

Fasten

Frühjahrsputz für Körper und Geist

Der Verzicht aufs Essen ist viel mehr als eine Diät: Fasten hat enorme positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Zum Beispiel verbessert es das Mikrobiom, verjüngt die Zellen und schenkt uns frische Kraft. Dafür reichen schon wenige Tage! **Claudia Rieß** beschreibt die größten Vorteile von Essenspausen und stellt die beliebtesten Fastenarten vor.

Frühling steht für Neubeginn – für Licht, Bewegung und den Wunsch, Ballast abzuwerfen. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen diese Zeit nutzen, um auch ihrem Inneren einen Frühjahrsputz zu gönnen. Fasten erlebt seit Jahren eine Renaissance, nicht als radikale Entscheidung, sondern als bewusste Pause vom Zuviel.

Doch was auf den ersten Blick wie ein moderner Trend wirkt, ist tief in unserer biologischen und kulturellen Geschichte verankert. Menschen fasten seit Tausenden von Jahren – freiwillig aus religiösen und spirituellen Gründen oder unfreiwillig aufgrund schlechter Ernten oder ausbleibenden Jagderfolgs. Zeiten des Essens wechselten sich ganz selbstverständlich mit Zeiten des Mangels ab. Dass wir heute rund um die Uhr Zugang zu Nahrung haben, ist aus evolutionärer Sicht eine völlig neue Situation – und für unseren Stoffwechsel nicht immer ein Vorteil. Hinzu kommt ein überwiegend sitzender Alltag. Viele unserer Körpersysteme, allen voran das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, sind dadurch chronisch

übersteuert. Der Organismus befindet sich im permanenten „An-Modus“. Erst durch bewusste Essenspausen erhält er die Möglichkeit, sich zu regenerieren, zu normalisieren und gewissermaßen zu seiner biologischen Werkeinstellung zurückzufinden. „Die positiven Effekte des Fastens sind wissenschaftlich gut untersucht und zahlreiche Studien zeigen: Fasten kann nicht nur den Blutdruck und den Blutzucker senken, sondern auch Entzündungsprozesse hemmen, die Heilung beschleunigen und dazu beitragen, den Prozess der Zellalterung zu verlangsamen“, sagt Professorin Dr. Michaela Axt-Gadermann. Die Ernährungsmedizinerin forscht seit Jahren zu Ernährung und Darmgesundheit.

Fasten bringt die körpereigene Müllabfuhr auf Trab

„Fasten ist zunächst einmal purer Stress für den Körper – er schlägt Alarm“, erklärt die Wissenschaftlerin. Genau dieser Alarm gibt jedoch den entscheidenden Impuls: Verdauungsprozesse treten in den Hintergrund und die Zellen haben endlich Zeit für Reparatur- und Aufräumarbeiten. Oder,

wie Dr. Axt-Gadermann es formuliert: „Fasten bringt die körpereigene Müllabfuhr auf Trab.“ Dafür reicht es bereits aus, die Kalorienzufuhr über einige Tage gezielt zu senken, wie beim Schein- oder Intervallfasten – beide Methoden eignen sich gut für Fasten-Einsteiger*innen (vgl. *Kasten auf Seite 38*).

Autophagie bedeutet wörtlich übersetzt „sich selbst aufessen“. Doch was dahintersteckt, ist alles andere als zerstörerisch – im Gegenteil. Es handelt sich um einen lebenswichtigen Schutz- und Reparaturmechanismus unseres



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ernährungs- und Sportmedizinerin, Dermatologin sowie Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit.

FOTOS: polinaloves | adobestock; privat

Die beliebtesten Fastenarten

Ob medizinisches Fasten, Intervallfasten, Scheinfasten oder bewusste Essenspausen – selbst Menschen, die nicht auf gemütliche Abende mit Freund*innen und gutem Essen verzichten möchten, können Wege finden, dem Körper regelmäßig eine Pause zu gönnen:

Intervallfasten oder intermittierendes Fasten

Diese Form ist besonders alltagstauglich. Gegessen wird nur in bestimmten Zeitfenstern, dazwischen wird gefastet. Wichtig ist, ausreichend zu trinken, aber nur kalorienfreie Getränke wie Wasser oder ungesüßten Tee und höchstens zwei bis drei Tassen schwarzen Kaffee pro Tag.

