



Prepare / Fasten

Was Dich erwartet...

- Fasten und Time Restricted Eating
- Was passiert, wenn wir fasten
- Das Problem mit Insulin
- Metabolische Flexibilität, Ketose und Autophagie
- Die Wirkung des Fastens im Gegensatz zu einer Diät
- Wie ein Fasten-Lifestyle aus sieht und wie Du ihn startest

Fasten ist ein wichtiges Tool im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching und möglicherweise die größte Veränderung für Dich. Fasten ist aber vielleicht auch nicht das, was Du Dir darunter vorstellst.

Die gesundheitlichen Vorteile von kürzeren oder längeren Fastenzeiten sind enorm, werden seit tausenden von Jahren praktiziert und intermittierendes Fasten ist, nicht ohne Grund, in aller Munde.

Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching geht es für Dich vor allem darum zu lernen, wie unterschiedliche Fastenlängen im Zyklus eingesetzt werden können um bestimmte Ziele zu erreichen und wie Dein individueller Körper darauf reagiert.

Als Frau musst Du anders fasten als ein Mann. Deine hormonelle Situation und damit die Bedürfnisse des Körpers, ändern sich im Verlauf Deines Zyklus. Männer können problemlos jeden Tag das gleiche machen, einmal am Tag essen oder immer erst ab mittags, Frauen nicht. Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching lernst Du, warum das so ist, was während des Fastens passiert und wie Du welche Art des Fastens für Deine Ziele einsetzen kannst, immer mit dem Blick auf die hormonelle Balance.

Da dieses Thema sehr komplex ist, bekommst Du die meisten Infos schon in der Vorbereitungsphase. Dann kannst Du Dich etwas darauf einstellen. Die genauen Infos zu den einzelnen Phasen bekommst Du jeweils noch dazu.

Fasten und Time Restricted Eating

Fasten ist Dir sicher ein Begriff. Aber was bedeutet es zu fasten und was passiert im Körper? In vielen Köpfen ist Fasten gleich hungern, abmagern und an Kraft verlieren. Das ist es genau nicht. Im Gegensatz zum Hungern, ist Fasten der absichtliche Verzicht auf Nahrung, für einen bestimmten Zeitraum und Fasten unterliegt Deiner Kontrolle, Hungern nicht.

Fasten ist ein natürlicher Zustand des Körpers, in dem er sich jede Nacht während des Schlafs befindet, um Reparaturen auf Zellebene vorzunehmen. Diese Prozesse werden nur dann eingeleitet, wenn der Körper über längere Zeit keine Nahrung bekommt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Würden wir noch natürlich leben, wäre es ganz normal, mindestens für 12 Std zwischen Abendbrot und Frühstück zu fasten, aber häufig ist das nicht mehr so. Es kursieren Annahmen wie: Man muss immer Frühstücken, darf keine Mahlzeit auslassen, muss immer wieder Energie tanken über Snacks zwischen den Mahlzeiten und dann noch eine Kleinigkeit vor dem Schlafen. Zusätzlich ist es völlig normal über den Tag süße Getränke oder auch mal Alkohol zu trinken.

Von überall strömen solche Botschaften auf uns ein. Nur geht das an der Biologie des Körpers komplett vorbei. Wenn von „Time Restricted Eating“ die Rede ist, fokussiert man sich auf die Zeitfenster, in denen beim Intermittierenden Fasten gegessen wird. So oder so wechseln sich Fasten- und Essensfenster ab, egal wie man es nennt.

Metabolische Flexibilität

Es gibt zwei Arten von Stoffwechsel, auf die der Körper zur Energiegewinnung zugreifen kann. Den Zucker- und den Fettstoffwechsel. Für einen gesunden Körper ist es wichtig, beide gleichermaßen nutzen zu können. Man spricht dann von metabolischer Flexibilität.

Ob der Körper von einen Energiestoffwechsel auf den anderen umschalten kann, hat mit unseren Hormonen zu tun, in diesem Fall in erster Linie mit Insulin.

