

FASTEN

**REDUKTION
IM TREND**
Laut Marien-
kroner Fasten-
Umfrage plant die
Hälfte der Öster-
reicher:innen
heuer zu fasten.

IM PROFI-CHECK

Fasten ist in aller Munde! Und die **Fastenzeit** (bis 28. März) ist ein guter Zeitpunkt, dem angesagten Lifestyle zu frönen. Welche der vielen Methoden besonders empfehlenswert ist, verrät die Expertin.

Fasten ist gekommen, um zu bleiben“, sagt Ernährungs- und Abnehmcoach Ursula Vybiral. Was vor einigen Jahren als Trend startete, ist bei vielen Menschen zum Lifestyle geworden. Sie wollen die beste und gesündeste Diät der Menschheit auch einmal ausprobieren? Oder Sie möchten eine andere der vielen Fastenmethoden testen? Expertin Vybiral unterzog die fünf bewährtesten Fastenarten einem Check und verrät im Talk, wie der Einstieg garantiert klappt.

Warum ist Fasten – eine uralte Heilmethode – seit Jahren so ein großer Hype?

URSULA VYBIRAL: In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil gestiegen. Menschen suchen nach natürlichen Methoden zur Förderung ihrer Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten. Und das ist Fasten! Es unterstützt auch das Gewichtsmanagement. Insbesondere das intermittierende Fasten, 16:8, hat an Popularität gewonnen. Die Idee, dass periodisches Fasten den Stoffwechsel ankurbelt und beim Abnehmen helfen kann, hat viele Anhänger gefunden. Auch zeigen neueste Forschungen, wie viele Vorteile Fasten mit sich bringt. Seit der Nobelpreis für Medizin und Physiologie 2016 an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Osumi für seine Arbeit über Abbau und Recyclingprozesse in den Zellen ausgezeichnet

wurde, ist der Begriff Autophagie (Anm.: Zellerneuerung) in aller Munde. Es gibt eine wachsende Anzahl von wissenschaftlichen Studien, die potenzielle gesundheitliche Vorteile des Fastens untersuchen. Das hat dazu beigetragen, das Interesse zu steigern und einige der positiven Auswirkungen auf Stoffwechsel, Zellreparatur und andere physiologische Prozesse zu erklären.

Fasten ist ein weiter Begriff. Wie definiert ihn die Ernährungswissenschaft?

VYBIRAL: „Fasten“ wird als der Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum definiert. Es gibt verschiedene Formen, und die Definition kann je nach Kontext variieren. Spricht man von Alkohol-Fasten, verzichtet man für einen bestimmten Zeitraum auf alkoholische Getränke. Das gleiche Prinzip →

16:8-Fasten

Über die Methode: 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 dreimal gegessen. Unabhängig davon, um welche Uhrzeit es sich handelt. Zum Beispiel: Essenszeit zwischen 12 und 20 Uhr (acht Stunden), gefastet wird dann ab 20 Uhr bis 12 Uhr (16 Stunden).

Das sagt Ernährungsexpertin Vybiral: 16:8 Fasten ist das Beste, was wir unserem Körper angedeihen lassen können. Es ist ein Geschenk, kein Verzicht und DAS Anti-Aging-Tool schlechthin.

Ihr Tipp, wenn man abnehmen will: „Unterbrechen Sie die Nahrungsaufnahme um 16 Uhr. Gegessen wird dann erst wieder um 8 Uhr früh. Das ist die Variante, die ich als Ernährungsberaterin und Abnehmcoach empfehle. Denn mit dieser 16:8-Regel nehmen wir am besten ab, wenn wir das wollen, oder können damit ‚Essenssünden‘ easy ausgleichen. Der Grund dafür liegt in der Uhrzeit. Wenn wir nämlich unsere 16-stündige Fastenperiode bereits um 16 Uhr starten, entfällt zusätzlich das Abendessen und das begünstigt den Fettabbau.“

An dieser Stelle war ein Inserat



RATGEBERIN Ursula Vybiral ist Ernährungs- und Abnehmexpertin sowie Buchautorin („Easy eating“) und gesund24-Kolumnistin; easyeating.at

Temporäres Alkohol-Fasten

Über die Methode: Alkohol ist das am weitesten verbreitete, legale Suchtmittel. Die Wirkung und die Folgen werden von den meisten Menschen unterschätzt und die Übergänge vom Genuss über die Gewohnheit bis hin zu Missbrauch sind fließend. Es ist aber nicht nötig, dass wir uns für immer vom Alkohol verabschieden müssen, aber einen neuen Platz sollen Wein & Co. bekommen, da sind wir uns wohl einig. Damit das gelingt, verzichten wir (am besten für mindestens) 21 Tage lang komplett auf den Alkohol = temporäres Alkohol-Fasten.