Bei der **16:8-Methode** fasten Sie über Nacht 16 Stunden und essen tagsüber innerhalb von acht Stunden zwei Mahlzeiten.

Die mildere **14:10-Methode** eignet sich gut für Einsteiger*innen: Sie fasten 14 Stunden und nehmen innerhalb von zehn Stunden zwei Mahlzeiten zu sich.

Bei der **5:2-Methode** essen Sie an fünf Tagen normal, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen ist die Kalorienzufuhr mit 500 bis 600 Kilokalorien stark reduziert.

Intervallfasten eignet sich gut für Menschen, die dauerhaft im Alltag fasten möchten.

Heilfasten

Beim klassischen Fasten, dem Heilfasten, verzichten Sie für mehrere Tage bis Wochen vollständig auf feste Nahrung. Erlaubt sind Wasser, Kräutertees und Brühe.

Ziel ist, den Stoffwechsel zu entlasten und Regenerationsprozesse zu aktivieren, oft begleitet von Ruhe und Bewegung. Diese Fastenform wird besonders bei chronischen Erkrankungen empfohlen, am besten medizinisch begleitet in einer Fastenklinik.

Buchinger-Fasten

Der Fastenarzt Dr. Otto Buchinger erfuhr am eigenen Leib, dass ein Verzicht auf Nahrung die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert – er linderte so sein Rheuma.

Die von ihm entwickelte Fastenkur beginnt mit einer ein- bis zweitägigen Vorbereitungsphase, den Entlastungstagen. Auf dem Speiseplan steht leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppe oder Porridge. Anschließend folgt eine Darmentleerung, etwa mit Glaubersalz.

Während des Fastens sind neben Wasser, Kräutertees und Brühe auch kleine Mengen Saft, Honig oder Milchprodukte erlaubt, damit der Körper eine minimale Menge an Kalorien, Vitaminen und Mineralien erhält.

Scheinfasten

Scheinfasten ist eine besondere Ernährungsform, die die Stoffwechselprozesse des klassischen Fastens nachahmt, obwohl weiterhin Nahrung aufgenommen wird.

Über einen Zeitraum von fünf Tagen versetzt eine stark kalorienreduzierte, überwiegend pflanz-

liche Kost den Körper in einen Fastenmodus, ohne dass Sie vollständig auf Energiezufuhr verzichten. Erlaubt sind drei kleine Mahlzeiten pro Tag.

Am ersten Tag liegt die Kalorienzufuhr bei etwa 800 bis 1.100 Kilokalorien, an den folgenden vier Tagen bei rund 800 Kilokalorien. Die Mahlzeiten bestehen vor allem aus Gemüse, Nüssen, Olivenöl und anderen pflanzlichen Lebensmitteln (vergleichbar der mediterranen Kost). Auf Zucker, einfache Kohlenhydrate und tierische Eiweiße wird bewusst verzichtet, da sie Entzündungsprozesse triggern können.

Mikrobiom-Fasten

Mikrobiom-Fasten ist eine besonders darmfreundliche Art des Verzichts. Da weder abgeführt noch der Darm gereinigt wird, ist es besonders schonend für das Mikrobiom, also die Gesamtheit der Bakterien im Darm. Zusätzlich werden Ballaststoffe und probiotische Bakterien eingesetzt. Kaffeetrinken ist ausdrücklich erlaubt. Kaffee tut dem Mikrobiom gut, verstärkt den Autophagieprozess und unterstützt die Leberfunktion.

Basenfasten

Hier verzichten Sie nicht vollständig auf Nahrung, allerdings stehen für eine bestimmte Zeit ausschließlich basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kräuter auf dem Speiseplan. Ziel ist, den Stoffwechsel zu entlasten und bewusster mit Ernährung umzugehen. Basenfasten eignet sich für Menschen, die nicht komplett auf Essen verzichten möchten.

