

{ GESUND BLEIBEN }

Was kann man selbst zur Vorbeugung tun?

3

Über die gesundheitliche Wirkung des Fastens

Eine uralte Art der Gesundheitsprävention ist das Fasten. Gefastet wird seit Jahrtausenden – und das in allen Weltreligionen. Bis heute erfreuen sich Fastenkuren mehr denn je großer Beliebtheit. Auch in alltäglichen Ernährungskonzepten hat die jahrtausendealte Tradition des Fastens Einzug gefunden. Längst geht es dabei nicht mehr nur um Gewichtsreduktion. Anhänger schätzen die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele.

Dem Alter ein Schnippchen schlagen. Viele schwärmen von euphorischen Stimmungshochs, außergewöhnlichen Kreativitätsschüben, makelloser Haut und natürlich weniger Kilos, die die Waage anzeigt. Neue Forschungserkenntnisse sprechen dem Fasten heilende Kräfte zu, die sogar den Alterungsprozess verlangsamen können.



25 WICHTIGE FRAGEN RUND UMS FASTEN BEANTWORTET VON EXPERTEN AUS MEDIZIN, FORSCHUNG, ERNÄHRUNG UND PHARMAZIE

1 Warum fühlen wir uns eigentlich gerade im Frühling, wo ja alles beginnt zu sprießen, so richtig müde?

MAG. DIETER KRÖNER, APOTHEKER UND FITNESSCOACH
 Grund dafür ist, dass einerseits ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen über den Winter aufgrund erhöhten Bedarfs entstanden ist. Andererseits wird zwar durch die Lichtreize die Produktion von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, angekurbelt, allerdings ist gleichzeitig noch Melatonin, das für den Schlaf zuständig ist, noch reichlich durch den dunklen Winter im Körper aktiv.

2 Was kann man tun?

DIETER KRÖNER
 Es gilt eine Zeitlang (ein bis vier Wochen) auf Kaffee, Alkohol, Fleisch, Fast Food und Süßigkeiten zu verzichten. Frisches Obst und Gemüse hingegen sollten auf dem Speiseplan stehen, einerseits um der Säuredominanz entgegenzuwirken und andererseits um die Verdauung in Schwung zu bringen. Eine basenreiche Ernährung eignet sich auch hervorragend zu Stressabbau. Wenn säurebezogene Beschwerden wie Sodbrennen oder Magendruck überhandnehmen, können zusätzlich Basenpulver eingenommen werden. Beliebte Mischungen enthalten Natriumhydrogencarbonat, Magnesiumcitrat, Kalziumcarbonat, Kaliumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat und Natriumphosphat.

FOTO: KLENOVA/123RF



3 Wie gesund ist Fasten?

UNIV.-PROF. DDR. JOHANNES HUBER,
FACHARZT FÜR GYNÄKOLOGIE UND
GEBURTSHILFE, HORMON-EXPERTE

Die Indizienlage für den gesundheitlichen Benefit von Fasten ist erdrückend stark.

4 Bei welchen Krankheiten bzw. Beschwerden kann Fasten helfen?

UNIV.-DOZ. DR. INGRID KIEFER,
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN
UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

Die ganzen Zivilisationskrankheiten resultieren einfach daraus, dass wir zu viel, zur falschen Zeit und rund um die Uhr essen, daher nehmen viele Krankheiten zu. Wir sprechen von Diabetes, insbesondere von Übergewicht. Da ist der Trend immer noch steigend. Und natürlich von anderen Zivilisationskrankheiten wie etwa Gicht.

5 Doch was passiert in unserem Körper, wenn wir ihm die Nahrung vorenthalten?

INGRID KIEFER

Man kann davon ausgehen, dass je nach Nahrungsaufnahme – nach zwölf oder 24 Stunden – schon die ersten Prozesse beginnen. Der Körper und das Gehirn müssen mit Energie versorgt werden. Das muss zur Verfügung gestellt werden. Nach zwölf Stunden beginnen sich unsere Zuckerspeicher zu leeren. Die Glykogenreserven der Muskeln und der Leber versorgen den Körper mit Energie. Dann wird auf das Fettdepot zugegriffen, das wir haben. Das ist ganz wesentlich. Bei einem längeren Fasten wird dieses Fett in Ketonkörper umgewandelt. Und diese Ketonkörper sind dann die Energiequelle fürs Gehirn. Das ist notwendig, weil das Gehirn muss immer ausreichend versorgt werden. Und dann fangen wir natürlich bereits am Anfang an, Körper-eiweiß abzubauen.