Warum 21 Tage? Die Theorie wurde in den 50ern von Dr. Maxwell Maltz, einem plastischen Chirurgen, aufgestellt. Er kam zu dem Schluss, dass es tendenziell 21 Tage braucht, um ein altes Bild geistig zu löschen und ein neues zu etablieren. Dieses Phänomen funktioniert auch bei Gewohnheiten. Es braucht 21 Tage, um alte Gewohnheiten aufzulösen und neue zu manifestieren.

Das sagt Ernährungsexpertin Vybiral: Ich bin ein großer Fan von temporärem Alkohol-Fasten und praktiziere es mehrmals im Jahr. Tipp der Redaktion: Sie widmete dem Thema ein Buch: das „Easy eating-Workbook“ (s. auch S. 32).

ZEITGEIST
Die 16:8-Methode ist die am meisten ausprobierte Fastenart (Quelle: Marienkroner Fastenumfrage).



An dieser Stelle war ein Inserat

gilt beim Zucker-, Fleisch-, Basen-Fasten usw. Dann gibt es noch andere, religiös motivierte Arten.

Wenn man noch nie gefastet hat, es aber probieren möchte: Wie steigt man ein?

VYBIRAL: Starten Sie mit Fasten an einem Tag pro Woche mit der Variante 16:8 – am besten am Sonntag. Der Tag beginnt mit einem ausgewogenen Frühstück, dann ein Mittagessen um 13.30/14 Uhr – ebenfalls ausgewogen: gute Kohlenhydrate, gute Fette, eine ordentliche Proteinmenge. Z.B. Huhn im Rohr mit Kartoffeln, Gemüse und Salat mit Kräutern und Kernen. Gut anessen ist die Devise! Vor 16 Uhr gönnen wir uns noch einen Snack wie Joghurt mit Früchten und Nüssen. Der Snack ist wichtig, auch wenn wir nicht hungrig sind. Weil wir so bis zum Schlafengehen ohne Hunger durchhalten.

Ihr Rat an Fortgeschrittene?

VYBIRAL: 16:8 Fasten zwei bis dreimal in die Woche integrieren.

Nehme ich mit Fasten zwangsläufig ab?

VYBIRAL: Nein, denn das Gewichtsmanagement durch Fasten kann komplex sein und hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter die Art des Fastens, die Dauer, individuelle physiologische Unterschiede, Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten. →

Heilfasten nach Buchinger

Über die Methode: Eine der bekanntesten Methoden ist das klassische Heilfasten nach der Buchinger-Methode, die auf den deutschen Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger (1878-1966) zurückgeht. Es ist eine Form des therapeutischen Fastens, das den Verzicht auf feste Nahrung mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Kräutertees und Gemüsebrühe kombiniert. Vor dem eigentlichen Fasten beginnt man oft mit Entlastungstagen, in denen die Nahrung schrittweise reduziert wird. Die tatsächlich Fastenperiode dauert in der Regel 7 bis 21 Tage, kann aber individuell angepasst werden. Um den Darm zu entlasten, können abführende Maßnahmen, wie zum Beispiel Einläufe, Bestandteil des Buchinger-Fastens sein.

Das sagt Ernährungsexpertin Vybiral: Wichtig ist, dass man diese strenge Fastenform nur unter ärztlicher Aufsicht bzw. von ausgebildeten Fastenbegleitern ausführt. Heilfasten erfreut sich bereits großer Beliebtheit und für viele ist es fixer Bestandteil ihrer Jahresplanung. Es sollte aber nicht dem Zweck des Abnehmens dienen, denn die abgenommen Kilos sind ohne Ernährungsumstellung nur kurzfristig.

Temporäres Zucker-Fasten

Über die Methode: Das Zuckerfasten umfasst in erster Linie den Verzicht auf Lebensmittel und Getränke mit zugesetztem Zucker. Dazu gehören Süßigkeiten, Softdrinks, Fruchtsäfte mit hohem Zuckergehalt, verarbeitete Lebensmittel und viele Fertigprodukte. Diese Art des Fastens kann aus verschiedenen Gründen durchgeführt werden, darunter gesundheitliche Überlegungen, die Kontrolle des Blutzuckerspiegels, Gewichtsmanagement oder als Teil einer bewussten Ernährungsumstellung. Das Zucker-Fasten über 21 Tage bringt uns, dass wir aus schlechten Gewohnheiten gute oder zumindest bessere machen können und diese in unserem Gehirn „überschreiben“ können.

