

Leistungsfähiger durch Fasten

Was Schulmediziner mit der Zusatzausbildung «Fastenarzt» seit Langem beobachten, bestätigen neue Forschungsergebnisse der Universitätsklinik Charité Berlin: Durch körperliches Training während des Fastens wird trotz eines geringen Eiweissabbaus die Leistungsfähigkeit gesteigert.

TEXT UND BILDER: IDA HOFSTETTER

«**W**er fastet, muss wie krank im Bett liegen, und dann noch Wandern oder andere körperliche Bewegung – das muss eine Tortur sein.»

Dies ist nur eine von vielen irrigen Meinungen, die zum Thema Fasten herumgeistern. Zudem kann man in der Fasten-Hochsaison im Frühling immer wieder mal der Behauptung begegnen, Fasten sei gefährlich, weil durch den Eiweissabbau die Muskeln, auch der Herzmuskel, geschädigt würden.

Die «*Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung*» sagt dazu: «Das methodisch richtig durchgeführte Fasten ist äusserst risikoarm und führt zur Verbesserung der Gesundheit.» Umfassende Studien haben die positiven



Barfuss-Morgengymnastik während des Fastens – so kommt man morgens prima in Schwung

Effekte des Fastens in den letzten Jahren wissenschaftlich belegt. Darüber hinaus kann das Fasten einen wichtigen Impuls geben, eingefahrene Gewohnheiten zu durchbrechen und langfristig zu ändern.

FASTEN IST EIN NATÜRLICHER VORGANG

Tiere leben bei Nahrungsknappheit von ihren Fettreserven, und Menschen können dies ebenfalls. Wer

fastet, macht die faszinierende Erfahrung, wie gut man aus sich selbst heraus leben kann. Das schafft neues Selbstvertrauen, und so kann man voll Zuversicht neue Lebenswege wagen. Fasten macht auch tiefe Freude zugänglich. Dadurch entstehen ungeahnte Energien. Zudem ist Fasten eine prima Schutz- und Regenerationsmöglichkeit für den Körper. Das ist die hohe Belohnung für den zeitweiligen Verzicht auf Gaumenfreuden.



FASTEN UND KÖRPERLICHES TRAINING – EIN DING DER UNMÖGLICHKEIT?

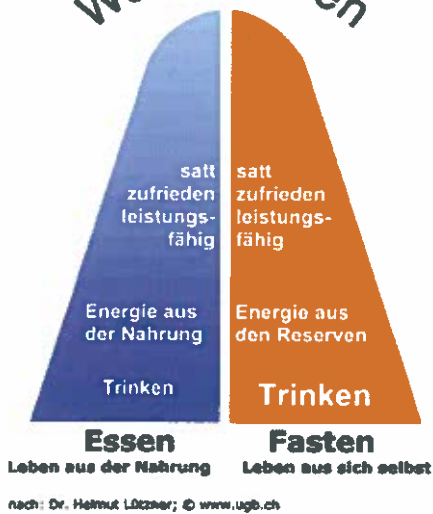
Nein! Im Gegenteil, mit jedem weiteren Fastentag geht's leichtfüssiger voran. Fragen Sie Fastenerfahrene –

Verblüffendes Fazit:

Durch körperliches Training während des Fastens wird trotz eines geringfügigen Eiweissabbaus die Leistungsfähigkeit nicht nur erhalten, sondern gesteigert.

nen Pfunde. «Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn das Fasten in Form eines Urlaubs unter fachlicher Anleitung und Betreuung in einer Gruppe durchgeführt wird», sagt Hans-Helmut Martin vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), der als Dozent an der Ausbildung von Fastenleiterinnen und -leitern beteiligt ist. Ausreichende körperliche Bewegung ist daher ein zentraler Bestandteil einer Fastenkur. Wenn darüber hinaus noch Wellness Platz hat, dann ist man zufrieden und satt – auch ohne Essen!

Wohlbefinden



Sie werden erstaunt sein über deren Erlebnisse. Dass Fasten den Körper stärkt, zeigt auch eine neue mehrjährige Studie mit rund 1'000 Personen an der Universitätsklinik Charité in Berlin: Menschen, die während mindestens 21 Fastentagen ein moderates, körperliches Training absolviert haben, wurden zu Beginn und am Ende der Fastenkur auf ihre Ausdauer hin untersucht, wobei auch verschiedene Kraft- und Beweglichkeitsmessungen erfolgten.

ERNÄHRUNG VON AUSSEN UND INNEN

Beim Fasten schaltet der Stoffwechsel von der Ernährung von aussen (Essen) auf die Ernährung von innen (Fasten) um. Beim Essen wird die Energie, die der Körper braucht, übers Essen zugeführt, ca. 55 % über Kohlenhydrate, 30 % über Fett und 15 % über Eiweiss. Beim Fasten wird die Energie von den körpereigenen Reserven gewonnen, zum allergrössten Teil von den «Fettpolstern». Diese betragen bei 70 kg Körpergewicht rund 9 Kilo.

FASTEN STATT SCHLEMMEN IM URLAUB

Urlaub ist auch Geniessen. Nicht selten tut sich der eine oder die andere zu göttlich am grossangelegten Buffet mit unzähligen Speisen und Desserts. Zu Hause auf der Waage ist man mit den gehabten Ferien nicht mehr recht zufrieden. Der Kampf gegen die mitgebrachten Urlaubspfunde beginnt und dauert meist wochenlang an. Nicht so nach Fastenferien: Die meisten sind voller Freude über ihre neue Vitalität und die – statt zugelegten – verlore-

FASTEN IN DER GRUPPE

Ida Hofstetter, 49-jährig, zertifizierte Fastenleiterin UGB, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, diverse Weiterbildungen in Bewegung und Entspannung sowie eidg. Fachausweis Ausbilderin.

Sie bietet Fastenwochen an verschiedenen Orten in der Schweiz an.

Nächste Kursdaten:

Tessin, 26. März–2. April,

9.–16. April und 30. April–7. Mai.

Weitere Termine und Informationen unter:

www.fasten-wandern-wellness.ch