6 Was heißt das?

INGRID KIEFER

Es wird bei einer längeren Fastenperiode nicht nur Fett, sondern auch Muskeleiweiß reduziert.

7 Kann man von heute auf morgen mit dem Fasten beginnen?

INGRID KIEFER

Nein. Man darf nicht von heute auf morgen beginnen, sondern muss es einleiten. Man sollte vorweg schon mal seine Nahrungszufuhr einschränken und beispielsweise ein paar Entlastungstage einbauen.

8 Was kann während des Fastens passieren?

INGRID KIEFER

Viele klagen über Kopfschmerzen. Hier ist es sehr oft der Koffein-Entzug. Das muss einem bewusst sein. Auch quälende Hungergefühle, was mit dem Hormonspiegel zusammenhängt. Der Körper versucht einfach zu signalisieren: „Iss doch endlich wieder.“ Das muss man überwinden.

9 Welche Organe sind beim Fasten beteiligt?

DIETER KRÖNER

Leber und Niere leisten hier besonders viel, auch die Haut als flächenmäßig größtes Entgiftungsorgan. Ganz besonders starke Bedeutung genießt bei der Entgiftung der Darm, da er plötzlich nur mehr eingeschränkt das angebotene bekommt, was er sonst alles „verdauen“ muss.

10 Wie wichtig ist das Trinken?

PETRA SÖLLE, FASTENBEGLEITERIN

Die Flüssignahrung, Minimum 2 1/2 Liter sind unverzichtbar. Ein 1,90 m großer Mann sollte mindestens vier Liter trinken. Der Körper arbeitet ja. Wir wollen alle Organe unterstützen, die uns beim Ausleiten helfen.



MI, 17. 2.,
22.25 Uhr,
ORF III

Treffpunkt
medizin
Hungern &
Heilen

Treffpunkt MI,
17. 2.,
ab 9.00 Uhr,
Radio NÖ

Radio NÖ am
Vormittag



die Muskelmasse nimmt ab. Der Körper stellt ja beim Fasten auf Sparflamme um. Wenn man mit dem Fasten aufhört, stellt sich der Körper nicht sofort, sondern schrittweise um. Das bedeutet, dass man nach einer Fastenperiode automatisch weniger essen sollte, um dann nicht sofort wieder zuzunehmen.

17 Ist jeder fürs Fasten geeignet?

INGRID KIEFER

Fasten ist nicht für alle geeignet. Es gibt Fasten-Typen und Nicht-Fasten-Typen. Grundsätzlich sollte man immer vor dem Fasten einen Arzt aufsuchen und es medizinisch abklären lassen. Gewisse Bevölkerungsgruppen wie Kinder, Schwangere, alte Menschen sollten nicht fasten.

18 Was bedeutet Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten (IF) genannt?

KURT WIDHALM

Das sogenannte intermittierende Fasten bedeutet, dass man beispielsweise einen Tag nichts isst und am nächsten Tag wieder essen kann. Oder man nimmt an einem Tag sehr wenig zu sich, etwa nur 20 Prozent der benötigten Energiezufuhr. Das hat sicher große Vorteile. Die ersten Tage sind nicht einfach. Aber nach 3–4 Tagen gewöhnt sich der Organismus an eine derartige Ernährungsweise sehr wohl. Früher hatten die Menschen auch nicht jeden Tag zu essen.

19 Wie sinnvoll ist Intervallfasten?

INGRID KIEFER

Die neuesten Studien zeigen, dass dieses intermittierende Fasten sehr wohl auch Vorteile bringt. Es

ist für die Menschen ratsam, die permanent eine zu hohe Energiezufuhr haben.

