauna über Lunge und Haut. Die stärksten Waffen der Abwehr sind auf Dauer nicht zahlreiche Mittelchen, sondern Lebensstiländerungen mit Ernährungsumstellung und Bewegung, kurzum die klassischen Naturheilverfahren nach Kneipp.

5 Dr. von Weckbecker sagte: »Abfasten kann nur ein Weiser«. Was ist zu beachten?

Fastende können danach nicht sofort zur Grillparty gehen. Der Körper sollte schrittweise vom Ausscheiden zum Aufnehmen umschalten. Nach einer Woche Fasten sind drei Tage angebracht, nach drei Wochen Fasten 7 Tage. Am Tag 1 geben wir passierte Kartoffelsuppe. Am Tag 2 gibt es Dinkelbrei, mittags Kartoffelschnee mit zartem Gemüse. Menge und Stückgröße steigen langsam.



Welche Fastenform passt zu mir?

Der zeitweise Verzicht auf Nahrung hat religiösen Ursprung und ist in der Naturheilkunde tradiert. Das heilsame Potential wird wissenschaftlich stark erforscht. Zum Wesen des Fastens gehört die Besinnung auf Körper und Geist, die einen »Neustart« symbolisiert. Besonders das erste Fastenerlebnis sollte begleitet, abseits vom Alltag stattfinden. Neben dem Weckbecker-Heilfasten gibt es weitere Formen.

BUCHINGER HEILFASTEN

Otto Buchinger prägte seit 1920 die bekannteste Art des Heilfastens. Obst- und Gemüsesäfte, Brühe, Tee und Wasser summieren sich beim Saftfasten auf etwa 300 bis 500 Kilokalorien (kcal) täglich. Bewegung, Physiotherapie und geistige Inspiration gehören wie das Abführen, Bauch-Massagen und Leberwickel zum Programm, Kneippen nicht. Das Fastenende markiert ein reifer Apfel.

BASENFASTEN

Die einwöchige Basenfastenkur basiert auf pflanzlicher Kost, ist reich an Mineralstoffen, aus denen der Körper Basen bildet: Kalium, Magnesium, Calcium und Zink. Proteinreiche Lebensmittel, die säurebildend wirken, werden weggelassen. Täglich stehen dreimal Gemüse, Kräuter, Sprossen, gekeimte Müslis, Kartoffeln oder reife Früchte auf dem Tisch. 10 Regeln, reichliches Trinken, Darmreinigung, Bewegung und Entspannung definieren die Kur nach Heilpraktikerin Sabine Wacker, www.basenfasten.de.

ENTGIFTUNGS-/DETOX-DIÄT

Ein Modebegriff für abgewandelte Saft- oder Basenfasten-Diäten. Ziel sind die Beeinflussung des Darmmilieus und Anregung des Stoffwechsels. Je nach Konzept mit Massagen, Bädern, Saunagängen, Bewegung und Präparaten – nicht qualitätsgesichert.

F.X. MAYR-FASTEN

Nach dem Arzt Franz Xaver Mayr fasten Menschen seit 100 Jahren mit Milch und Weißmehlsemmeln. Ein Kautraining morgens und abends mit altbackenen Brötchen soll die Sättigung bewusstmachen. Die Verdauung kommt zur Ruhe, Bittersalz und Bauchmassage entleeren. Eine Mayr-Kur dauert meist drei Wochen und wird zur Magen-Darm-Sanierung eingesetzt.

SCHROTHKUR

Um 1820 entwickelte Fuhrmann Johann Schroth ein Teilfasten mit 500 bis 800 Kilokalorien pro Tag. Verzichtet wird auf Fett, tierisches Eiweiß und Salz. Auf dem Speiseplan stehen Obst,



Gemüse und Brot. Wechselnde Trink- und Trockentage reglementieren die Zufuhr von Wasser und Tee. An Trinktagen ist zudem etwas Wein erlaubt. Feuchtkalte Ganzkörperwickel am Morgen sowie Bewegung sind weitere Elemente. Wichtig sind die ärztliche Aufsicht und eine Dauer von mindestens zwei Wochen.

INTERVALLFASTEN

Intervallfasten ist Dauerfasten für den Alltag. Kennzeichen ist ein fester Stundentakt, zum Beispiel 16:8 – 16 Stunden fasten, 8 Stunden mit normalen Mahlzeiten. Welche Mahlzeit man weglässt oder durch Tee ersetzt, hängt vom eigenen Rhythmus ab. Zu den Mahlzeiten isst man sich satt, lässt aber Süßes und Zwischenmahlzeiten weg. Gemüse, Obst, Ballaststoffe, hochwertige Proteine und Öle bilden die Basis. In der Variante 5:2 essen Fastende fünf Tage »normal«

und reduzieren an den folgenden zwei Tagen die Kalorienaufnahme auf 500 kcal.

NULLDIÄT

Fasten nur mit Wasser und ungesüßtem Tee lehnen deutsche Forscher wegen der Gefahr von Mangelzuständen und des Muskelabbaus ab.

Tipp:
Naturjoghurt stillt Hunger am späteren Abend besser als Obst.