Fasten bedeutet viel mehr als einfach nur Abspecken

(Mynewsdesk) Nach der Völlerei in der Adventszeit, dem Gänsebraten zum Weihnachtsfest und dem aufwendigen Silvestermenu ist für viele Menschen wieder Fasten angesagt. Die zweite Fastenwelle rollt traditionell nach Karneval wieder auf uns zu. Doch was bedeutet Fasten wirklich?Fasten ist natürlich auch mit einer Gewichtsreduzierung verbunden. 60 Prozent der deutschen Männer sind übergewichtig, bei den Frauen sind es 43%. Der Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler (s. Foto), Mitarbeiter am Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaften der Universität Halle und wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie e. V. weiß: "Unser Körper setzt jedes Jahr wie ein Baum einen "Jahresring" von durchschnittlich 400 bis 500 Gramm an. Und meist wird man den nicht mehr los. Fasten ist also angebracht, aber es bedeutet viel mehr. Es ist sozusagen ein Reset - ein Zurück auf die "Werkseinstellung" der Natur.Bei unserem Essverhalten ist vieles aus dem Lot geraten. Die Menschen sind oft so in berufliche Abläufe eingebunden, dass nicht der Rhythmus der Natur mit drei Malzeiten am Tag entscheidet, wann gegessen wird, sondern vielmehr das Zeitfenster, das es zulässt. Und wenn die Zeit knapp ist, wird irgendetwas gegessen, Fastfood, Snacks oder was gerade greifbar ist. Fasten kann der entscheidende Impuls zu einer nachhaltigen Änderung unserer Essgewohnheiten sein. Interessanterweise steht bei den Wünschen der Deutschen 'endlich wieder in Ruhe essen können' ganz oben auf der Liste. Beim Fasten wird zudem psychisch etwas erreicht, weil die Lebensweise geändert wird. Dazu gehört auch, entspannt zu essen und Essen nicht als Notwendigkeit, sondern wieder als Genuss zu empfinden".Früher haben die Menschen in Notsituationen hungern müssen. Bei uns ist es so, dass wir mit einem Überangebot an Nahrung zu kämpfen haben. Die dem Körper wohltuenden "Hungerphasen", die ihn wieder zu natürlichen Mechanismen zurückführen, müssen wir heute künstlich einlegen. Und das ist ein wesentlicher Sinn des Fastens.Es gibt viele Methoden zu fasten, z. B. klassisch nach der Methode Dr. Otto Buchinger oder nach Dr. Hellmut Lützner ("Wie neu geboren durch Fasten"). Echtes Fasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. Flüssigkeit nimmt man beim Fasten natürlich zu sich, je nach Methode Säfte, Mineralwasser, Gemüsebrühe, Tee, oder basisches Granulat, das in Wasser aufgelöst wird und den Körper mit Mineralstoffen versorgt, die er sonst über die Nahrung aufnimmt. Am Anfang steht dabei die Darmreinigung, die folgenden Sinn hat: Wenn der Darm entleert ist, stellt sich der Körper auf eine Eigenernährung von innen um, geht an die körpereigenen Reserven und man empfindet dadurch keinen Hunger mehr. Ganz wichtig ist viel Bewegung - möglichst an der frischen Luft.Es gibt aber auch Formen eines reduzierten Fastens, die durchaus Sinn machen. Der Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler verrät aus seinem eigenen Erfahrungsschatz: "Schon zwischendurch immer wieder einmal einen Tag in der Woche zum Fastentag machen, bringt etwas. Z. B. den Freitag, der mit F wie Fasten beginnt. Weil viele Menschen zum ersten Mal aus Neugier fasten, kann dass ein Einstieg sein".Eine Form des reduzierten Fastens ist auch das Basenfasten. Hier wird hauptsächlich auf basische Lebensmittel zurückgefahren und mit Mineralstoffen aus der Apotheke wie Basica ergänzt. Es verdichten sich zunehmend die wissenschaftlichen Indizien dafür, dass bei chronischen Krankheiten oder bei allgemeinen Befindlichkeitsstörungen z.B. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen eine Belastung des Organismus mit Säure vorliegt (?latente Azidose?). Eine erhöhte Zufuhr an basischen Mineralstoffen unterstützt beim Fasten den Prozess der Entsäuerung und hilft, eine Übersäuerung aufgrund des erhöhten Abbaus von Fett zu verhindern. Nur bei einem optimal eingestellten Säure-Basen-Gleichgewicht zieht man den größten gesundheitlichen Nutzen aus dem Fasten.Ernährungsexperte Dr. Edmund Semler fastet selbst auch regelmäßig: "Obwohl es erst einmal widersprüchlich klingt, faste ich hauptsächlich deshalb, weil ich ein Genussmensch bin. Nach dem Fasten bin ich geschmacklich wieder unglaublich sensibilisiert. Selbst ein Apfel ist dann wieder ein tief empfundener Genuss. Ich habe wieder vermehrt Appetit auf Obstund Gemüse. Deshalb ist das Fasten mit den Elementen Verzicht, Mäßigung, Genussfür mich eine Geheimwaffe. Wer nie gefastet hat, kann das nicht nachempfinden".Weitere Tipps und Infos:Nähere Informationen zum Thema Übersäuerung und Fasten gibt es unter www.basica.de ,dort findet man auch die Basica Fasten-Broschüre zum Download mit einem 14-tägigenFastenplan als Anleitung, wie man erfolgreich durch die Fastenzeit kommt.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Newsroom von Unternehmen .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/e65oqt

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/essen-trinken/fasten-bedeutet-viel-mehr-als-einfach-nur-abspecken-59566

Pressekontakt

-

Klaus Millarg, Agentur Bonn Press
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

bonn.press@t-online.de

Firmenkontakt

-

Klaus Millarg, Agentur Bonn Press
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

shortpr.com/e65oqt
bonn.press@t-online.de

Protina Pharmazeutische GmbH blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren natürliche und patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich die Protina Pharmazeutische GmbH auf Arzneimittel spezialisiert, die Tochtergesellschaft Klopfer Nährmittel GmbH hat ihre Erfahrungen in Produkte zur sinnvollen Nahrungsergänzung eingebracht.