

Fasten

Fakten

- Freiwilliger Verzicht auf (bestimmte) Lebensmittel und/oder Genussmittel für begrenzte Zeit
- Sich für eine gewisse Zeit auf den bewussten Verzicht einlassen
- Kulturelle und religiöse Tradition

Ziele

Aktiviert die Zellreinigung

Fördert effektive Immunabwehr

Vorsorge für eigene Gesundheit

Alterungsprozess entgegenwirken

Gewichtsabnahme

Fastenarten

Heilfasten nach Buchinger	<ul style="list-style-type: none">• Ähneln einer Nulldiät: Erlaubt sind kalorienfreien Getränke wie Wasser und Tee und der Verzehr von Gemüsebrühe sowie einer geringen Menge Eiweiß• Notration an Kalorien, Vitaminen und Mineralstoffen. Sportler dürfen 200 g Quark, Joghurt oder Milch täglich zu sich nehmen• Zur Vorbereitung wird der Darm gereinigt
Proteinfasten	<ul style="list-style-type: none">• Proteinfasten ist eine Ernährungsstrategie, die Intervallfasten mit einer erhöhten Proteinzufuhr kombiniert• Während der Fastenzeit konsumiert man hauptsächlich Proteinshakes, um den Körper mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen und Muskelabbau zu verhindern
Leberfasten	<ul style="list-style-type: none">• Ziel ist Fett in der Leber und anderen Organen abzubauen• Gegen Fettleber, Leberzirrhose und hohe Cholesterinwerte• Reduzierung der Kalorien und vor allem Zucker• Nährstoffreiche Shakes, viele gesunde Lebensmitteln und kalorienarme Getränke
Basenfasten	<ul style="list-style-type: none">• Ziel ist ein ausgeglichener Säure-Base-Haushalt• Ausschließlich Mahlzeiten aus Lebensmitteln, die rein basisch wirken• Ideale Ernährungsform, die Entgiftungskuren begleiten kann
Intervallfasten	<ul style="list-style-type: none">• Zwei Fastenmethoden: 16:8 (16 Std. fasten und 8 Std. essen täglich) oder 5:2 (Fünf Tage pro Woche normal essen und zwei Tage maximal 600–800 kcal)• Ausreichend kalorienfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee, höchstens zwei bis drei Tassen schwarzen Kaffee) trinken
Haferfasten	<ul style="list-style-type: none">• Besonders empfohlen bei Fettleber, Diabetes mellitus Typ 2 und erhöhtem Cholesterinspiegel• Ein bis mehrtägige Haferkur wöchentlich• Hafer (-flocken,-kleie) gibt uns viel Energie, hat aber einen vergleichsweise niedrigen glykämischen Index• Das Beta-Glucan, ein Ballaststoff im Hafer, wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel und auf den Fettstoffwechsel