20 Wie gesund ist es?

JOHANNES HUBER

Das ist mittlerweile sehr gut evaluiert. Es gibt Studien, die zeigen, dass die 16:8-Regelung (8 Stunden am Tag kann man essen, 16 Stunden soll man den Magen und Körper freihalten) auch einen gesundheitlichen Benefit hat.

21 Stimmt es, dass wenig oder gar nicht zu essen eine Methode des Anti-Agings ist?

JOHANNES HUBER

Es gibt einen Prozess in unserem Körper namens Autophagozytose, bei der die Zelle in unserem Körper in der Lage ist zu recyceln. Sie nimmt alte Bestandteile, recycelt sie und macht daraus neue Zellelemente.



22 Wie funktioniert das?

JOHANNES HUBER

Den Prozess der Autophagozytose, der Altes in Neues verwandelt, kann man anregen – durch Pflanzenprodukte, Medikamente, aber natürlich auch durch die Tatsache, dass man den Insulin-Glykose-Spiegel im Körper absenkt.

23 Wie hängen Fasten und Langlebigkeit zusammen?

DR. SLAVEN STEKOVIC, MOLEKULARBIOLOGE UND ALTERSFORSCHER

Eine Publikation aus 1935 hat bereits gezeigt, dass das Fasten das Leben von verschiedenen Spezies, von verschiedenen Tierarten verlängern kann. Das war für mich eine große Entdeckung.

24 Wie gesund sind mehrere kleine Mahlzeiten am Tag?

SLAVEN STEKOVIC

Die Wissenschaft zeigt, dass die Häufigkeit der Mahlzeiten eine größere Rolle spielt als etwa die Kalorienanzahl. Das bedeutet, dass der Mythos von „3–5-mal am Tag essen, am besten mit kleinen Mahlzeiten“ aus der Sicht der Wissenschaft falsch ist.

25 Ein paar Faustregeln fürs Fasten?

DIETER KRÖNER

Beim Fasten immer auch auf mäßige Bewegung achten. Die gehört dazu, um den Stoffwechsel weiter anzukurbeln, sollte aber während der Kur nicht übertrieben werden, da der Körper mit anderen Dingen beschäftigt ist. Von „Entschlackungskuren“, die sehr einseitig sind, ist eher abzuraten, oder zumindest nicht länger als vier Wochen. Es besteht hier immer die Gefahr, in Nährstoffmängel zu schlittern und eventuell das Gegenteil von Wohlbefinden zu erzeugen.



FASTEN OHNE FASTEN VON SLAVEN STEKOVIC

Da kommt Spermidin ins Spiel. Klingt erst einmal komisch, ist es aber ganz und gar nicht. „Spermidin ist ein natürlicher Stoff, der in der Natur so ziemlich überall vorhanden ist“, erklärt Dr. Slaven Stekovic in seinem Buch „Der Jungzelleneffekt“. Am konzentriertesten finde es sich in der Samenflüssigkeit, daher habe es auch seinen Namen. Das Interessante und Tolle an Spermidin: „Bislang war es nicht möglich, den Prozess des Zellrecyclings frei von Nebenwirkungen einzuleiten, ohne das Essen zu lassen“, so der Altersforscher. Der Prozess, den Spermidin auslöse, könne die Alterung verlangsamen, Alterserscheinungen neutralisieren oder sie gar nicht erst aufkommen lassen, so Stekovic. „Wer sich spermidinreich und doch mit Genuss ernähren will“, meint Stekovic in seinem Buch, „kann sich beispielsweise abgesehen von Kräuterseitlingen und Champignons einen Vorrat an Pinienkernen, frischem Pfeffer, Parmesan, altem Cheddar, Weintrauben und Rotwein anlegen.“

Mehr dazu bei: Slaven Stekovic, Der Jungzelleneffekt. Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren, 224 S., edition a, € 11,30



