

TOPP

WISSENSwert

SMART FASTEN

Alles rund um den bewussten
Nahrungsverzicht

Kathrin Dücker

Mit Illustrationen von Isabelle Vandeplassche

SMART FASTEN

Alles rund um den bewussten
Nahrungsverzicht

INHALT

Fasten – ein Weg zu sich selbst	4
Wer darf fasten?	6
Wann darf nicht gefastet werden?	6
Fasten und Krebs	7
Mythos oder (Halb-)Wahrheit? 3 Aussagen über das Fasten	8
Das kleine Fasten-ABC	10
Beschwerden, die sich durch Fasten positiv beeinflussen lassen	12

AUSWIRKUNGEN DES FASTENS

WAS FASTEN MIT KÖRPER UND PSYCHE MACHT	13
10 positive Effekte, die Fasten auf Körper und Psyche hat	14
Was passiert beim Fasten im Körper?	16
Das Wunder der Autophagie	18

ERFOLGREICH FASTEN – SO GELINGT ES!

MIT DER RICHTIGEN VORBEREITUNG ZUM ZIEL	19
4 goldene Regeln für die eigene Fastenerfahrung	20
Schritt für Schritt zum gelungenen Fasteneinstieg	22
Anleitung für die Entlastungstage	24
Richtig abführen zum Fastenstart	26
Die Rückkehr zur Nahrungsaufnahme	29
Anleitung für die Aufbau tage	32
Test: Welcher Fasten-Typ sind Sie?	34
Die 5 besten Tipps zum Durchhalten: Das hilft	36

KLASSISCHE FASTENFORMEN

ALTBEWÄHRT UND ERWIESEN ERFOLGREICH 38

Basenfasten	39
Fasten nach F. X. Mayr	42
Heilfasten nach Buchinger und Fasten für Gesunde.....	45
Saftfasten	48
Molkefasten.....	50

NEUE FASTENFORMEN

KURZ, DAFÜR REGELMÄSSIG 53

Intervallfasten.....	54
Fasten-imitierende Diät	58
Über die Autorin.....	60
Über die Illustratorin	61
Impressum.....	63





FASTEN – EIN WEG ZU SICH SELBST

Der Begriff „Fasten“ ist in aller Munde, der freiwillige Nahrungsentzug auf Zeit ist heute populärer denn je. Entscheidend bei diesem Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen bestimmten Zeitraum ist die Komponente der Freiwilligkeit: Im Gegensatz zum Hungern hat Fasten nichts mit Mangel und Entbehrung zu tun. Im Gegenteil: In einer Gesellschaft, in der es ein ständiges Überangebot von allem gibt – zu viele Informationen, zu viele Möglichkeiten, zu viel Stress, zu viel Essen – wird Verzicht zum höchsten Gut. Auch die meisten Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre rapide Zunahme in den westlichen Industrienationen begründet sich auf dieses ungesunde Zuviel, vor allem, was

Zucker, Fett, Fleisch, Fertiggerichte, Softdrinks und Alkohol angeht.

Dabei ist die Idee des Fastens nicht neu. Fastenperioden gab es schon immer in der Geschichte der Menschheit, daher ist der menschliche Stoffwechsel seit Urzeiten daran gewöhnt, sich auf Zeiten ohne Nahrung einzustellen. Noch bevor es Ackerbau und Viehzucht gab, kam es aufgrund der Jahreszeit oder des Klimas regelmäßig zu längeren Zeiträumen mit Nahrungsengpässen. Der menschliche Körper überstand diese Hungerperioden, indem er in guten Zeiten Energiereserven in Form von Fettdepots anlegte, die bei Bedarf mobilisiert werden konnten. Diese Fähigkeit, gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen, stellt eine biologische Notwendigkeit zum Überleben dar.





Im Laufe der Geschichte entwickelte sich das Fasten eher zu einer religiösen Tradition. In allen großen Weltreligionen wurden regelmäßige Fastenzeiten praktiziert mit dem Ziel, sich stärker auf den Glauben konzentrieren und so Gott näherkommen zu können.

Heute fasten Menschen vorwiegend aus gesundheitlichen Gründen, es geht um Entgiftung, Gewichtsreduktion, Regeneration, Prävention, Verjüngung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und im besten Falle um die Heilung des Körpers. Sogar die Wissenschaft interessiert sich verstärkt für die gesundheitlichen Effekte des Fastens, denn immer mehr Studien belegen, dass der zeitweilige Nahrungsverzicht äußerst positive Auswirkungen kann. Dabei hat die Forschung in den letzten Jahren erkannt, dass es nicht immer langwierige,

aufwendige Kuren sein müssen: Schon kurze Phasen können Krankheitsverläufe positiv beeinflussen, regenerierend und verjüngend auf den Organismus wirken, Entzündungen hemmen und altersbedingte Erkrankungen verhindern. Neben den klassischen, altbewährten Methoden haben sich daher mittlerweile neue, an die modernen Lebensbedingungen angepasste Fastenformen herausgebildet, etwa das Intervallfasten.

Entdecken Sie mit diesem Buch die verschiedenen Fastenformen und finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen und Ihrer aktuellen Lebenssituation passt. Nutzen Sie die vielen positiven Effekte des Fastens, um Ihren Körper, aber auch Ihre Psyche besser kennenzulernen und so dauerhaft Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

