

Aus dem Haus der Gesundheit

Intermittierendes Fasten. Wenn Hungern heilt.


**HAUS DER
GESUNDHEIT**

 physio-mobil
im Haus der Gesundheit
 

PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Dania Negele

 PRAXIS FÜR KLASSISCHE
HOMÖOPATHIE
Désirée Potetz


JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG


**Apotheke
am St. Martins-Ring**
www.haus-der-gesundheit.li

ESCHEN Um abzunehmen, muss der Körper mehr Energie verbrauchen, als ihm zugeführt wird, genauer gesagt, um ein Kilogramm Fett zu reduzieren, müssen 7000 kcal eingespart oder durch mehr Bewegung verbraucht werden. Heuer ist das «Intermittierende Fasten», sprich zeitweilige Fasten, in aller Munde, um Gewicht zu verlieren. Diese Ernährungsform beinhaltet im Gegensatz zu vielen angepriesenen «Wunderkuren» sehr viele positive Elemente. Den meisten Menschen gelingt eine Ernährungsumstellung, ein Fasten oder Kalorienreduzieren, leichter, wenn sie sich Zeitfenster schaffen, in denen sie mit Genuss die für sie empfohlene Kalorienanzahl essen und nur den Rest



Heuer ist das «Intermittierende Fasten», sprich zeitweilige Fasten, in aller Munde, um Gewicht zu verlieren. (Foto: ZVG)

des Tages fasten. Gut in den Alltag integrierbar ist beispielsweise das 16:8 Fasten. Bei diesem wird innerhalb von acht Stunden die zur Gewichtsreduktion empfohlene Kalorienanzahl gegessen und die restlichen 16 Stunden gefastet. Manche beschränken das Zeitfenster auf vier Stunden (20:4 Fasten), andere essen einen Tag und fasten den nächsten (36:12). Beliebte ist auch die Methode an zwei Tagen in der Woche zu fasten (5:2 Fasten). Sie werden sich jetzt fragen, ob solche Hungerphasen denn nicht dem Körper schaden? Im Gegenteil, sie lösen sogar einen sehr wichtigen Prozess im Körper aus, die Autophagie. Zellen, die einen Nahrungsmangel spüren, beginnen eigene unbrauchbare Bestandteile, wie geschädigte Proteine und Zellbestandteile abzubauen. Sie gewinnen aus dieser Art Selbstverdauung nicht nur Energie, sondern reinigen sich zugleich. Ohne Autophagie lagert sich zellulärer Müll in der Zelle ab und behindert ihre reibungslose Funktionsweise. Gäbe es keine Autophagie, würden die «Müllsacke» unserer Zellen überquellen, das fördert Übergewicht und Krankheiten. Durch das Inter-

mittierendes Fasten können daher auch Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen in der Zelle bekämpft werden. Damit unterstützt die Autophagie den Heilungsverlauf bei Infektionen, verlangsamt Alterungsprozesse und wirkt der Entstehung von Tumoren und anderen Krankheiten entgegen. Für die Entdeckung dieses lebenswichtigen Recycling-Systems erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi den diesjährigen Nobelpreis für Medizin. Nutzen Sie daher das Frühjahr, nicht nur um das Zuviel an Gewicht zu reduzieren, sondern aktivieren Sie mit dem intermittierenden Fasten einen ganz besonders wirksamen Selbstheilungsprozess, ich begleite sie gerne.


Name:

Jutta Hofer

 Dipl. P-P-T Acupunctur
Therapeutin
Dipl. Diät & Ernährungs
Therapeutin

www.juttahofer.com