Hellmut Lütznert, **Wie neugeboren durch Fasten**, 128 S., GU Ratgeber, € 15,90



Andreas Michalsen, **Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach fasten – länger leben**. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis, 368 S., insel TB, € 13,90



Hans Diehl, Prof. Claus Leitzmann, Klas Mildenstein, **Health Power. Einfach gesund!**, 380 S., ibidem, € 30,70



Graham Lawton, **Dieses Buch könnte Ihr Leben retten: Der Kompass für dauerhafte Gesundheit. Bewegung – Ernährung – Mentale Stärke – Regeneration**, 350 S. riva, € 20,60



Andreas Jopp, **ON / OFF Gesundheit. Den Körper neu erschaffen durch Ernährung**, 237 S., Consult Media, € 19,40

4

Vier Bissen weniger

WIE DER MINI-VERZICHT WIRKT UND WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN.

Viele, die abnehmen möchten, beginnen mit Sport. Doch oftmals nehmen die meisten dann erst einmal zu. „Das ist wirklich ein Problem, das sehr häufig vorkommt, nämlich, dass die Menschen dann zunehmen, wenn sie mit Sport beginnen“, erklärt Personal Trainerin Karin Grünauer bei „Bewusst gesund – Das Magazin“. Das hätte selten etwas mit Muskelaufbau zu tun, sondern „eher das Wunschdenken, das die Kunden haben: Ich betreibe jetzt seit zwei Wochen Sport, ich habe Muskulatur aufgebaut“, meint Grünauer. Das funktioniert so nicht. „Es ist meistens so, dass sich die Menschen mit zusätzlichem Essen belohnen. Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, etwas Süßes oder ein Snack“,

so die Fitness-Expertin. „Der Snack hat dann leider so viele Kalorien, dass dann der Sport wieder ausgeglichen wird durch ein Übermaß an Essen. Dann kommt es oft zur Gewichtszunahme“, bedauert Grünauer.

Trugschluss. Das bestätigt auch Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler in der Sendung: „Gerade am Anfang, wenn die Muskulatur noch nicht so deutlich zugenommen hat, hat man den Eindruck: ‚Ich war jetzt eine halbe Stunde laufen und ich kann jetzt ein ganzes Essen mehr zu mir nehmen‘ – leider nein.“ Das gehe erst mit der Zeit, wenn die Muskulatur wirklich zunehme und man dann auch dadurch mehr Kalorien verbrauche. „Die sportliche

Einheit ist nicht so intensiv ein Kalorienverlust, wie man glaubt“, so Seiler.

An zwei Rädern drehen. „Sobald man abnehmen möchte, muss man an zwei Rädchen drehen. Das ist einerseits das Essen und andererseits die Bewegung“, so Seiler. Von dem einen ein bisschen weniger, von dem anderen ein bisschen mehr machen. Da geht es oft um kleine Rädchen, die man dreht und kleine Schritte, die man tut. Um einen Kilogramm Körperfett abzunehmen, muss man ungefähr 7 000 Kalorien einsparen. Diese kann man entweder zusätzlich verbrennen oder darauf verzichten. Das geht nicht an einem Tag, sondern nur über einen längeren Zeitraum und genau dafür gibt es ein paar Tricks.

Tipps
Tipps 1
Soft mit Wasser verdünnen

Von Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler

Wenn wir zum Beispiel einen halben Liter Fruchtsaft pro Tag regelmäßig trinken, dann kann ich den Energiegehalt deutlich reduzieren, indem ich nur ein Drittel Saft verwende und zwei Drittel Wasser und die gleiche Menge an Getränk habe. Wenn ich nur diesen einen Unterschied wähle, kann ich mir schon – wenn ich das in einem ganzen Monat durchführe – 4 500 kcal einsparen. Das ist eine große Menge für einen kleinen Schritt, den ich da täglich setze.

Tipps
Tipps 2
Kniebeugen

Von Personal Trainerin Karin Grünauer

Kniebeugen sind eine Übung, die man ganz einfach und optimal in den Alltag integrieren kann. Am besten man gewöhnt sich an, nach dem Toilettengang zehn Kniebeugen zu machen und am leichtesten ist es auch, wenn man dann danach beim Händewaschen übergeht in das Wadenheben.

