

Intervallfasten

EFFEKTIV UND GESUND

Der Hunger ist ein Tyrann, dem getrotzt werden sollte. Wenn dem ständigen Überangebot mit regelmäßigen längeren Pausen entgegnet wird, kann sich der Körper regenerieren, Kraft schöpfen und in sein natürliches Gleichgewicht zurückfinden.

Gesunde Ernährung allein ist nicht, wie lange vermutet, das Optimum. Das Zauberwort heißt Intervallfasten, mit verlängerten Essenspausen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und individuell variiert werden können. Die gesundheitlichen Vorteile sind enorm und haben selbst Wissenschaftler überrascht.

WENIGER CHRONISCHE BESCHWERDEN

Bei Mäusen lässt sich der Ausbruch von Diabetes durch Intervallfasten verhindern. Menschen erreichen so niedrigere Blutfettwerte, wie sie sonst nur im Kindesalter erreichbar sind. Auch bei entzündlichen Erkrankungen, chronischen Schmerzen und Demenz ist der regelmäßige aber kurzzeitige Verzicht von Vorteil. Zellen, die „hungern“ leben länger. Wie kann das sein?

INSULINRESISTENZ ALS VORSTUFE VON DIABETES

Das Überangebot an Kohlenhydraten fordert ständig Insulin im Blut. Mit dem Risiko, dass es irgendwann nicht mehr wirkt – Insulinresistenz, die Vorstufe von Diabetes ist die Folge. Beim Intervallfasten sinkt der Insulinbedarf. Die Blutzuckerregulation kann sich erholen. Außerdem verbrennt der Körper bei Nahrungsmangel die körpereigenen Fettreserven zu Ketonkörpern, die sich auch günstig auf den Gehirnstoffwechsel auswirken können. Im Gegensatz zu den normalen Körperzellen, haben Tumorzellen übrigens keinen Hybridmotor. Die Umstellung auf den alternativen Energieträger Fett gelingt ihnen nicht in gleichem Maße. Sie werden geschwächt und können leichter zerstört werden.

MÜLLENTSORGUNG AUF MOLEKULARER EBENE

Forscher sind noch weiteren Heilkräften des Fastens, wie der Autophagie, auf der Spur. Erhält der Körper nicht genug Nahrung, beginnt er bei sich selbst aufzuräumen und zu entschlacken. Er beginnt schadhafte Zellbestandteile oder fehlerhafte Eiweiße, wie das Beta-Amyloid im Gehirn von Alzheimerpatienten zu beseitigen.

TEILZEITFASTEN IST ALLTAGSTAUGLICH

Intervallfasten ist leichter als gedacht. Inmitten einer normalen, vollwertigen Ernährung können einfach erweiterte Essenspausen eingelegt werden. Das entspricht den entwicklungsgeschichtlichen Wurzeln, denn Essen war immer knapp. Am einfachsten ist das sogenannte „breakfast cancel-

ling“: Abends um 18 Uhr die letzte Mahlzeit einnehmen und das Frühstück ausfallen lassen. Bei einer Essenspause von 14 bis 18 Stunden startet das Aufräumprogramm und regeneriert. Die besten Erfolge können mit „breakfast cancelling“ und einem Fastentag pro Woche erzielt werden.

Ein wesentlicher Bestandteil des Intervallfastens ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

VIEL TRINKEN

Ein wesentlicher Bestandteil des Intervallfastens ist es, viel zu trinken. Mindestens zwei bis drei Liter täglich. Unterstützend wirken heilsame Kräuterauszüge wie Löwenzahn, Artischocke oder Mariendistel (Leberstärkung/Entgiftung), Birke, Brennnessel (Entwässerung) und Gerstengras für die Zellen. Durch die Abstinenz sind schlechte Gewohnheiten erst mal ausgesetzt. Eine gute Gelegenheit diese loszulassen und einen bewussten Neustart zu wagen. So kann Intervallfasten auch den Weg zu einer gesunden Lebensführung ebnen.

