

Dr. Alexandra Müller

Seelisches & körperliches Wohlbefinden

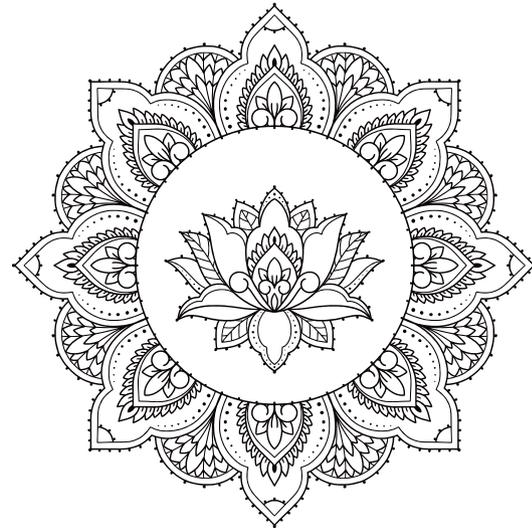
durch eine
bewusste Lebensführung

HEILFASTEN
und
INTERVALLFASTEN



Heilfasten

„Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum fördert die Reinigung und Regeneration. stärkt die mentalen Kräfte und die emotionale Stabilität.“



Seit allen Zeiten hat das bewusste Heilfasten einen hohen Stellenwert in der Medizin und grosse therapeutische Wirkungen. Beim Heilfasten wird für einen bestimmten Zeitraum (5 bis 28 Tage, je nach Bedürfnis und Indikation) auf feste Nahrung verzichtet.

Gemüsebrühe, Säfte, verschiedene Tees und Wasser sorgen für den notwendigen Flüssigkeits- und Nährstoffbedarf und tägliche Massnahmen zur Unterstützung des Stoffwechsels begleiten die Entgiftungs- und Reinigungsprozesse.



Beim Heilfasten findet eine umfassende Stoffwechsellumstellung statt. Eine der wichtigsten Wirkungen ist die Umsteuerung der Hormone. Durch die fehlende Nahrungszufuhr sinkt die Körpertemperatur, dadurch werden auch die für Stoffwechselaktivitäten zuständigen Hormone zurückgefahren, ebenso der Spiegel bestimmter

Wachstumshormone. Im Gegensatz dazu kommt es unmittelbar zu einem Anstieg der Hormone, die eine Urinausscheidung fördern - ein Effekt, den jeder Fastende sofort am ersten Tag bemerkt. Und dass Fasten einen stark entzündungshemmenden Effekt hat, konnte bis auf die molekulare Ebene belegt werden.

Auf die Bedeutung des Mikrobioms und dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit wurde schon mehrfach hingewiesen. Die Bakterien und Pilze in unserem Körper, besonders im Darm, entscheiden zum wesentlichen Teil mit über die Verfassung unseres Körpers - im Guten wie im Schlechten. Menschen aus Industrieländern weisen aufgrund der spezifischen Ernährungsgewohnheiten meist eine geringere Diversität, d.h. Vielfalt des Mikrobioms, auf als Menschen aus anderen Regionen. Doch schon nach einer Woche Heilfasten zeigt sich eine deutliche Steigerung der Vielfalt. Durch das Drosseln der Energiezufuhr bekommen diejenigen Bakterienarten eine Chance, die zuvor nur eine Nischenexistenz geführt haben - das Mikrobiom beginnt, sich zu regenerieren.

Essen bedeutet immer eine Auseinandersetzung des Organismus mit nicht körpereigenen Eiweißen und anderen fremden Stoffen. Der Darm muss versuchen, einen Kompromiss zu finden - zwischen fremden und giftigen Stoffen, die ausgeschlossen werden müssen, und wichtigen, die für uns notwendig sind. Zusammengefasst kann der Körper die Nahrungsverarbeitung also nur mithilfe einer leichten Entzündungs- und Schutzreaktion leisten. Fasten wir, so bleibt diese aus und der Körper hat Zeit, sich zu regenerieren.

Neben den physiologischen Aspekten ist ein weiterer Aspekt des Fastens immer wieder beeindruckend: Ab dem dritten bis fünften Tag stellt sich eine positive und zufriedene Grundstimmung ein (manche Menschen sind durchaus euphorisch) und diese hält an bis zum Ende der Fastenperiode.

Die Erklärung liefert uns wiederum die Evolution: Wir Menschen würden wohl heute kaum den Planeten so zahlreich bevölkern, hätten sich unsere Vorfahren bei jeder Phase des Mangels apathisch oder depressiv in die Höhle zurückgezogen. Stattdessen ist das Gehirn besonders aktiv geworden - Tatendrang ist sicherlich die beste Strategie für eine erfolgreiche Nahrungssuche!

Auf molekularer Ebene zeigt sich, dass für die emotionale Zufriedenheit beim Fasten besonders die verbesserte Verfügbarkeit von Serotonin verantwortlich ist. Auch Endorphine, also Opiate die der Körper selbst herstellt, werden beim Fasten vermehrt im Körper produziert. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass Nervenwachstumsfaktoren wesentlich dazu beitragen, dass das Gehirn gesund und bei guter Stimmung bleibt. Viele Studien weisen heute darauf hin, dass Fasten ein vielversprechender Ansatz ist bei unterschiedlichsten Nervenerkrankungen wie bspw. Parkinson, Multiple Sklerose oder Alzheimer-Demenz.



