

Fasten ist gesund. Der Körper kann sich regenerieren, in Ruhe Fett abbauen, und es ist ein wahrer Jungbrunnen. Wir werden oder bleiben schlank und sind fitter denn je – alles ohne große Anstrengung. Wie das am besten funktioniert, verrät die Ernährungsexpertin und Erfinderin der „easy eating“-Methode **Ursula Vybiral**.

„Zu viel Essen,
zu viel fettes
Essen, zu viel
Zucker, zu
viel Alkohol,
zu wenig
Bewegung an
der frischen
Luft, zu viel
Stress“

Religios motiviertes Fasten wird schon seit Jahrtausenden praktiziert. Im Christentum wird 40 Tage durchgehend gefastet, im Islam den ganzen Monat Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Nahrung und Getränke verzichtet. Im Judentum wird an Jom Kippur, dem Versöhnungstag und als Vorbereitung für Feiertage gefastet. In vielen Kulturen wurde und wird gefastet. Wir kennen aber auch „politisches“ Fasten, wie es zum Beispiel Mahatma Gandhi praktiziert hat. Und nun lässt sich seit einigen Jahren der Trend erkennen, alte medizinische oder religiöse Traditionen neu zu entdecken und Fasten als eine Art Lifestyle zu etablieren.

Man unterscheidet grob in **Vollfasten** (kein Essen und kein Trinken); **Heilfasten** (kein Essen, aber Trinken); **Halbfasten** (eine Mahlzeit pro Tag und Trinken ist erlaubt), **Abstinenzfasten** (auf bestimmte Lebensmittel wird verzichtet, zum Beispiel Fleisch oder Wein oder Zucker). Auch **Basenfasten** ist eine immer beliebter werdende Fastenvariante (hier wird auf alles, was „sauer“ ist verzichtet wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, aber auch Weizen, Zucker und Alkohol).

Wenn man mal gefastet hat, dann durfte man erfahren, dass Fasten in Wahrheit kein Verzicht, sondern vielmehr ein Gewinn ist. Fasten ist DER Ausgleich für alles, was uns nicht guttut. Zu viel Essen, zu viel fettes Essen, zu viel Zucker, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung an der frischen Luft, zu viel Stress – all das sind Faktoren, die unseren Körper und unseren Geist belasten, sogar „vermüllen“. Fasten ist keine Modeerscheinung, Fasten ist – wenn man es richtig macht – ein Geschenk. Wenn Sie einmal für sich die richtige Fastenform gefunden und in Ihren Alltag integriert haben, dann wird Fasten ein unverzichtbarer Bestandteil in Ihrem Leben werden. Das Beste daran: Fasten kann man überall.

Fasten soll allerdings nicht anstrengend sein, nicht „im Kopf“ so ein großes Thema werden. Es bringt nichts, wenn wir in den Stunden des Fastens dauernd ans Essen denken müssen. Wenn das der Fall ist, haben wir etwas falsch gemacht. Wichtigste Botschaft: Damit Fasten leicht wird, sollte man vorher genussvoll essen. Bevor ich auf meine bevorzugte Fastenform eingehe, möchte ich hier gerne einige populäre Fastenvarianten anführen:

5:2

Bei dieser Fasten-Variante wird an 5 Tagen normal gegessen und an 2 Tagen gar nichts, also null, nur Wasser und Tee getrunken. Meines Erachtens hat das wenig mit Genuss zu tun. Außerdem läuft man Gefahr, dass man an den 5 Tagen viel mehr isst, als einem gut tut, weil man schließlich am nächsten Tag nichts mehr bekommt.

1:1

Diese Variante war eine Zeit lang sehr populär. Ein Tag wird gegessen, ein Tag null-gefastet. Jeder muss für sich selbst entscheiden, was für ihn richtig ist. Ich persönlich bin keine Freundin dieser Fasten-Variante, denn das Thema Essen wird mir hier viel zu groß, viel zu gewichtig. Die Gedanken kreisen nur mehr ums Essen. Manche Menschen kippen in ein gestörtes Essverhalten. Der Ess-Tag wird zum Fress-Tag und der Null-Tag zum Kastei-Tag. Als Variante für langfristiges Abnehmen erachte ich diese als ungeeignet.

