

**Auf ein Wort**



**Verena Ingold, Redaktorin**  
Über die Bedeutung der Faszien

Früher trainierten wir Muskeln und allenfalls Knochen beziehungsweise Gelenke, um gesund zu bleiben. Seit einigen Jahren ist da noch etwas dazugekommen: die Faszien. Das sind die feinen Häutchen, die um das Muskelfleisch gespannt sind und es zusammenhalten. Mit sogenannten Blackrolls kann man sie elastisch erhalten. An einem Stück Fleisch kann man gut sehen, was Faszien eigentlich sind, erklären Fachleute. Es ist das, was wir zum Beispiel am Filet wegschneiden, wenn wir es zum Marinieren oder zum Anbraten vorbereiten. Eine gute Erklärung. Aber auch eine tückische! Sie bremst den Fleischgenuss gewaltig! Seither werde ich mir nämlich jedes Mal, wenn ich mich an einem Filet zu schaffen mache, sehr bewusst, was ich da wegschneide. Und muss an das Tier denken, dem diese dünnen Faszien mal gedient haben und jetzt nicht mehr. Kein erfreulicher Gedanke! Gut, dass bei uns relativ selten Filet auf den Tisch kommt – sonst würde ich wohl bald vollends zur Vegetarierin!



Zwischen den Hauptmahlzeiten braucht unsere Verdauung mehrstündige Pausen – ganz ohne Snacks!

# Wieso sind Pausen vom Essen so wichtig?

Viele Menschen essen nicht nur zu viel, sondern vor allem zu oft! Das bringt den Stoffwechsel an seine Grenzen, begünstigt Übergewicht. **Intervall-Fasten** hilft dem Körper, wieder ins Lot zu kommen.

Von Marie-Luce Le Febvre

Zum Jahresanfang nimmt sich mancher vor, endlich seine überflüssigen Pfunde loszuwerden, die sich im Laufe des vergangenen Jahres oder über die Feiertage angesammelt haben. Bevor man sich aber ins nächste Abenteuer stürzt, lohnt es sich, den eigenen Stoffwechsel besser zu verstehen. Um zu verhindern, dass man in die berüchtigte Jojo-Falle tappt, mit der rund 90 Prozent der gut gemeinten Diäten enden: Schränkt man die Kalorien- und Nahrungszufuhr über eine oder mehrere Wochen zu stark ein, um möglichst rasch abzunehmen, fällt der Körper in

einen Sparflammen-Modus und lernt, mit weniger auszukommen. Sobald es wieder mehr zu futtern gibt, «rächt» sich der Körper: Er beginnt jetzt erst recht, Fettdepots anzulegen, um für die nächste «Notzeit» gewappnet zu sein. Deshalb bringt man ein paar Wochen oder Monate nach einer Crash-Diät meist noch mehr Kilos auf die Waage als vor der Diät.

**Unser Stoffwechsel tickt noch wie in der Steinzeit**

Früher waren drei Mahlzeiten pro Tag die Regel: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Znüni und Zvieri gab es nur für Kinder im Wachstum sowie für Menschen, die körperlich schwer

arbeiteten – sei es auf dem Feld, auf dem Bau oder als Holzfäller. Zwischendurch ständig zu knabbern war kein Thema. Heutzutage sieht es anders aus: «Die meisten Menschen sind es gewohnt, rund um die Uhr und überall zu essen – ein Fruchtjoghurt zwischen Frühstück und Mittagessen, ein paar Schokoladenriegel, vielleicht ein Glas Cola oder ein grosser Latte macchiato oder eine Tafel Schokolade, um das Nachmittagstief zu überwinden, eine Brezel auf dem Heimweg – was man so alles nebenher zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten zu sich nimmt, ist einem oft gar nicht mehr bewusst», bringt es Anna Cavellius, Autorin zahlreicher medizinischer Sach-

bücher, auf den Punkt. Tatsache ist: Die moderne Unsitte, in Stressmomenten oder bei Langeweile ständig etwas in den Mund zu schieben, passt nicht mit unserem Stoffwechsel zusammen, der nach wie vor im Steinzeitmodus tickt und auf Sparen eingestellt ist. «Der menschliche Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Fastenzeiten gepolt», so Cavellius. Früher gab es keine Supermärkte, in denen man sich rund um die Uhr eindecken konnte. Stattdessen gab es Notzeiten wie Dürreperioden, kalte Winter, extreme Hitze oder erfolglose Jagdversuche. Unser Organismus ist darum von Natur aus so eingerichtet, dass er in essreichen Zeiten Nährstoffe und Fett einlagert, um in mageren Zeiten davon zehren zu können. «Da sich unser Lebensstil und das Nahrungsangebot seit mehr als 100 Jahren so verändert haben, dass unser «veralteter» Stoffwechsel damit überfordert ist, müssen wir unseren Lebensstil wieder mit unserem Stoffwechsel in Einklang bringen, um Übergewicht zu vermeiden», erklärt Anna Cavellius. Was aber heisst das konkret?

**Wieder lernen, von den Reserven zu leben**

Wer überflüssige Fettdepots nachhaltig und langfristig – also ohne Jojo-Effekt – von seinen Hüften und vom Bauch wegbekommen will, kommt nicht darum herum, seine Essgewohnheiten zu ändern. Eine zentrale Rolle spielen dabei gezielte Essenspausen: Damit trainiert man seinen Stoffwechsel, wieder auf die Reserven zurückzugreifen und sie zu verbrennen. «Essenspausen helfen, den Zucker- und Insulinspiegel

wieder ins Lot zu bringen und auch die Spiegel der Hunger- und Sättigungshormone, die unter dem Einfluss eines entgleisten Insulinhaushalts ihrerseits entgleisen, wieder auf «normal» zu setzen», so Cavellius.