Zwei Rezepte finden Sie auf den Seiten 40 und 42

Ein Rezept finden Sie auf der Seite 43



Was passiert im Körper während des Fastens?

In den ersten drei Fastentagen stellt der Körper seinen Stoffwechsel Schritt für Schritt um. Bereits wenige Stunden nach der letzten Mahlzeit sinken Blutzucker- und Insulinspiegel und der Organismus greift auf seine Kohlenhydratspeicher (Glykogen) in Leber und Muskeln zurück, die Energie für etwa ein bis zwei Tage liefern. **Gegen Ende des ersten Tages beginnt das Recycling von Zellen** (Autophagie). Wird Kaffee getrunken, setzt dieser Prozess sogar früher ein.

Etwa ab dem zweiten Tag sind die Zuckerreserven weitgehend aufgebraucht und der Körper beginnt, Eiweiß aus Muskeln und Gewebe zu nutzen, um wichtige Funktionen und den Gehirnstoffwechsel aufrechtzuerhalten. Der sogenannte Hungerstoffwechsel (Ketose) startet: **Jetzt steigt der Körper von der Zuckerverbrennung auf die Nutzung von Fettmolekülen.** Bis sich Gehirn und Muskeln an diesen neuen Treibstoff gewöhnt haben, erleben viele Menschen die typische Fastenkrise mit Müdigkeit, Schläppheit, Kopfschmerzen oder Gereiztheit. Doch diese Phase geht meist vorüber und bleibt beim Verzicht auf Abführmaßnahmen auch weitgehend aus. **In dieser Zeit empfehlen sich Bewegung an der frischen Luft und ein Espresso**, der Kopfschmerzen oft schnell verschwinden lässt.

Körpers, bei dem er ausgesprochen klug vorgeht: Er verwertet gezielt alte, beschädigte oder funktionslose Zellbestandteile und nutzt sie erneut als wertvolle Bausteine. Ein echter Recyclingprozess auf Zellebene. Fasten kann so also zum Frühjahrsputz für unseren Körper werden. Dabei wird auch Ballast entsorgt, der uns langfristig schaden kann, wie krankmachende Strukturen oder defekte Zellkraftwerke (Mitochondrien). Entartete Zellen und bösartige Bakterien haben so wesentlich schlechtere Chancen, sich anzuhäufen. Werden diese Abfallprodukte nicht regelmäßig abgebaut, sammeln sie sich an – mit möglichen Folgen für unsere Gesundheit. „Es ist mittlerweile nachgewiesen worden, dass diese Abfallprodukte das Risiko für Alterungsprozesse fördern und das Risiko für Erkrankungen wie Demenz, Diabetes oder Tumore erhöhen können, wenn sie nicht hin und wieder abgebaut werden“, sagt die Expertin.

Wohltat für den Darm

Auch unser Darm profitiert spürbar vom Nahrungsverzicht. Die Darmschleimhaut kann sich regenerieren, Zellen werden erneuert und das empfindliche Gleichgewicht der Darmflora bekommt die Chance, sich neu zu

ordnen. „Mehrere Studien zeigen, dass sich nach dem Fasten die Zusammensetzung des Mikrobioms deutlich verbessert. Die bakterielle Vielfalt nimmt zu und gesundheitsfördernde Bakterien – etwa Bifidobakterien – sind anschließend in größerer Zahl vorhanden“, weiß Expertin Axt-Gadermann. Entscheidend sei dafür aber, so die Wissenschaftlerin, dass man auf Darmreinigungsmaßnahmen vor und während des Fastens verzichtet. Abführmaßnahmen unterscheiden nicht zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien und können deshalb das Mikrobiom schädigen.