Insulin verhindert die Fettverbrennung

Jede Mahlzeit, die Du zu Dir nimmst, erhöht den Blutzuckerspiegel und damit den Insulinspiegel. Das ist völlig natürlich und wichtig. Insulin ist unser Speicherhormon. Es ist dafür zuständig, den Blutzucker zu senken, indem es die Glukose aus dem Blut in die Körperzellen schleust und als Glykogen in Muskeln, Leber und Fettgewebe speichert. Wie hoch und wie häufig der Insulinspiegel erhöht wird hat Auswirkungen auf die Fetteinlagerung, die Fettverbrennung und auch auf Dein Energielevel über den Tag. Überschüssige Nahrungsenergie (Kalorien) wird im Fettgewebe gespeichert und im Gegensatz zu Muskel- oder Lebergewebe, ist hier der Platz nicht begrenzt, sondern immer erweiterbar.

Egal wie groß der Speicher ist, es ist nicht möglich, auf diese Fettreserven des Körpers zuzugreifen, solange der Insulinspiegel erhöht ist. Würden wir uns verhalten, wie unsere Biologie es uns vorgibt, würden wir die eingelagerte Energie (das Fett) regelmäßig wieder verbrauchen.

Das würde in längeren Essenspausen passieren, also im fastenden Zustand, nachdem die schneller zu erreichenden Ressourcen (Zucker) erschöpft sind. Nicht selten wird jedoch rund um die Uhr gegessen und gesnackt, Getränke zählen dazu. Es gibt kaum Pausen in der Energieaufnahme zusätzlich häufig Dinge, die den Blutzucker extrem in die Höhe jagen und der Insulinspiegel bleibt so ständig erhöht. Fettverbrennung ausgeschlossen! Speichern ist angesagt. Die Art der Nahrung beeinflusst den Anstieg des Blutzuckers und die Menge des ausgeschütteten Insulins. Stark verarbeitete Kohlenhydrate verursachen den größten Anstieg. Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel führt unter Umständen zur Insulinresistenz und Diabetes Typ 2, aber schon lange vorher zu vielen körperlichen Beschwerden, der Speck ist nur ein sichtbarer Teil davon.

Und wie wir es auch drehen und wenden... mit dem Verlust von Östradiol, beginnend mit der Perimenopause, werden wir insulinresistenter. Das ist der Grund dafür, dass wir die Ernährung anpassen und die regenerativen Möglichkeiten des Fastens nutzen sollten, um gesund zu bleiben.

Neben den Prozessen der Speicherung gibt es noch Hunger- und Sättigungshormone (z.B. Ghrelin und Leptin), die gemeinsam mit weiteren Hormonen regeln, ob und wie viel, von welcher Nahrung aufgenommen wird. Auch diese funktionieren nur gut, wenn alles in Balance ist, die Zusammenstellung der Nahrung stimmt und regelmäßige, längere Pausen eingehalten werden. Wenn Du regelmäßig fastest wirst Du merken, wie sich auch diese Hormone regulieren.

Was passiert, wenn wir fasten?

Kurz gesagt: Kein Essen = Insulin sinkt = Verbrennen von gespeichertem Zucker und Fett.

Der Prozess, der stattfindet, wenn wir essen, kehrt sich um, wenn wir fasten.

Nach einiger Zeit ohne Nahrung, sinkt der Blutzucker und damit der Insulinspiegel. Das ist das Signal für den Körper, gespeicherte Energie zu verbrennen. Die Glykogenspeicher der Muskulatur sind als erste erschöpft. Der Speicher der Leber reicht für bis zu 24 Stunden und ist auch dieser erschöpft, schaltet der Körper auf die Verbrennung des gespeicherten Fetts um. Dieses Umschalten geschieht allmählich irgendwann zwischen 13 und 24 Stunden und wie lange das dauert ist abhängig davon, wie viel Zucker die Leber gespeichert hat. Fastest Du regelmäßig, verkürzen sich diese Zeiten, da Deine Leber die alten Zuckerreserven schon losgeworden ist.

Der Körper existiert nur in diesen zwei Zuständen: dem „gefütteten“ Zustand (dann pst der Insulinspiegel erhöht) und dem „fastenden“ (der Insulinspiegel ist niedrig). **Entweder wird Energie gespeichert, oder verbrannt.**

Wenn diese beiden Zustände ausbalanciert sind, gibt es keine Gewichtsprobleme (und das sind nur die sichtbaren Probleme). Andere Folgen dieses Lifestyles, mit ein ständig erhöhter Insulinspiegel als Folge, wiegen weit schwerer.