Mit Blick auf die schnellen und ausgeprägten körperlichen Auswirkungen und auf das subjektive Empfinden kann Heilfasten also durchaus als „Reset“ betrachtet werden. Dazu kommt die Erfahrung, eine herausfordernde Situation alleine meistern zu können.

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Gewissheit, den Anforderungen gewachsen zu sein, werden gestärkt. Diese Selbstwirksamkeit macht es auch im Anschluss einfacher, Veränderungen in den Alltag längerfristig erfolgreich zu integrieren.

Fasten von Zeit zu Zeit

INTERVALLFASTEN

„Fasten beginnt schon bei einem Zeitraum von 14 bis 16 Stunden und hat positive Auswirkungen - egal ob täglich oder einmal pro Woche.“



Mit Blick auf diese physiologischen Prozesse ist intermittierendes Fasten (= Intervallfasten) die ideale Ernährungsweise - also Fasten von Zeit zu Zeit, aber regelmäßig. Eine positive Wirkung hat es schon, mehrmals wöchentlich für 14 bis 16 Stunden keine Kalorien sich zu nehmen (auch nicht in flüssiger Form). Sich auf eine bestimmte Anzahl von Mahlzeiten pro Tag

zu beschränken und dem System über Nacht die Zeit zur Regeneration zu geben, ist essenziell. Denn Reparaturpausen braucht auch der Darm: Der Verdauungstrakt bewegt sich in einer Abfolge von Muskelkontraktionen, die in verschiedenen Phasen der Intensität vom Magen über den gesamten Dünndarm und Teile des Dickdarms reichen.



Nach dem Essen ruht der Magen-Darm-Trakt weitgehend, damit die Nahrung aufgeschlossen werden kann. Dann setzen in ungeordneten Abständen Kontraktionen ein, die schliesslich in heftige Bewegungen münden. Wie Besenstriche „durchfegen“ sie den gesamten Verdauungstrakt, um ihn von Nahrungsresten zu reinigen (man nennt diesen Vorgang Housekeeper-Effekt). Diese Putzwellen sind es übrigens,

die wir als Magenknurren wahrnehmen, weil dabei Luft durch den Magenausgang gepresst wird und Wirbel entstehen. Der gesamte Prozess dauert bis zu einhalb Stunden und wiederholt sich, solange nichts gegessen wird. Dieser Prozess wird gestört, wenn wir kleine Snacks zu uns nehmen. Selbst wenn diese Zwischenmahlzeiten gesund sind, können sie den gesamten Ablauf durcheinanderbringen.

Intervallfasten

Mit Blick auf diese physiologischen Prozesse ist intermittierendes Fasten (= Intervallfasten) die ideale Ernährungsweise - also Fasten von Zeit zu Zeit, aber regelmässig. Eine positive Wirkung hat es schon, mehrmals wöchentlich für 14 bis 16 Stunden keine Kalorien sich zu nehmen (auch nicht in flüssiger Form). Sich auf eine bestimmte Anzahl von Mahlzeiten pro Tag zu beschränken und dem System über Nacht die Zeit zur Regeneration zu geben, ist essenziell. Denn Reparaturpausen braucht auch der Darm: Der Verdauungstrakt bewegt sich in einer Abfolge von Muskelkontraktionen, die in verschiedenen Phasen der Intensität vom Magen über den gesamten Dünndarm und Teile des Dickdarms reichen.

Nach dem Essen ruht der Magen-Darm-Trakt weitgehend, damit die Nahrung aufgeschlossen werden kann. Dann setzen in ungeordneten Abständen Kontraktionen ein, die schliesslich in heftige Bewegungen münden. Wie Besenstriche „durchfegen“ sie den gesamten Verdauungstrakt, um ihn von Nahrungsresten zu reinigen (man nennt diesen Vorgang Housekeeper-Effekt).



Das Abendessen wird spätestens um 19 Uhr eingenommen, am Morgen gibt es direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser mit Zitrone oder grünen Tee. Frühstück wird für 10 Uhr eingeplant. Schon ist man im grünen Bereich von 14 Stunden!

Diese Putzwellen sind es übrigens, die wir als Magenknurren wahrnehmen, weil dabei Luft durch den Magenausgang gepresst wird und Wirbel entstehen. Der gesamte Prozess dauert bis zu eineinhalb Stunden und wiederholt sich, solange nichts gegessen wird. Dieser Prozess wird gestört, wenn wir kleine Snacks zu uns nehmen. Selbst wenn diese Zwischenmahlzeiten gesund sind, können sie den gesamten Ablauf durcheinanderbringen.

Fasten beginnt also schon bei einem Zeitraum von 14 bis 16 Stunden und hat positive Auswirkungen - egal ob man es täglich für eine lange Nacht macht oder nur eine Nacht pro Woche. Wird die Nacht genutzt, so ist das intermittierende Fasten einfacher umzusetzen und in den Alltag zu integrieren:



Noch ist sich die Forschung allerdings uneinig, ob 12, 14, 16 oder 18 Stunden Fasten optimal sind. Es gibt für jede Alternative Vor- und Nachteile. Die Entscheidung sollte deshalb jeder für sich selbst treffen. Wesentlich ist es, die jeweilige Option

lange genug zu testen, um den Effekt wahrnehmen zu können. Vier Wochen sind eine gute Orientierung - wenn sich danach kein Wohlbefinden einstellt, sollte ein anderer Rhythmus probiert werden.