

**GREAT FOOD MAKES
HAPPY**



Fasten?

**Willst Du mich
umbringen?**

Fasten?

Willst Du mich umbringen?

Für Regine, eine liebe Freundin aus meiner Christengemeinde.
Fasten, klasse, mach weiter so ...

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	5
Fasten gegen das metabolische Syndrom	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Was ist Fasten?	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Was uns Tiere vormachen können	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Für wen ist fasten gut?	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Warum fasten wir nicht mehr?	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Religiöses Fasten	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Vorteile des Fastens	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Fastennahe Ernährungen - Ketose	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Fastennahe Ernährungen – Fasting mimicing Diät	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Fastennahe Ernährungen – Buchinger-Fasten	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Fastennahe Ernährungen – Fett-Fasten	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Fastennahe Ernährungen – BPC Diät	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Fasten trainieren	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Intermittierendes Fasten (IF)	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Schlusswort	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
In eigener Sache	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>
Impressum:	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>

Vorwort

Liebe Leser

Es ist eigentlich immer die gleiche Reaktion. Ich erwähne das simple Wort fasten, schon sehe ich in entsetzte Gesichter. Der erste Satz, der meist darauf folgt ist: „Willst Du mich umbringen“?

Warum eigentlich?

Dass fasten bei einer unglaublich grossen Palette an Krankheiten hilft, angefangen bei A wie Alzheimer und endend bei Z wie Zöliakie, ist heute unter seriösen Medizinern unstrittig. Es existieren zahlreiche Studien zum Fasten und alle testieren dem Fasten unschlagbare Erfolge.

An welcher Stoffwechselkrankheit Sie auch immer leiden mögen, fasten kann die Krankheit jedenfalls nicht verschlimmern, nur verbessern. Fasten ist wirksam bei Übergewicht, Diabetes, Demenz, Depressionen, Rheuma, multipler Sklerose... ach, ich spare mir die ganze Liste.

Bevor wir hier loslegen: Bitte denken Sie daran, sich immer von einem Arzt Ihres Vertrauens während des Fastens begleiten zu lassen. Es gibt auch einige Gruppen von Menschen, die nicht fasten dürfen. Dazu gehören Kinder, Schwangere, untergewichtige Personen und Menschen mit massiven Ess-Störungen oder anderweitig groben psychischen Problemen.

Für alle anderen gilt: Fasten kann Ihren Allgemeinzustand verbessern. Vielleicht nicht auf Dauer heilen, denn wir können ja nicht für immer fasten, aber fasten mildert die überwiegende Zahl der Stoffwechselkrankheiten ab. Je nachdem, wie intensiv wir es betreiben.

Trotzdem geniesst das Fasten in unserer Gesellschaft immer noch die Popularität von Masern oder Mumps. Offizielle Ernährungsempfehlungen gehen oft genau in die gegenteilige Richtung. Jeder kleine Hunger, wobei ich da persönlich nicht von Hunger reden mag, muss mit einem Snack gestillt werden. Auch dann wären Gemüse, Nüsse, Salate wesentlich idealer als das dafür empfohlene Obst oder Vollkorn. Am Ende essen die Menschen dann doch wieder etwas Schnelles, also Schokolade, Kekse, Chips und ähnliches.

Das Argument für die vielen kleinen Mahlzeiten ist Folgendes: Angeblich mutieren wir sonst zu reissenden Bestien mit Heisshunger-Attacken. Nicht, dass noch jemand vor lauter Hunger seinen Chef im Büro beisst oder die Blumen-Dekoration wegknabbert. Heisshunger-Attacken wiederum entstehen aber ausschliesslich durch eine falsche Ernährung. Wer sich einigermaßen gut ernährt, leidet nicht an Heisshunger.

Hand aufs Herz. Die Menschen fürchten das Fasten. Sonst würden es alle tun. Die Vorteile sind unbestreitbar. Trotzdem fasten nur wenige. Wir haben Angst vor den Auswirkungen unserer kleinen und grossen Süchte. Beispielsweise hängen viele

am Zucker oder am Weissmehl. Ich höre das praktisch permanent. „Ich kann nicht auf meine Frühstücksbrötchen verzichten. Ich kann nicht auf meine Nudeln verzichten“ und so weiter. All diese Nahrungsmittel können tatsächlich suchtarartige Entzugerscheinungen hervorrufen.