So gesund ist Fasten

Doch Fasten ist nicht nur für den Darm ein Reset, „beim Fasten sinken verschiedene Entzündungsmarker, das lässt sich durch Blutanalysen gut belegen“, so Prof. Axt-Gadermann. Besonders bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose kann Fasten Linderung bringen. Zudem senkt Fasten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn bereits nach wenigen Fastentagen sinkt der Blutdruck, gleichzeitig verbessert sich häufig die Insulinsensitivität. Dadurch nimmt das Risiko für Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes) ab. Viele Menschen,

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST

AUS NORWEGEN

MEISTVERKAUFTE OMEGA-3 MARKE
Nr. 1
IN DEUTSCHEN APOTHEKEN



QUALITÄT,
DIE UNS ÜBERZEUGT.



Überzeugen Sie sich selbst!

Sparen Sie 15 %*
Rabattcode:
B1026

www.norsan.de

post@norsan.de 030 555 788 990

*Gültig bis 31.12.2026, pro Kund*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Rezept

Frische Kräutercremesuppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
- 1 Petersilienwurzel (ca. 100 g)
- 1 kleine Zucchini (ca. 150 g)
- 1 ½ EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 25 g gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Thymian)
- 100 g Hafer- oder Mandelsahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Zucchini putzen und schälen bzw. waschen, beides in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Petersilienwurzel und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen und alles einmal kurz aufkochen. Danach mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Kräuter mit der Hafer- oder Mandelsahne in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und im Topf mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Kräutercreme dazugeben und kurz untermixen. Die Suppe nochmals vorsichtig erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren.



FOTO: Mathias Neubauer

die fasten, fühlen sich oft klarer, wacher. Das kommt daher, dass das Gehirn beim Fasten nicht, wie sonst üblich, auf schnell verfügbaren Zucker zugreift, sondern auf die Fettmoleküle (Ketone). „Das lässt unser Gehirn zu Höchstleistungen auflaufen, fördert die Neubildung von Nervenzellen und scheint so auch das Risiko für Demenz zu verringern“, so die Expertin. Auch zum aktuellen Trend Longevity (Langlebigkeit) kann Fasten beitragen: „Zahlreiche Studien belegen, dass gelegentlicher Nahrungsverzicht oder eine kalorienreduzierte Ernährung wie beim Scheinfasten günstige Effekte auf Alterungsprozesse haben können“, weiß Axt-Gadermann. Wichtig sei dabei aber eine ausreichende Versorgung von Nährstoffen: „Frauen sollten beim Fasten darauf achten, dass sie kalziumreiches Mineralwasser trinken, denn beim Fasten greift der Körper gerne auf gespeicherte Reserven zurück. Damit es nicht zum Abbau des Kalziums in den Knochen kommt, kann man mit Mineralwasser, das mindestens 450 Milligramm Kalzium pro Liter enthält, gut vorbeugen.“

Für wen ist der Nahrungsverzicht nicht geeignet?

Trotz der vielen guten Wirkungen ist Fasten nicht für jede*n zu empfehlen. Menschen mit Herz- und Nierenerkrankungen, Gicht oder Gallenproblemen, Stoffwechselerkrankungen oder chronischen Krankheiten sowie niedrigem Blutdruck sollten vor jeder Art des Fastens einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren. Nicht fasten dürfen Schwangere und Stillende oder Menschen mit Essstörungen.

Wie lange sollte man fasten?

„Viel länger als eine Woche zu fasten, würde ich ohne ärztliche Begleitung nicht empfehlen“, sagt Dr. Axt-Gadermann. Gerade beim Abnehmen sei Vorsicht geboten, denn längere Fastenzeiten können den Stoffwechsel verlangsamen. Wer danach wieder isst wie zuvor, riskiert einen Jo-Jo-

Gute Adressen

Das natürliche, natriumarme Mineralwasser von La Gioia zählt zu den leichtesten Mineralwässern Europas. So unterstützt es die Entschlackung des Körpers in hervorragender Weise. → la-gioia.eu

Bei Achterhof finden Sie alles für Ihre Fastenkur – von Tees über Saftkuren, von Lebensmitteln zur Fastenvorbereitung und -begleitung bis hin zu Produkten für die Aufbau tage. → vom-achterhof.de

