INTERMITTIERENDES FASTEN

Wenn Du Dich vielleicht schon gefragt hast, wie Du die Vorteile des Fastens in Deinen Alltag integrieren könntest, habe ich hier einen Vorschlag für Dich: ***Das intermittierende Fasten***.

Die Idee ist denkbar einfach: Man dehnt die natürliche Esspause der Nacht etwas aus. Entweder indem man später frühstückt z.B. nach 10 Uhr oder früher Abendbrot isst z.B. vor 18 Uhr. Dadurch verlängert sich die nächtliche „Fastenpause" auf 14-16 Stunden. Man spricht daher auch vom 16:8 Fasten, also 16 Stunden nichts essen, 8 Stunden nach Belieben essen.

Der Hintergrund: nach etwa 14 Stunden Pause beginnt in den Zellen die sogenannte Autophagie. Dahinter steckt ein innerer Reinigungsprozess, indem die Zelle sozusagen innerlich aufräumt. Was noch verwertbar ist, kommt weg. Dadurch wird sie buchstäblich entschlackt. Je länger die Pause anhält, also 15-16 oder sogar 17-18 Stunden, desto mehr Zeit hat die Zelle für das Aufräumen und desto gründlicher reinigt sie sich.

Dem regelmäßigen, intermittierenden Fasten werden viele Vorteile zugeschrieben, wie Regulation des Blutzucker- und Cholesterinspiegels, positiver Einfluss auf den Blutdruck und Verlangsamung von Alterungsprozessen. Auch eine allgemeine Stärkung des Immunsystems sowie Schutz des Nervensystems ist Resultat des regelmäßigen intermittierenden Fastens. Das Ganze scheint so bedeutsam, dass es für die Entdeckung der Autophagie 2017 den Medizin-Nobelpreis gab. Es lohnt sich also. Inzwischen sehe ich das intermittierende Fasten eher als einen individuellen Ess-Rhythmus. Es passt nicht für jeden. Aber viele machen die Erfahrung, dass es ohne Frühstück oder mit einem frühen Abendbrot super klappt. Manche sind sogar erleichtert, nicht mehr „wie ein König" frühstücken zu müssen. Man kann das zwei drei Mal pro Woche machen oder auch regelmäßig. Probieren Sie es einfach mal aus. Es gibt auch andere Möglichkeiten, diese Idee umzusetzen:

INTERMITTIERENDES FASTEN

1 oder 2 Fastentag(e) pro Woche

An dem gewählten Fastentag in der Woche nimmst Du keine feste Nahrung zu Dir. Du trinkst Wasser, Tee (Kräuter-/Fastentee), Frucht-/Gemüsesäfte und Brühe. Einige fasten

- **einen Tag pro Woche (6:1 Rhythmus)**
- **andere zwei Tage pro Woche, entweder zusammenhängend oder verteilt, z.B. jeden Montag + Donnerstag oder immer dienstags und mittwochs (5:2)**

Dazu gibt es natürlich Bücher und allerhand Anregungen im Internet.
Es ist in jedem Fall eine sehr individuelle Entscheidung, denn es sollte immer zur Persönlichkeit und zum Alltag eines jeden Menschen passen. Wie ist es mit Dir? Könntest Du Dir vorstellen, ab und an einen Fastentag einzulegen oder öfter mal Frühstück oder Abendbrot ausfallen zu lassen?

Spannende Erfahrungen wünschen Dir,

Erika + Sven

fastenlounge©