Tipps
Tipps 3
Fettarme Wurstsorten

Von Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler


Bei der Jause greifen wir gerne zu Wurstsammeln (zum Beispiel). Und auch da macht die Sorte einen großen Unterschied aus. Natürlich kann ich zu einer sehr fettreichen Sorte, einer Salami, einer Bergsteiger etc. Aber die hat bis zu dreimal so viele Kalorien wie etwa Schinken. Bei zwei Semmeln täglich macht das im Monat 8 500 Kalorien aus.

Tipps
Tipps 4
Hampelmannsprünge

Von Personal Trainerin Karin Grünauer

Die meisten von uns haben einen sitzenden Job und da ist es ganz gut, einen „Sitting Break“ zu machen und eine der besten Übungen dafür ist der Hampelmann. Einfach um das Herzkreislauf-System anzuregen: 20 oder 30 Hampelmannsprünge.



SA, 20. 2.,
17.30 Uhr,
ORF 2 

Bewusst gesund – das Magazin

ORF TVTHEK

7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

INTERESSANT
Laut einer amerikanischen Studie würde schon der Verzicht von nur vier (!) Bissen täglich, das entspricht einer Semmel, zu einer langfristigen Gewichtsreduktion führen.



5

Bewegung: Fit im Stiegenhaus

DIE AKTION „STIEGENFIT“ DES WIENER TURNVEREINS SEESTADT SOLL FÜR MEHR BEWEGUNG IN DER SEESTADT SORGEN. DOCH NICHT NUR DORT. „WIR WOLLTEN MIT DER AKTION EIN ANGEBOT SCHAFFEN, DAS ALLEN ZUR VERFÜGUNG STEHT. DIE ÜBUNGEN SIND FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN MACHBAR“, SO THOMAS BREY, OBMANN DES TURNVEREINS SEESTADT.



SA, 27. 2.,
 17.30 Uhr,
 ORF 2

Bewusst gesund
 – das Magazin

ORF TVTHEK

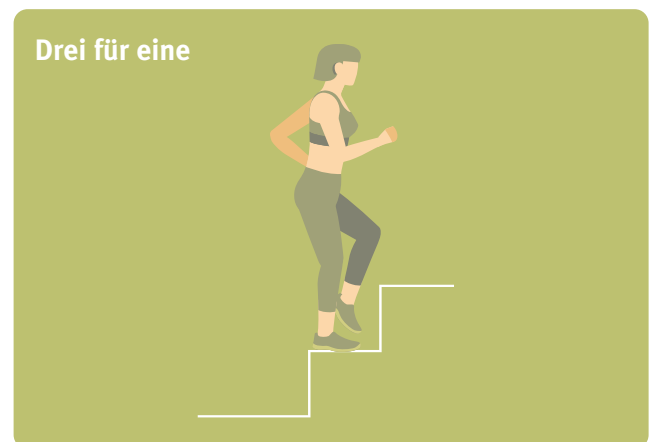
7 Tage zum
 Nachsehen auf
 TVthek.ORF.at

* Noch mehr
 Fitnessübungen,
 sowie Bewegungs- und
 Sportangebote auf [www.
 turnverein-seestadt.at](http://www.turnverein-seestadt.at)
 oder [www.gemeinsam-
 gesund-seestadt.at](http://www.gemeinsam-

 gesund-seestadt.at)

MITMACHEN

HIER 6 ÜBUNGEN ZUM NACHMACHEN*



ÜBUNGSZIEL: VERBESSERUNG DER AUSDAUER

Auf geht's in den nächsten Stock: Laufe dabei immer zwei Stufen nach oben, auf der zweiten Stufen schließt Du die Beine, dann geht es wieder eine Stufe nach unten, dort Beine schließen; dann wieder zwei Stufen nach oben usw.

Laufe so 3-mal in den nächsten Stock.