Mehrtägige Aufenthalte mit medizinisch betreuten Fasten- und Gesundheitsprogrammen bieten die Buchinger Fastenkliniken. Der Onlineshop verkauft Fastenprodukte wie Tees, Suppen und Fastenboxen. → buchinger-wilhelmi.com

Basenfasten nach der von der Heilpraktikerin Sabine Wacker entwickelten Methode können Sie sowohl zu Hause als auch professionell angeleitet in zertifizierten Hotels. Im Onlineshop erhalten Sie basische Snacks, Suppen und mehr. → basenfasten.de

Effekt. Entscheidend ist deshalb nicht nur das Fasten selbst, sondern vor allem das Danach: Eine überwiegend pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, zuckerarmem Obst und maßvoll eingesetzten Milchprodukten hilft, das neue Gleichgewicht zu stabilisieren. Stark kohlenhydratreiche Lebensmittel und Fleisch (fördert Entzündungen) sollten eher die Ausnahme bleiben. Die mediterrane Ernährung gilt hier als besonders alltags-tauglich, lecker und gesund. ♡

BUCHTIPP



DER NEUE FASTEN-CODE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Südwest 2024, 192 Seiten, 20 Euro



PURE
Natur
FASTEN
MIT FREUDE

LA GIOIA – QUELLE
DER Freude

19,6
mg/l
TROCKEN-
RÜCKSTAND



Rezepte

Dieses Rezept
stammt aus

Süßkartoffelsuppe mit Rucola

Zutaten (für 2 Personen):

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer,
1 Süßkartoffel (ca. 200 g), 150 g Möhren,
1 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, ½ TL gemahlene Kurkuma,
Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ l Gemüsebrühe,
20 g Cashewkerne, 50 g Rucola,
2 TL Limettensaft, 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Süßkartoffel und Möhren putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten. Süßkartoffel- und Möhrenwürfel dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Currypulver und Kurkuma darüberstäuben und kurz mitrösten. Salzen und pfeffern, die Brühe dazugießen und alles einmal aufkochen. Die Süßkartoffelsuppe anschließend mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Währenddessen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und in die Suppe geben.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Alles einmal kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
5. Die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten, mit dem übrigen Rucola garnieren und mit Cashewkernen und Granatapfelkernen bestreuen.

Alle Rezepte
stammen aus:



**SCHEINFASTEN -
MEIN MASTERPLAN**

Prof. Dr. Andreas Michalsen,
ZS 2025, 144 Seiten,
17,99 Euro



Gefüllte Kartoffeln auf jungem Spinat

Zutaten (für 2 Personen):

6 Kartoffeln festkochend, 125 g Spinat jung, 1 Karotten, 1 Tomate reif,
1 Bete gelb, 100 g Lauch, 100 g Knollensellerie, 2 EL Zedernüsse,
2 EL Olivenöl, 2 EL Gemüsebrühe, etwas Kräutersalz, etwas Kreuzkümmel,
etwas Pfeffer schwarz

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und aushöhlen. Im Backofen bei 180 Grad Heißluft ca. 20 Minuten garen.
2. Gelbe Bete waschen, schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und rund ausstechen. In der Pfanne kurz mit Olivenöl anbraten und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.
3. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Pfanne heiß machen, Spinat zusammen mit den Zedernüssen kurz in der Pfanne einmal umdrehen und vom Herd nehmen.
4. Karotte, Sellerie und Lauch waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Lauch zu hauchdünnem Lauchstroh schneiden. Die Tomate grob würfeln und im Topf schmelzen. Die gewürfelten Gemüse dazugeben und mit Kräutersalz, Kreuzkümmel und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
5. Je drei Kartoffeln mit dem Gemüse füllen und auf einen Teller geben, den Spinat und die gelbe Bete darum drapieren. Das Lauchstroh drüber geben.

FOTOS: Wacker GmbH; Mathias Neubauer

Die kleine
Mühle

Ausgezeichnetes
Bio-Raps-Bratöl



Gesundes Braten & Frittieren

- Hohe Hitzestabilität
- Reich an Omega-3-Fettsäuren
- Besonders milder Geschmack

www.die-kleine-muehle.de