22:2

Es gibt auch eine Form des Fastens, bei der nur 1 x täglich gegessen wird. Nur Mittagessen oder nur Abendessen in einem Zeitraum von 2 Stunden. Bei dieser Variante wird somit 22 Stunden gefastet. Ich kenne einige Menschen, die so leben und sehr glücklich damit sind und auch topfit. Ich habe es auch schon einige Male probiert. Man fühlt sich gut und kraftvoll. Man gewöhnt sich nach ca. 14 Tagen daran und es entsteht auch kein Hungergefühl. Ich finde diese Variante für ein paar Wochen großartig, wenn man diszipliniert ist. Der Nachteil: Gesellschaftliche Ereignisse können für einen stressig werden, wenn man nichts mehr isst. Die anderen empfinden einen etwas sonderlich :) und man wird vielleicht weniger eingeladen.

16:8

Mein Favorit. Mein steter Begleiter :) Jene Fasten-Form, die ich seit Jahren lebe und die ich meinen abnehmwilligen Schützlingen mindestens einmal wöchentlich ans Herz lege.



Ursula Vybiral ist Ernährungsberaterin und Erfinderin der „easy eating-Methode“. Sie bietet auch Basenfasten-Workshops mit integriertem Autophagie-Fasten an.
www.easyeating.at

16:8 ist die Bezeichnung für ein 16-stündiges Fasten und 8-stündiges Essen.

Kurz: 16 Stunden ohne Essen, in den übrigen acht Stunden wird zwei oder drei Mal gegessen. Unabhängig um welche Uhrzeit es sich handelt, z. B. Essenzzeit zwischen 12:00 und 20:00 Uhr (8 Stunden), gefastet wird dann ab 20:00 Uhr bis 12:00 Uhr (16 Stunden).

A B E R ...

16:8 hat aber auch noch eine andere

Bedeutung: Um 16:00 Uhr wird die Nahrungsaufnahme unterbrochen, und gegessen wird erst wieder um 8:00 Uhr früh. Das ist die Variante, die ich als Ernährungsberaterin gerne empfehle. Denn mit dieser 16:8 Regel nehmen wir am besten ab, wenn wir das wollen, oder können damit „Essenssünden“ ausgleichen.

Probieren Sie es aus, machen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen und freuen Sie sich, dass Sie in Zukunft über ein Tool verfügen werden, das unzählige Vorteile mit sich bringt. Zum Beispiel die **Autophagie** (die körpereigene „Müllabfuhr“).

Autophagie (aus dem Altgriechischen „sich selbst verzehrend“)

Seit der Nobelpreis für Medizin und Physiologie 2016 an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi für seine Arbeit über Abbau- und Recyclingprozesse in den Zellen ausgezeichnet wurde, ist der Begriff Autophagie bekannt. Auch Österreich ist in diesem Bereich überaus präsent und maßgeblich an Forschungsergebnissen bezüglich Autophagie und vor allem an Umsetzungsstrategien beteiligt. Univ.-Prof. Dr. Frank Madeo, der am Institut für Molekulare Biowissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz eine groß angelegte Studie betreut, weist ausdrücklich auf die Vorzüge des Fastens hin. Darauf, dass Fasten durch das Auslösen der Autophagie lebensverlängernd, verjüngend und regenerierend wirkt.

Schon eine Nahrungsabstinenz von 16 Stunden löst diesen Effekt aus:

Entfällt die Energiezufuhr von außen, beginnen Zellen, eigene Zellen zu verdauen. Die Körperweisheit sorgt dafür, dass abgestorbene, missgebildete, kaputte, kranke Zellen vertilgt werden und

Fasten ist ein Geschenk

bauen unbrauchbare Bestandteile wie geschädigte oder oxidierte Proteine oder geschädigte Mitochondrien ab. Es können auf diese Weise auch Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen in der Zelle bekämpft werden. Damit kommt der Autophagie bei Infektionen, in Alterungsprozessen und bei der Entstehung von Tumoren und anderen Krankheiten eine Schlüssel-funktion zu.