So wird's schwieriger: Beim Bergauflaufen nimm immer zwei Stufen auf einmal, sodass Du beim ersten Mal die Beine auf der vierten Stufe schließt, dann mach zwei Schritte über jeweils eine Stufe nach unten, sodass Du die Beine danach auf der zweiten Stufe schließt; dann wieder zweimal zwei Stufen nach oben und zweimal eine Stufe zurück.

ÜBUNGSZIEL: AUSDAUER, BESSERE KOORDINATION

Den Weg in den nächsten Stock machst Du Dir besonders schwer. Laufe mit Trippelschritten und mach' dabei auf jeder Stufe zwei Zwischenschritte, sodass Du erst mit dem dritten Schritt wieder auf die nächste Stufe steigst. Gehe Stufe für Stufe wieder hinunter. Mach den Weg in den nächsten Stock zumindest 3-mal.

So wird's schwieriger: Knie bei jedem Schritt hochziehen.

Tipp: Statt die Schritte mitzuzählen, achte einfach darauf, dass Du einmal mit dem linken Fuß und dann mit dem rechten Fuß auf die nächste Stufe steigst.

Treppensteigen seitwärts



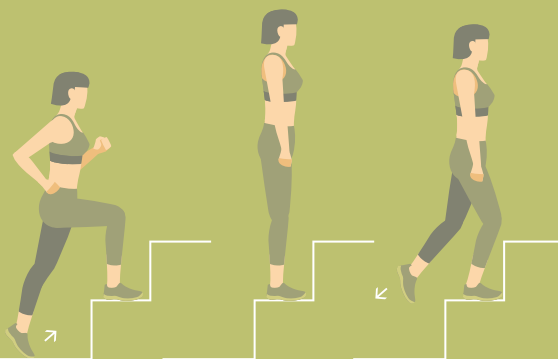
ÜBUNGSZIEL: BESSERE KOORDINATION

Stelle Dich seitlings vor die Stiege und gehe nun mit Seitsschritten 3-mal in den nächsten Stock. Beim ersten Mal stelle den zweiten Fuß immer auf die gleiche Stufe neben den ersten. Beim zweiten Mal steige mit dem zweiten Bein gleich auf die nächste Stufe, führe dieses vorne am ersten Bein vorbei. Du gehst also im Kreuzschritt. Beim dritten Mal wird das zweite Bein hinter dem ersten vorbeigeführt.

So wird's schwieriger: Mach die Übung schneller, sodass es eher ein Laufen wird.

Tipp: Bleib mit den Händen in der Nähe des Armlaufs, um Dich jederzeit festhalten zu können.

Rauf und runter



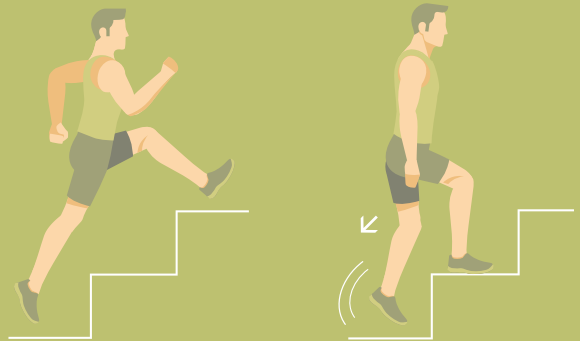
ÜBUNGSZIEL: BESSERE KOORDINATION

Steige mit dem rechten Bein auf die erste Stufe und stelle dann das linke Bein dazu. Dann steige zuerst mit dem linken Bein wieder hinunter und stelle das rechte dazu. Wiederhole diese Übung 10-mal, danach mach die gleiche Übung mit dem linken Bein zuerst.

So wird's schwieriger: Versuche die Übung im absoluten Höchsttempo.

Tipp: Mach die Übung mit Schritten auf die zweite Stufe, dann wird sie vom Koordinations- und Konditionstraining zum Krafttraining.

