

## News Januar

### Intermittierendes Fasten - Der gesunde Essrhythmus



Das intermittierende Fasten bezeichnet einen bestimmten Essrhythmus. Man isst dabei zu bestimmten Zeiten und vor allem nur in bestimmten Zeitabständen. Man wechselt dabei zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz. Die Risiken für altersbedingte Krankheiten werden dadurch reduziert, das Abnehmen gelingt leichter und man lebt länger.

**Intermittierendes Fasten**, engl. intermittent fasting (lat. intermittere = ‚unterbrechen / aussetzen‘), ist eine spezielle Form einer Diät, bei der ständig, in einem bestimmten Rhythmus, zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird. In verschiedenen Tiermodellen führt das intermittierende Fasten bei den so ernährten Tieren – im Vergleich zu Tieren mit konventioneller Ernährung – zu einer höheren Lebenserwartung und zu einer geringeren Rate an altersbedingten Erkrankungen.[1] Der dabei erreichte Effekt ähnelt dem der Kalorienrestriktion. (aus: Wikipedia.)

#### **Intermittierendes Fasten beim Menschen**

In statistisch nicht gesicherten Studien am Menschen konnten positive Ergebnisse erhalten werden. Dabei konnten bereits zwei Wochen nach dem Beginn der Diät signifikant positive Veränderungen festgestellt werden!

Bei praktizierenden Muslimen wurden vor, während und nach dem Fastenmonat Ramadan Blutproben entnommen. Die Nahrungsaufnahme während des Ramadans ist dabei auf die Nachtstunden beschränkt und stellt eine Form des Intermittierenden Fastens dar. In den Blutproben konnte eine Zunahme der HDL- und eine Abnahme der LDL-Werte über den Verlauf des Ramadans gemessen werden.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

## News Januar

### Intermittierendes Fasten - Der gesunde Essrhythmus

Die Aggregationsneigung der Thrombozyten nahm während des Fastens ab.  
Um evidenzbasierte Daten zu erhalten, besteht die Notwendigkeit für weitergehende Studien am Menschen.

#### **Das Ernährungsmuster des Intermittierenden Fastens kommt dem unserer Vorfahren vor Beginn von Ackerbau und Viehzucht näher als die Essrhythmen der Neuzeit.**

Für unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war dies natürlich nicht der Fall. Bevor der Mensch sesshaft wurde und lernte, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, gab es immer wieder Tage, an denen keine feste Nahrung zur Verfügung stand.

Das klingt in unseren heutigen verwöhnten Ohren ziemlich dramatisch. Doch schadeten diese unfreiwilligen Fastentage keineswegs. Im Gegenteil. Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger.

Allgemein erwiesen ist, dass eine ausgewogene und nicht zu reichliche Ernährung, zusammen mit körperlicher und geistiger Aktivität, die besten Maßnahmen gegen vorzeitiges Altern sind.

Gute Tipps und Anleitung zum intermittierenden Fasten auch unter:  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/intermittierendes-fasten-ia.html>

Mach mal einen Tag Pause es lohnt sich!