Im Verlauf des Fastens, verbraucht der Körper zunächst das gespeicherte Glykogen, indem dieses wieder in Glukose umgewandelt wird, und anschließend Aminosäuren (die Bausteine der Proteine), die ebenfalls in Glukose umgewandelt werden. Hierfür baut der Körper jedoch nicht zuallererst die Muskelmasse ab, sondern minderwertige Proteine in den Zellen.. Schließlich müssen wir handlungs- und Bewegungsfähig bleiben. Ein sofortiger Verlust von Muskelmasse wäre dabei ungünstig. Längeres Fasten erhöht das Wachstumshormon (HGH), wodurch der Erhalt der Muskelmasse gesichert ist. Erst wenn das Glykogen aufgebraucht ist und der Insulinspiegel niedrig, wird das gespeicherte Fett zur Energiegewinnung genutzt. Der Körper verwendet die abgebauten Fettsäuren zur direkten Energiebereitstellung und wandelt ebenfalls Fettsäuren in Ketonkörper um, die mit Vorliebe vom Gehirn genutzt werden. Dieser Zustand wird als Ketose bezeichnet und ist von einem geschärften und wachen Verstand geprägt.

Was ist Ketose?

Regelmäßig in den Zustand der Ketose zu kommen, ist ein Zeichen dafür, dass der Körper in die Lage versetzt wurde, auf die Verbrennung des gespeicherten Fetts zur Energiebereitstellung umzuschalten. Ein ganz natürlicher Zustand, den jedoch viele Menschen gar nicht mehr erreichen. Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching testest Du Deinen Blutzucker und Deine Ketonkörper im Blut, mit Hilfe eines Messgerätes, welches ich Dir schon in der Vorbereitung empfohlen habe. Warum?

Weil wir Fakten schaffen müssen. Wenn Du die Auswirkungen Deiner Ernährung in Zahlen ansehen kannst und Dir die Zusammenhänge bewusst werden, erleichtert Dir das alle Veränderungen. Und wenn Dein Körper metabolisch flexibel wird und Du messbar schneller in regenerative Zustände, wie die Ketose gelangst, wirst Du das als Erfolg und Fortschritt registrieren und gleich mit Deinem verbesserten Wohlbefinden verknüpfen. Wie Du das machst und bewertest, kannst Du den entsprechenden Listen entnehmen.

Fasten senkt den Insulinspiegel

Der niedrige Insulinspiegel ist der beständigste, hormonelle Effekt des Fastens.

Den Insulinspiegel regelmäßig über Fasten zu senken und zu regulieren, hilft dabei, die Insulinsensitivität zu verbessern, was für die Wechseljahre, mit sinkendem Östradiol und damit sinkender Insulinsensitivität, sehr wichtig ist.

Das Gegenteil der Insulinsensitivität, die Insulinresistenz, ist Ursache für chronische Entzündungen sowie zahlreiche Erkrankungen wie Diabetes und Herzkrankheiten, bis zu Krebs. Mit sinkendem Insulinspiegel verliert der Körper auch Wasser und Salz. Eine gute Versorgung mit Elektrolyten ist daher wichtig um den Elektrolythaushalt stabil und den Körper hydriert zu halten.

Fasten ist ein Anti-Aging-Tool

HGH, Human Growth Hormon, wird in der Hypophyse gebildet und mehrfach täglich ausgeschüttet. Es ist unser Wachstumshormon, regt Zellteilung und -wachstum an und hat so eine gewebeaufbauende und regenerationsfördernde Wirkung.

HGH ist gemeinsam mit Cortisol und Adrenalin ein gegenregulierendes Hormon. Diese Hormone triggern die Freisetzung von Glukose aus der Leber und kontrollieren Insulin um den Anstieg des Blutzuckers zu ermöglichen. Kurz vor dem Aufwachen

(ca. 4:00) ist die Konzentration dieser Hormone am höchsten. Der Blutzucker fällt über Nacht und diese Hormone stellen auf diesem Weg die Energie für den Start in den Tag bereit.

Wir müssen also nicht erst einmal essen, um Energie zu haben... wie von der Lebensmittelindustrie vermittelt wird, das machen Hormone für uns.

