

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Frühlingskräuter *Fit mit heimischen Wildpflanzen*

Kartoffelraritäten *Alte Sorten neu entdecken*

Der Biophilia-Effekt *In der Natur Heilung finden*

APRIL 4/2017

Naturheilkunde  
**Bluthochdruck**  
ganzheitlich  
behandeln

*Intervall-Fasten*

*Neue Vitalität*

*durch sanftes Abnehmen*



INTERVIEW mit der Buchautorin Anna Cavellius



## MIT ESSENSPAUSEN GESUND BLEIBEN



Anna Cavellius ist seit 1995 Autorin zahlreicher Sachbücher über Medizin und Ernährung

**Wie der Wechsel aus Ess- und Fastenphasen genau funktioniert, wie dadurch die Pfunde purzeln und welche gesundheitlichen Auswirkungen das Kurzzeitfasten hat, erklärt Anna Cavellius in ihrem praktischen Ratgeber „Intervallfasten“. Im folgenden Interview beantwortet sie einige grundlegende Fragen zu dieser neuen Art und Weise zu fasten.**

**Warum führt unser Lebensstil eigentlich dazu, dass wir zunehmen?**

Weil unser Stoffwechsel ein altes Modell ist und nicht an das heutige Ernährungsangebot angepasst ist. Der Mensch hat überlebt, weil sein Körper im Lauf der Evolution gelernt hat, mit naturgegebenen Hungerzeiten umzugehen, indem er bei spontanem Nahrungsüberfluss Speicherfett anlegt. Dieser Fettspeicher war überlebenswichtig, heute ist er die Ursache für eine epidemische Zunahme von Übergewicht.

**Entspricht das Intervall-Fasten also unserem steinzeitlichen Stoffwechsel?**

Eine Zeitlang nicht zu essen, entspricht dem Habitus jedes natürlichen Wesens. Wir essen etwas, dann machen wir eine Pause, die unsere Verdauung braucht, um alle Nährstoffe aufzuspalten und in den Zellstoffwechsel zu schleusen. Dann essen wir im besten Fall erst wieder, wenn wir Hunger haben. Bei einem gesunden Menschen, der sich ausgewogen ernährt, sind das fünf Stunden Pause bis zur nächsten Hauptmahlzeit. Wenn wir pausenlos essen oder ständig kleine Snacks zu uns nehmen, überfordern wir unser System: Wir nehmen zu und werden leichter krank.

**Ist Intervall-Fasten ein neuer Trend oder gibt es das Kurzzeitfasten schon länger?**

Es handelt sich um eine Wiederentdeckung. Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten oder auch das Weglassen einer Mahlzeit war bis vor gut 50 Jahren noch normal. Es gab gar nicht so viele Lebensmittel und kalorienhaltige Getränke, die ständig zum Konsum einluden, oder To-Go-Läden und -Restaurants. Das sind Erfindungen einer florierenden Lebensmittelindustrie, die sich die Schwäche der Menschen zunutze macht, unbewusst auf Vorrat zu essen.

**Gibt es einen Unterschied zwischen Heil- und Intervall-Fasten?**

Ja, die Dauer. Heilfasten beginnt mit zwei bis drei Entlastungstagen, dann wird mindestens fünf Tage gefastet und es folgen drei Aufbau-tage. Dazwischen wird auch immer wieder der Darm durch gezieltes Abführen entlastet. Für das Heilfasten braucht man Ruhe und viel Zeit, dann ist dies eine wunderbare Phase zum Loslassen und um sich neu zu orientieren. Intervallfasten kann man jederzeit machen.

**Sollte man das In-Abständen-Fasten sein Leben lang beibehalten?**

Das kann jeder machen, wie er will und wie es am besten in den eigenen Alltag passt. Aber alleine das

Einbauen von drei Essenspausen am Tag – zwischen Frühstück und Mittagessen, Mittag- und Abendessen sowie die Essenspause in der Nacht – halten den Blutzucker- und Insulinspiegel in einem gesunden Maß und sorgen dafür, dass man ein natürliches Hungergefühl entwickelt. Allein diese Gewohnheit wäre es wert, ein Leben lang beizubehalten, da sie hilft, uns gesund zu erhalten. Wer darüber hinaus etwas für sich tun will, kann es dann mit Essenspausen zwischen 24 und 36 Stunden versuchen. Sogar 48 Stunden für härter Gesottene sind möglich. Am eigenen Wohlbefinden erkennt man, welcher Fastenrhythmus für einen persönlich der Beste ist, sprich: ob man leistungsfähig und konzentriert bleibt. Man kann dabei klein anfangen und die Intervalle ganz behutsam ausdehnen.

#### **Ist es mental nicht schwieriger, regelmäßig zu fasten als „nur“ zwei Mal im Jahr?**

Das ist individuell verschieden. Für geübte Heilfastende, die mindestens eine Woche am Stück fasten, ist es nicht schwierig, zweimal im Jahr längerfristig auf feste Nahrung zu verzichten. Für Ungeübte hingegen ist das eine echte Herausforderung. Kurzzeitfasten ist viel einfacher, weil man weiß, dass es bald wieder etwas zu essen gibt. Man ist viel entspannter.

#### **Beim Fasten geht es nicht nur darum, Gewicht zu verlieren. Warum ist Fasten so gesund?**

Fasten ist ursprünglich eine spirituelle Übung gewesen. Heute würde man sagen: Es macht nicht nur frei vom ständigen Drang zu essen, sondern entlastet auch den Kopf, indem wir mit ein bisschen Übung in Fastenzeiten oft konzentrierter und präsenter sind. Grundsätzlich kann Kurzzeitfasten dabei helfen, dem Leben mehr Struktur und Klarheit zu geben – verbunden mit dem Gefühl, mit dem Hunger auch sein Leben und seine Gesundheit besser im Griff zu haben.

#### **Gibt es körperliche Beschwerden, bei denen Intervall-Fasten nicht förderlich ist?**

Es gibt Krankheiten, da will man gar nichts essen, wie bei Infekten oder Fieber. Hier schaltet der Körper selbst in den Fastenmodus, weil er seine Kräfte braucht, um Viren abzuwehren oder mit Entzündungen

fertig zu werden. Bei Stoffwechselstörungen mit der Gefahr einer Hypoglykämie (Unterzucker) wie bei Typ-1-Diabetes sollte man die Fastenzeiten mit seinem Arzt absprechen. Bei übergewichtsbedingtem Typ-2-Diabetes können Kurzzeitfasten und eine Ernährungsumstellung allerdings wahre Wunder bewirken.

#### **Welchen Krankheiten beugt Fasten vor?**

Fasten stärkt das Immunsystem, weshalb es im Grunde allen Beschwerden vorbeugt. Bei Krebs unterstützt es sogar nachweislich die Wirksamkeit der Chemotherapie.

#### **Gibt es Maßnahmen, die das Fasten unterstützen?**

Eine ausgewogene Ernährung mit individuell angepasstem Eiweiß- und Kohlenhydratanteil, bedarfsgerechtes Trinken (eineinhalb bis zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit pro Tag), dazu ein aktiver Alltag mit viel körperlicher Betätigung und/oder Sport.

#### **► Literatur:**

- Anna Cavelius: *Intervallfasten. Mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig schlank.* Scorpio Verlag, 2016.



*Kalorienfreie Tees unterstützen das Kurzfasten*