

MY 21 – Tag 17

WENIGER IST MEHR

Wussten Sie, dass ein gesundes Gewicht in einem direkten Zusammenhang mit einem gesunden Immunsystem steht und sich Fastenphasen positiv auf Ihr Immunsystem, Ihre Darmgesundheit und die Zellerterung auswirken können?

GÖNN DEINEM MAGEN EINE PAUSE!

WHY – Hintergrundinformationen

Zahlreiche Studien zeigen, wie wichtig ein gesundes Gewicht für die Erhaltung unserer Gesundheit ist. Unsere Vorfahren haben nicht immer und jederzeit Zugang zu Nahrung gehabt und das dauernde Überangebot macht unserem Organismus heute oft zu schaffen. Es wird vermutet, dass ein reduziertes Nahrungsangebot – wie z.B. durch **Intervallfasten*** – sogar den **Alterungsprozess verlangsamen** kann. Über Essenspausen freut sich auch unser **Mikrobiom**, also die Welt unserer gesunden Darmbakterien – und diese spielen eine Schlüsselrolle für unser Immunsystem!

Um besser wahrzunehmen, wieviel der Körper wirklich braucht, ist „Achtsam Essen“ ein erfolgversprechender Weg: Studien zeigen, dass viele äußere Umstände unser Essverhalten beeinflussen ohne dass wir es bemerken. Achtsam-Essen-Training verbessert nachweislich Essgewohnheiten und Gewichtsmanagement. Hunger- und Sättigungssignale werden bewusster wahrgenommen, stressbedingte und unbewusste, schädliche Essgewohnheiten werden unterbrochen.

**Vorsicht: Bei kranken, bereits geschwächten oder untergewichtigen Menschen sowie bei Ess-Störungen wie z.B. Magersucht ist bzgl. Fasten Vorsicht geboten!
Generell gilt: Klären Sie Fastenvorhaben stets mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab!*



Mit jedem Tag jünger!

Weniger, dafür
nährstoffreichere,
gesündere
Ernährung

WHAT & HOW – Maßnahmen

- Probieren Sie Intervallfasten, oder 16/8 Fasten genannt, aus: 16 Stunden Fasten – 8 Stunden Essen, z.B. erste Mahlzeit um 10 Uhr, Ende des Abendessens um 18 Uhr. Dann 16 Stunden fasten bis zur ersten Mahlzeit am nächsten Tag um 10 Uhr. Beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Sie können auch probieren, Frühstück oder Abendessen auszulassen, um auf Ihre 16 Stunden Fasten zu kommen und so Ihrem Verdauungsapparat mehr Pause zu gewähren.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- Schalten Sie während der Mahlzeiten Radio und Fernsehen aus. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit so lange wie möglich beim Essen!
- Kauen Sie jeden Bissen so lange, bis die Nahrung ein flüssiger Brei geworden ist. Richtwert: je nach Konsistenz ca.30 Mal.
- Legen Sie das Besteck nach jedem Bissen ab und nehmen Sie es erst wieder in die Hand, wenn Sie hinunter geschluckt haben. So verlangsamen Sie das Tempo und erhöhen die Chance, Sättigung rechtzeitig wahrzunehmen.

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

Wie viele Stunden haben Sie heute Ihrem Verdauungsapparat eine Pause gegönnt und wie waren Ihre Erfahrungen? (Übrigens: Ihr Körper gewöhnt sich mit jedem Tag besser an die Essenspausen.)

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

- Backes, G. (2018) Intervallfasten. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten – ein Überblick. DGEInfo (2/2018) 18-2.
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/intervallfasten/>
- Harvard Medical School (2011) Mindful eating. Harvard Health Letter, Feb 2011:
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/mindful-eating>
- Lalouschek W., Zika U. (2016): Balance Food, Kneipp Verlag
- Olson KL & Emery CF (2015). Mindfulness and weight loss: A systematic review. Psychosomatic Medicine 77(1):59-67.
- Samartin, S., Chandra RK (2001): Obesity, overnutrition and the immune system
- Stekovic et al. (2019) Alternate Day Fasting Improves Physiological and Molecular Markers of Aging in Healthy, Non-obese Humans. Cell Metabolism, 30 (3), 462-76. [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(19\)30429-2](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30429-2)
- Wansink B (2010). From mindless eating to mindlessly eating better. Physiology and Behaviour 100:454-463.