Die Bildung von HGH lässt mit dem Alter nach und somit auch die aufbauenden und regenerativen Vorteile, die wir davon haben. Weniger HGH führt in der Folge zu mehr Körperfett, weniger Muskelmasse und weniger Knochendichte.

Fasten, Training und eine ausreichende Proteinzufuhr über die Ernährung unterstützen die Bildung von HGH und das hat tatsächlich einen Anti-Aging Effekt. Der Körper wird über diese Methoden zur Erneuerung angeregt, anstatt zum Abbau.

Während des Fastens schützt HGH Muskeln und Knochen vor dem Abbau und steigert die Regenerationsfähigkeit. Es wird also nicht, wie schon erwähnt, Muskelmasse abgebaut.. der Körper ist schließlich intelligent.

Der beim längeren Fasten ebenfalls erhöhte Adrenalin Spiegel ermöglicht ein härteres Training. Sportler, besonders Bodybuilder, nutzen diese Vorteile , indem sie im fastenden Zustand trainieren und ihr Fasten mit der richtigen Menge an Proteinen brechen.

Für uns Frauen bedeutet der Stressoren-Faktor des Fastens allerdings, dass es wichtig ist das Fasten zum richtigen Zeitpunkt im Zyklus zu integrieren. Im fastenden Zustand zu trainieren, eignet sich für die meisten Frauen nicht und schon gar nicht in den Wechseljahren.

Aber zur Erinnerung: wir SIND Bodybuilderinnen. Jeden Tag bauen und erhalten wir Zellen... das ist unser Ziel und das ist Anti-Aging.

Die unterschiedlichen Arten des Fastens

Es gibt viele Wege zu fasten.

Absolutes Fasten verzichtet auf alles, Essen und Getränke, so wie in religiösen Fastenarten.

Diese sind für den Körper sehr anstrengend und daher nur für kürzere Zeit möglich (im Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang). Diese Fastenart ist nicht Teil des Hormon-Reset-Lifestyles, sollte aber kurz erwähnt werden.

Im Hormon-Reset-Lifestyle geht es in erster Linie um das intermittierende Fasten, unter 24 Stunden und längere Fastenarten, von 24 bis 72 Stunden, die, je nach Länge, unterschiedliche Effekte auf die Gesundheit und die Fettverbrennung haben. Während dieser Fastenarten wird durchgehend viel getrunken.

Fakten zum Fasten

- Fasten ist kein Hunger-Modus
- Fasten senkt den Insulinspiegel, den Blutdruck und das Krebsrisiko
- Fasten erhöht HGH und dessen Anti-Aging Effekte ohne negative Nebenwirkungen
- Fasten hilft bei der Fettreduktion und Typ 2 Diabetes, verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit, die Herzgesundheit und verlangsamt den Alterungsprozess
- Fasten funktioniert ohne Medikamente, Nahrungsergänzung, ist völlig kostenfrei und ortsunabhängig

Wirkungen des Fastens

- Gehirn: verbesserte Konzentration, besseres Gedächtnis, reduzierte Entzündungen
- Muskeln: verbesserte Insulinsensitivität
- Herz- Kreislaufsystem: Vermindertes Risiko für Arteriosklerose, senkt Blutdruck und Herzfrequenz
- Leber: verbesserte Insulinsensitivität, vermindertes Risiko für Fettleber
- Stoffwechsel: verbesserte Fettverbrennung, Anstieg des Sättigungshormons Leptin
- erhöht die Insulinsensitivität
- lindert Entzündungen im Körper
- steigert die Energie
- wirkt lebensverlängernd