Diesen Regenerations- und Erneuerungsprozess machen wir uns bei diesen Autophagie-Fastentagen zu Nutze, in denen wahlweise zwei oder dreimal täglich gegessen wird, allerdings wird auf Nahrungsabstinenz von mindestens 16 Stunden geachtet. Wer mag, lässt Frühstück oder Abendessen ausfallen, erweitert damit die Nahrungspause auf 20 Stunden und bleibt für längere Zeit im zellerneuernden Autophagie-Prozess.

Intermittierendes Fasten am Beispiel 16:8

(lat. *Intermittere* = unterbrechen = aussetzen)

Wir unterbrechen die Nahrungsaufnahme. Wir fasten 16 Stunden lang in einem Stück. Klingt schwieriger, als es ist, die gute Nachricht: Die Nacht liegt dazwischen. Zwischen 16:00 Uhr Nachmittag und 8:00 Früh am nächsten Tag nehmen wir keine Nahrung mehr zu uns. Lediglich Wasser (Zitrone ist okay), ungesüßte Kräutertees, schwarzer Kaffee und klare Gemüsesuppe (nur die Flüssigkeit) sind erlaubt.

Das funktioniert aber nur, wenn wir vorher etwas Gutes gegessen haben.

Etwas Nahrhaftes, Schmackhaftes und auch so viel, dass wir satt geworden sind. Diese Form des Fastens beherrscht jeder, und es bedeutet viel mehr, als einfach nicht zu essen. Der systematische 16-stündige Verzicht auf feste Nahrung hat einen starken Effekt auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden und somit auch auf unser Aussehen. Es ist DAS Anti-Aging-Tool schlechthin – eines, das nichts kostet und das wir immer und überall anwenden können.

In diesen Stunden, in denen der Körper nicht mehr mit einer Mahlzeit, nicht einmal mehr mit kleinen Snacks belastet wird, können die Antioxidantien ungestört die Zellen und Gewebe „entgiften“ sowie Schäden an Zellmembranen und am Erbgut reparieren. Der Körper nutzt weiterhin seine Glykogenvorräte (gespeicherte Kohlenhydrate) zur Energiegewinnung. Sind diese aufgebraucht, geht er dazu über, Fette zu verbrennen. Die Fettverbrennung verläuft nachhaltig und gesund.

Die Vorteile im Überblick: Intermittierendes Fasten...

- fördert die Zellreparatur
- hält das Gehirn jung
- ist das Anti-Aging-Tool schlechthin
- soll vor Krankheiten schützen
- bringt unsere Darmflora ins Gleichgewicht
- normalisiert das Sättigungsgefühl
- kurbelt den Stoffwechsel an
- senkt den Insulinspiegel
- ist eine überaus effektive Methode zum Abnehmen
- hilft, Fett zu verbrennen, aber die Muskeln dabei zu schützen
- hilft, gezielt Bauchfett abzubauen
- macht uns fitter, kraftvoller und schöner

Durch das Intermittierende Fasten und die Ernährung ohne isolierte Kohlenhydrate lernt der Organismus wieder, seinen Blutzuckerspiegel zu regulieren, sodass auch mehrere Stunden ohne Nahrung ohne jegliches Hunger- oder Schwächegefühl überstanden werden können.

Toller Nebeneffekt: Diese Nahrungspausen werden sich künftig zu Phasen höchster körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit entwickeln. Fasten ist somit ein Geschenk, das wir uns selbst machen können. An dieser Stelle ist es mir wichtig, zu erwähnen, dass Intermittierendes Fasten für gesunde Menschen unbedenklich ist. Wer nicht gesund ist, darf auch fasten, sollte sich aber unbedingt von ausgebildeten Ärzten beraten und begleiten lassen.