

Martin Pinsger
Thomas Hartl

FASTEN

Mein Jungbrunnen

maudrich 

erlebnisse

Unser Hungergefühl hängt einerseits mit der Ausdehnung unseres Magens und andererseits mit den Schwankungen des Blutzuckerspiegels zusammen. Im Alltag wird gegen das Hungergefühl oft geraten, als Snack zwischendurch Nüsse¹⁷² zu essen, statt zu Keksen und Schokolade zu greifen. Das hat durchaus Sinn, da bei Ersteren der Zuckerspiegel nicht so dramatisch hochschießt wie bei den letztgenannten Kalorienbomben.

Beim Fasten stellt sich diese Frage jedoch nicht, da weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Das bringt den Vorteil mit sich, dass die Autophagie angekurbelt wird – jener lebenswichtige Reinigungsprozess in unseren Zellen.

Vorbereitung und Ablauf einer Heilfastenwoche

Mag. Birgit Barilits, Ernährungsberaterin aus Wien, erläutert im Folgenden, wie man eine Heilfastenwoche, in der es keine feste Nahrung und maximal etwas Gemüsebrühe und frischen Gemüse-Obst-Saft gibt, vorbereitet und durchführt.

Vorbereitung auf das Fasten

Damit man gut in eine Heilfastenwoche startet, ist es empfehlenswert, Kopf und Körper schon eine Woche davor darauf einzustimmen. Das Fasten ist eine große Umstellung für den Stoffwechsel und auch für den Geist. Man sollte wissen, *warum* man fastet, denn die Motivation