Nimm 2 (Stufen auf einmal)

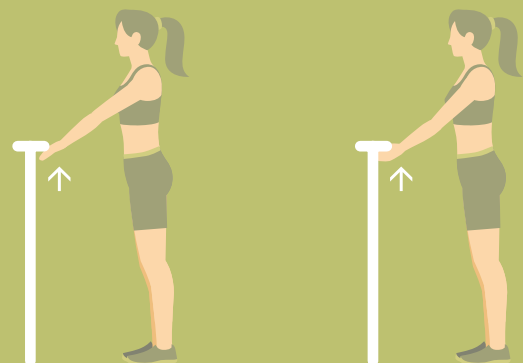


ÜBUNGSZIEL: VERBESSERUNG DER AUSDAUER

Laufe in den nächsten Stock und nimm dabei zwei Stufen auf einmal. Danach geh' vorsichtig rückwärts wieder hinunter und lauf nochmals nach oben. Wenn Du insgesamt dreimal nach oben läufst, kannst Du mit Dir sehr zufrieden sein.

Tipp: Ellbogen abwinkeln und die Arme kräftig mitschwingen lassen. Das erleichtert die großen Schritte.

Das Geländer „heben“



ÜBUNGSZIEL: KRÄFTIGUNG DER ARM- UND OBERKÖRPERMUSKULATUR

Stelle Dich vor das Stiegen Geländer (egal ob schräg oder waagrecht) und lege die gestreckten Arme unter das Geländer. Jetzt versuche, das Geländer aus der Verankerung zu heben, indem Du mit den gestreckten Armen fest nach oben drückst.

Jeweils zehn Sekunden, dann kurz nachlassen; dreimal mit dem Handrücken, dreimal mit den Handflächen nach oben.

Tipp 1: Rückenmuskulatur anspannen, nie ins Hohlkreuz gehen

Tipp 2: Wenn Du tatsächlich das Geländer aus der Verankerung reißen solltest, dann arbeite künftig als Superman oder Wonderwoman.



11 **Wie lange sollte man überhaupt fasten?**

DIETER KRÖNER

Dafür gibt es eigentlich gar keine fixe Vorgabe – jeder sollte so lange fasten, säurebildende Ernährung einschränken – wie er oder sie sich dabei wohlfühlt.

Eine Fastenkur, die länger als sechs Wochen praktiziert wird, ist allerdings auf Sinnhaftigkeit zu prüfen.

12 **Wie gut steckt der Organismus den Mangel weg?**

UNIV.-PROF DR. KURT WIDHALM, FACHARZT FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE, PRÄSIDENT DER ÖSTERREICHISCHEN AKADEMIE FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Die meisten Menschen sind unter diesem Regime leistungsfähig. Manche haben Probleme, aber das

sind eher wenige. Wir konnten auch feststellen, dass die Konzentrationsfähigkeit unter solchen Regimen zunimmt. Die Menschen sind besser gelaunt, können sich besser konzentrieren, fühlen sich wohler und der Blutdruck sinkt. Alle Parameter gehen in die richtige Richtung.

13 **Wirkt sich ein Nahrungsvorzicht positiv auf unseren Organismus aus?**

KURT WIDHALM

Es ist durchaus vernünftig, sich so einmal einige Zeit zu ernähren.

14 **Was ist danach?**

KURT WIDHALM

Danach kann man die Lebensweise so einstellen, dass die vorgeübte Art und Weise, sich so zu ernähren, eine Dauerlösung wird,

die nur für diese 3–4 Wochen Gültigkeit besessen hat. Es ist vielfach so, dass die meisten Menschen, die Fastenkuren machen, nach diesen relativ rasch wieder zunehmen und ihre Stoffwechselsituation sich wieder verschlechtert.

15 **Was sollte man bedenken?**

KURT WIDHALM

Es kann nur dann gut funktionieren, wenn Menschen sich auf eine dauerhafte, nachhaltige Lebensweise umstellen, die sie auch einhalten können.

16 **Ist Fasten zur Gewichtsreduktion geeignet?**

INGRID KIEFER

Zur Gewichtsreduktion ist längeres Fasten nicht geeignet, weil eben auch eine größere Menge an Eiweiß abgebaut wird, d.h.