Das sagt Ernährungsexpertin Vybiral: Wie beim Alkohol-Fasten ist Zucker-Fasten besonders effektiv, wenn wir es 21 Tage machen. Erst nach dieser „Entwöhnung“ fällt es uns leichter, dem Zucker einen neuen Platz zu geben.

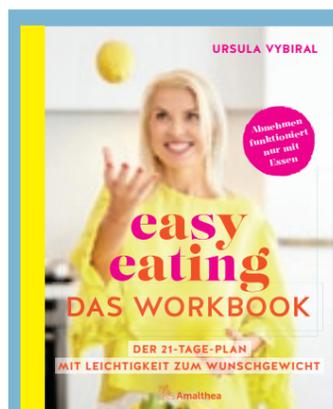


An dieser Stelle war ein Inserat

F.X. Mayr-Kur

Über die Methode: Franz Xaver Mayr (1875-1965) war ein österreichischer Gastroenterologe und Begründer der F.X. Mayr-Kur. Diese ist eine Form des therapeutischen Fastens und der Darmsanierung. Sie basiert auf der Annahme, dass viele gesundheitliche Probleme auf Störungen im Verdauungstrakt zurückzuführen sind. Zentrales Element ist das achtsame und intensive Kauen der Nahrung. Mayr betonte die Bedeutung dieses Prozesses für die Verdauung und die allgemeine Gesundheit. Während der Kur wird außerdem auf leicht verdauliche Kost gesetzt. Ursprünglich wurde Weißbrot mit Milch oder Kräutertee empfohlen. Heute stehen basische Schonkost mit Gemüse, reifem Obst, Kräutern, kaum Fett auf dem Speiseplan. Durch das achtsame Kauen und die leichte Kost soll die Bildung von Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm reduziert werden.

Das sagt Ernährungsexpertin Vybiral: Wichtig zu betonen ist, dass die wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit einiger Aspekte der F.X. Mayr-Kur begrenzt ist, und Meinungen über ihre Effektivität können variieren. Ich persönlich halte viel von basischer Ernährungsform für einen Zeitraum von 1 bis 2 Wochen.



BUCHTIPP „Easy eating – Das Workbook. Der 21-Tage-Plan: Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht“ von Ursula Vybiral. Amalthea, 34 Euro.



FASTEN ALS KUR
Wer sich für einige Tage in Profihand begibt, spürt die Wirkung des Fastens besonders intensiv.

Außerdem hängt der Gewichtsverlust davon ab, wie sich eine Person während der Nicht-Fastenphasen ernährt. Wenn in den Essensphasen übermäßig viele Kalorien oder ungesunde Lebensmittel konsumiert werden, kann der positive Effekt auf das Gewichtsmanagement beeinträchtigt werden. Aber Gewichtsverlust sollte nicht das alleinige Ziel sein. Es gibt viele andere potenzielle gesundheitliche Vorteile, wie die Verbesserung der Insulinsensitivität, die Förderung der Autophagie, Anti Aging und die Reduzierung von Entzündungen.

Viele leiden an Darmproblemen? Kann Fasten helfen?

VYBIRAL: Fasten ist das Beste für unseren Darm. Es bietet Entlastung. Das kann dazu beitragen, dass der Darm weniger Energie für die Verdauung aufwenden muss und sich in dieser Zeit regenerieren kann. Außerdem reduziert Fasten Entzündungen. Insbesondere ist hier das intermittierende Fasten, also das 16:8 Fasten, zu nennen. Es wurde mit einer möglichen Reduktion von

Entzündungen in Verbindung gebracht. Fasten hat auch Einfluss auf die Darmflora. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Fasten die Zusammensetzung der Darmflora beeinflussen kann, und eine gesunde Darmflora ist wichtig für Verdauung und Immunsystem. Zudem wird während des Fastens die Autophagie aktiviert. Der zelluläre Reinigungsmechanismus recycelt beschädigte Zellkomponenten, wodurch Zellen im Darm regeneriert werden.

Wie oft fasten Sie?

VYBIRAL: Immer sonntags und noch ein bis zweimal die Woche. Somit habe ich mein Gewicht unter Kontrolle, schlafe besser, bin energiegeladener und meine Gesundheitswerte sind gut.

Gelingt es immer?

VYBIRAL: Das 16:8-Fasten ist so in meinem Leben integriert, dass es für mich normal ist. Meine Klient:innen lernen das bei mir. Aber auch bei mir kommt es vor, dass ich ‚umfalle‘. Dann wurde es halt in dieser Woche nur der Sonntag.

Mehr Tipps auf gesund24.at

Ernährungs-Expertin Ursula Vybiral teilt online regelmäßig Hacks und Erfolgsrezepte.



NINA FISCHER ■

MADONNA

An dieser Stelle war ein Inserat

