

NATURHEILPRAXIS

Carol Muchenberger



Intervall- oder Kurzzeitfasten, wissenschaftlich sehr gut erforscht, ist zur Zeit in vieler Munde und wird als **die** Trend-Diät des laufenden Jahrs gehandelt. Doch was versteht man unter Intervallfasten überhaupt? Welche Chancen bringt es? Welche Vorteile zeigt Kurzzeitfasten gegenüber dem ursprünglichen Heilfasten oder anderen Diäten? Wie setzen Sie es in Ihrem Alltag um? Was gilt es noch zu beachten?

Intervallfasten zeichnet sich durch einen Wechsel von normaler Nahrungsaufnahme und Fastenzeiten in einem bestimmten Rhythmus aus, wobei die Perioden des Fastens - im Vergleich zum Heilfasten - sehr kurz sind. Es gibt verschiedene **Möglichkeiten des Kurzzeitfastens**:

- **8:16** bedeutet, dass Sie täglich während 8 Std Essen zu sich nehmen, um anschliessend während 16 Std zu Fasten. Zum Beispiel: Frühstück um 8 Uhr, Mittagessen um 12 Uhr und um 16 Uhr eine leichte Mahlzeit, bis am nächsten Morgen wird nur noch Tee, Wasser oder nach Bedarf klare Gemüsebrühe getrunken - zwischen den Mahlzeiten nichts essen.
- **1:6** bedeutet, dass Sie an einem ganzen Tag pro Woche, von abends 19 Uhr oder 20 Uhr bis am übernächsten Morgen um 8 Uhr oder 9 Uhr, lediglich Tee, Wasser oder klare Gemüsebrühe zu sich nehmen. An den restlichen Tagen der Woche ernähren Sie sich normal.

Welche Chancen bringt das Intervallfasten?

In den Industriestaaten essen wir heute meist zu viel, zu oft, zu schnell oder auch nicht das Richtige. Dies zusammen mit der modernen, zuckerreichen Kost lässt das Insulin- und Hormonsystem entgleisen, schädigt den Darm und triggert Entzündungsprozesse. Dank der längeren Essenspausen beim Intervallfasten, werden die folgenden **positiven Auswirkungen** beobachtet:

- Entwicklung eines normalen Hungergefühls
- Blutzuckerspiegel pendelt sich auf ein normales Mass ein, was weniger Heisshunger zur

Folge hat

- nach 12 Std Essenspause startet der Körper die Autophagie (Selbstverdauung und Wiederverwertung von Abfallstoffen und Altlasten in unseren Zellen und Zwischenzellräumen), wodurch Zellen gesund und leistungsfähig gehalten werden
- ebenfalls nach 12 Std Essenspause beginnt der Fettabbau, vor allem des gefährlichen Bauchfettes
- langsame Gewichtsreduktion
- die gesunden Darmbakterien werden gestärkt
- positive Auswirkungen auf verschiedenste Zivilisationskrankheiten

Ein grosser **Vorteil gegenüber dem ursprünglichen Heilfasten** liegt in der einfachen Umsetzbarkeit. Die Verlängerung der nächtlichen Fastenzeit fällt relativ einfach und kann je nach persönlicher Vorliebe am Nachmittag oder am Morgen eingeführt werden. Dank der kürzeren Fastenpause fällt der Körper nicht in den gefürchteten Sparflammen-Modus, was den Jo-Jo-Effekt verhindert.

Ein grosser **Vorteil gegenüber anderen Diäten** besteht darin, dass es einfach ist: Sie müssen nicht speziell einkaufen, aufwändig kochen oder Kalorien zählen. Ebenfalls besitzt das Kurzzeitfasten sehr viele Vorteile für die Gesundheit (siehe oben).

Umsetzung im Alltag

Zum Einstieg empfiehlt sich, zuerst zwischen den 3 Hauptmahlzeiten absolut auf Snacks zu verzichten und Essenspausen von mindestens 4 - 6 Stunden einzulegen. In einem nächsten Schritt kann, je nach persönlicher Machbarkeit und Vorliebe, auf die Variante 8:16 oder 1:6 umgestellt werden. Die folgenden Massnahmen unterstützen das Intervallfasten positiv:

- gut kauen - "gut gekaut ist halb verdaut"
- genügend trinken
- viel Bewegung einbauen
- genügend Schlafen
- gut atmen

Habe ich Sie "gluschtig" gemacht und Sie möchten mehr darüber erfahren? Lesen Sie in einem der vielen Fachbücher mehr dazu (Empfehlungen siehe unten) oder vereinbaren Sie mit mir einen Termin.

Fundiertes Buch mit Hinweisen zu vielen wissenschaftlichen Studien von Rüdiger Dahlke (Arzt), der seit vielen Jahren selber mit dem Kurzzeitfasten lebt.....

Informatives Buch mit vielen Tipps und Tricks, mit einem Kapitel zum Thema Bewegung und einer 14tägigen Ernährungsprogramm - von Dr. Petra Bracht (Ärztin), die ebenfalls seit vielen Jahren mit Intervallfasten lebt....



Viel Spass bei der Lektüre oder beim ausprobieren! Ich wünsche ihnen eine gesunde und wunderschöne Sommerzeit!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A
8610 Uster

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?

[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)