Im Alltag sieht das so aus: «Fangen Sie damit an, Essenspausen von fünf Stunden zwischen Ihren drei Hauptmahlzeiten einzulegen. Keine Snacks zwischendurch.» Damit die Mahlzeit mehrere Stunden lang sättigt und keine unnötigen Hungergefühle auslöst, die zum Knabbern verführen, ist es wichtig, echte Sattmacher zu bevorzugen – wie mageres Eiweiss (z.B. Pouletbrust, Fischfilets, Hüttenkäse oder Quorn nature), hochwertiges Fett (z.B. kaltgepresstes Oliven-, Raps- oder Leinöl) sowie Kohlenhydrate voller Ballaststoffe (wie Gemüse und ab und zu Vollkorngetreide).

Wer nicht nur seinen Stoffwechsel regulieren, sondern auch abnehmen will, setzt auf Intervall-Fasten. Anna Cavellius: «Sie unterbrechen die Nahrungszufuhr konsequent für 14 bis 16 Stunden über Nacht. Um 16 Stunden auf Nahrung zu verzichten, dürfen Sie also um 16 Uhr zum letzten Mal etwas zu sich nehmen und erst am nächsten Tag ab 8 Uhr wieder etwas essen.» Wer abends erst um 20 Uhr mit der Familie zum Nachtessen kommt, lässt am nächsten Morgen dafür das Frühstück aus und isst erst wieder um 12 Uhr. Wie oft Sie das machen – einmal die Woche oder öfter entscheiden Sie, je nachdem, wie viele Kilos Sie verlieren möchten.

Die intensivste Variante des Intervall-Fastens sind ein oder gar zwei Fastentage pro Woche, während denen man nichts isst. Hungergefühle lassen sich dabei nicht immer ganz vermeiden. Wer sein Gewicht mit kurzfristigem Intervall-Fasten reduziert, hat allerdings einen grossen Vorteil: Der Stoffwechsel kippt nicht in den Sparflammen-Modus. Wer am Folgetag wieder normal isst, muss nicht befürchten, dass die eingesparten Kalorien doppelt auf den Hüften landen.

**DAS BUCH ZUM THEMA**

Anna Cavellius: «Intervall-Fasten. Mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig schlank», Scorpio Verlag, Fr. 23.90. Mit Rezepten für die Fastentage.



**WELLNESS-NEWS**

**Zarte Lippen sollst du schützen**

In den kalten Monaten leiden viele Menschen unter trockenen Lippen. Der neue «Neroli Lippenbalsam» (Fr. 6.80) von Farfalla besticht mit einer veganen Rezeptur, die schützendes Kokosnussöl, feuchtigkeitsspendende Kakaobutter und pflegende Sheabutter aus Bio-Anbau enthält. Und zart nach Orangenblüten duftet. Bezugsquellen: [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)



**Schwarzer Knoblauch ist geruchlos**

Roher Knoblauch ist rundum gesund. Er tut etwa der Herzfunktion, den roten Blutkörperchen, dem Eisenstoffwechsel, dem Nervensystem, dem Energiestoffwechsel, den Schleimhäuten oder der Sehkraft gut. Dumm nur, dass die Superknolle für unangenehme Ausdünstungen durch Haut und Atemluft sorgt. Eine wunderbare Alternative ist daher der schwarze Knoblauch, der hierzulande bisher kaum bekannt ist. Es handelt sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise fermentiert wird, mittels eines jahrhundertealten, aufwändigen Verfahrens.



Dadurch entsteht seine gelbbraune bis fast schwarze Farbe. Er enthält die gleichen gesunden Wirkstoffe wie normaler Knoblauch – verursacht aber weder Aufstossen, Blähungen noch Ausdünstungen. Schwarzer Knoblauch ist auch in Kapselform erhältlich, zum Beispiel bei [www.nurnatur.ch](http://www.nurnatur.ch) (200 Kapseln für Fr. 44.50).

**Dank Beautyfood schöner strahlen**

Mit kluger Ernährung lassen sich Hautunreinheiten, Cellulite, Falten, brüchige Nägel und andere Schönheitsprobleme gezielt angehen – so die Meinung der renommierten französischen Dermatologin Nadine Pomarède. Zusammen mit der passionierten Köchin Catherine Moreau hat sie ein leicht lesbares und fröhlich illustriertes Buch geschrieben, mit Checklisten und Beautyfood-Rezepten: «Schönheit à la carte – Das Geheimnis französischer Frauen» (Heyne Verlag, Fr. 18.90).



**Hochsaison für Fusspilz**

Im Winter sind unsere Füsse besonders anfällig für Fusspilz. Dies liegt aber nicht nur an warm-feuchten Orten wie Spas und Fitnessstudios. Sondern oft auch an den eigenen Schuhen, die meist nicht behandelt werden und dann für eine erneute Ansteckung sorgen. Um den Teufelskreis der Re-Infektion zu durchbrechen, eignet sich das neue «Fusspilz Komplet-Set» von Scholl. Mit dem Applikationsstift wird der Fusspilz direkt auf der Haut bekämpft. Der Spray dient dazu, die Schuhe zu desinfizieren. Im Fachhandel erhältlich, für Fr. 27.40.