Moderne Nahrungsmittel, im Speziellen, wenn diese noch mit Chemie, Geschmacksverstärkern, Salz, Zucker und Fetten attraktiver gemacht wurden, triggern einen Bereich in unserem Gehirn, den wir als Belohnungszentrum kennen. Dieser Bereich ist eine winzige Region im Hypothalamus, etwa so gross wie ein 5-Cent-Stück. Doch diese kleine Region hat es in sich.

Dort werden körpereigene Stoffe wie Dopamin freigesetzt, ein Hormon, welches in uns Glücksgefühle hervorruft. Der genaue wissenschaftliche Ausdruck dafür ist ‚das mesocortikolimbische dopaminerge Belohnungssystem‘. Unter anderem wird das ganz ähnlich beim Rauchen oder sogar bei einigen Drogen stimuliert.

Wir fürchten also vielleicht nicht einmal das Fasten, sondern wir fürchten eher den Entzug von unseren gewohnten Suchtstoffen. Ich muss dazu sagen, das ist nicht bei allen Menschen so. Einige von uns sprechen auf Suchtreize stärker an als andere. Man spricht hier von einer genetischen Prädisposition auf gewisse Suchtstoffe, also einer in unseren Genen verankerten höheren Möglichkeit, auf einen oder mehrere Suchtstoffe stärker als andere zu reagieren. Es geht vielen Menschen so, dass sie immer eine gewisse Sucht benötigen. So steigen Raucher, ganz wie im passenden Klischee, auf Süssigkeiten um. Sehr gut für ihre Lunge, schlecht für die Waage.

Ein weiterer Punkt, warum wir das Fasten fürchten können, ist ein psychologischer Aspekt, selbst wenn wir keinen Süchten nachhängen würden. Essen ist eine grosse soziale Komponente in unserem Leben. Das Essen mit der Familie, mit Freunden, der spannende Restaurantbesuch und vieles mehr.

Essen ist ein Mittel zur Stress-Reduktion. Viele gestresste Menschen essen gerne und essen falsch. Gerne süss, gerne salzig, gerne mehr. Stress ist ein Motivator für unachtsames Essen. Unter Stress verlieren wir schnell die Kontrolle über unser Essen. Das Naschen während der Arbeit, der Kaffee mit Milch und Zucker, das Essen, während am Abend der spannende Krimi im Fernsehen läuft, das Leeressen der Chipstüte während des Computerspiels.

Die Lösung hier wäre, das Fasten ganz angenehm in den Alltag zu integrieren. Dann klappt es auch mit dem Restaurantbesuch oder dem gemeinsamen Mahl mit der Familie.

Gegen Stress wiederum helfen Achtsamkeitsübungen, Meditation, Sport, Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, selbst so banale Dinge wie lange ausschlafen. Was bei Stress übrigens gar nicht hilft ist Fernsehen, am Handy oder Computer spielen und spannende Krimis, auch nicht in Buchform. Das alles ist aufregend und anregend. Wir wollen aber etwas gegen den Stress tun.

Ganz besonders hilfreich gegen Stress ist geistige Spiritualität, also der Glaube.

Glaube bewirkt in uns das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und wirkt damit gegen Stress. Das ist bei jedem Glauben so. Ohne einzelne Glaubensrichtungen an dieser Stelle zu nennen, oder einen speziellen Glauben hervorzuheben. Glaube vermittelt auch das Gefühl der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Aus neurologischer Sicht hilft das enorm. Einsame, ausgeschlossene Menschen leiden gerne an Depressionen oder Schlimmerem.

Die Liste der Möglichkeiten gegen Stress ist lang. Alles ist jedoch wesentlich besser als Essen. Essen hat nur einen Vorteil: es ist viel zu leicht verfügbar.

Da fasten, also das Nicht-Essen, uns nun das Essen als Seelen-Futter gegen den Stress eindeutig entzieht, ist es für viele von uns schwer vorstellbar, auch nur eine Mahlzeit auszulassen. Und doch, niemand muss sich vor dem Fasten fürchten.

Dieses Buch wird helfen, Ihnen die unbegründete Angst vor dem ‚ständig essen müssen‘ zu nehmen. Sie lernen, warum Fasten die vermutlich natürlichste Sache der Welt ist. Es gibt Anleitung, wie ein ganz leichter Einstieg gelingt, erklärt die variantenreiche Vielfalt an Fastenmethoden und für wen sich diese am besten eignen, wie integrieren Sie fasten in Ihren Alltag, und vieles mehr.

Was dieses Buch hier betrifft, streichen Sie jetzt bitte alle Sätze aus dem Kopf, die mit dem folgenden Ratschlag anfangen:

Essen Sie mehr... (Fette, Kohlenhydrate, Brokkoli, was auch immer).