Der Unterschied zu Diäten

- Es ist einfach
- Diäten, die die oben genannten Effekte erzielen können, sind kompliziert und für Menschen, die ein anspruchsvolles Leben führen selten realisierbar. Fasten ist einfach: Nicht essen und viel trinken: Wasser, Kaffee, Tee oder ggf. Knochenbrühe, je nach Ziel
- Es kostet nichts
- Es ist für jeden umsetzbar
- Es ist nachvollziehbar, dass vielen Leuten die Zeit fehlt, immer gut einzukaufen, zu kochen oder gar vor zu kochen und das ganze drum herum. Fasten jedoch kostet keine Zeit und macht keinerlei Umstände. Einfacher wird es nicht
- Du kannst weiter genießen
- Wenn Du regelmäßig fastest, hast Du trotzdem genügend Zeit zu genießen. Du musst nicht auf Genuss verzichten, wenn Dir danach ist, da Du durch das Fasten eine Möglichkeit des Ausgleichs hast. Es geht um Balance. Und wenn Deine Hormone sich regulieren, ist Genuss etwas anders, als er ist, wenn alles drunter und drüber geht
- Es ist wirksam
- Die positive und regenerative Wirkung von Fasten zu unterschiedlichen Zwecken und auf unterschiedliche Erkrankungen ist bewiesen
- Es ist flexibel
- Zeitlich, egal wo und ob Du fastest oder nicht.. es unterliegt Deiner Kontrolle
- Es funktioniert unter allen Umständen
- mit jeder Ernährungsform, jeder Menge an Zeit oder Geld, in jedem Alter, an jedem Ort

Fasten und Cortisol

Cortisol wird bei Stress ausgeschüttet, egal ob körperlich oder psychisch. Das aktiviert das Kampf-Flucht-System, unsere Überlebens-Anpassung.

Cortisol ist der Hauptverursacher von Übergewicht und da Fasten als Stressor bezeichnet wird, stellt sich die Frage, ob das gut gehen kann, da es den Cortisolspiegel erhöht.

(Siehe dazu „Der Dawn Effekt“ am Ende des Kapitels)

Im Hormon-Reset werden längere Fastenzeiten nur dann eingesetzt, wenn wir im Verlauf des Zyklus Phasen haben, an denen der Körper mehr Stress trägt. Stress ist schließlich nur schädlich, sobald er chronisch wird oder keine sinnvolle Anpassung mit sich bringt.

Das Fasten gehört ganz klar zu den Stressoren, wie auch Training, die positive Anpassungen im Körper verursachen, wenn es richtig eingesetzt wird. Wenn das Fasten als sehr stressig empfunden wird, liegt nahe, dass die Ernährung nicht stimmt oder die hormonelle Situation es gerade erschwert. Und mal nebenbei.. Der Körper ist einem viel größeren und durchweg negativem Stress ausgesetzt, wenn wir permanent essen, unseren Rhythmus durcheinander bringen, Übergewicht ansammeln und Krankheiten erzeugen. Es ist wichtig, dass Du Dir das bewusst machst, wenn Dein Verstand mit den Ausreden beginnt oder Dein Umfeld kritisch wird.

Fasten für gute Ergebnisse

Um die Vorteile des Fastens nutzen zu können, ist es wichtig, die Fastenlängen zu variieren, besonders als Frau. Wir sollten nicht an jedem Tag des Zyklus auf die gleiche Art fasten, nicht zu hart und manchmal sogar gar nicht. Gar nicht zu fasten bedeutet allerdings nicht Futtern, rund um die Uhr. Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching nenne ich das natürliche Mindestmaß an Essenspause: „Nacht Fasten“. Dieses umfasst einen Zeitraum von 12 Stunden, ein verlängertes Schlaf Fasten. Beginn 3 Std vor dem Schlafen und dann soweit in den Morgen ausgedehnt, bis diese 12 Std erreicht sind.

Die Fastenzeiten während des Zyklus müssen an die hormonelle Situation angepasst werden.

Wie das funktioniert und warum, erkläre ich Schritt für Schritt in jeder Phase des Hormon-Resets. Um langfristig gute Ergebnisse zu erreichen, musst Du Dir die Zeit nehmen, Dich heranzutasten. Direkt mit zu langem Fasten zu starten, wird keinen positiven Lernerfolg erzielen.

Ein weiteres Muss ist die Pflege und Stärkung der Entgiftungsorgane. Diese müssen gut funktionieren, wenn Fett zur Energiegewinnung abgebaut und Giftstoffe abtransportiert werden sollen. Treten beim Fasten starke Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Schwächegefühl auf, liegt es häufig an Dehydrierung oder den entgiftenden Organen. Mehr im Detox Teil.

Die Effekte und Vorteile des Fastens

Die offensichtlichsten Vorteile des Fastens liegen im Fettabbau und auch in der Behandlung von Typ 2 Diabetes, der hier nicht unser Thema ist, doch es gibt viele weitere, die wir im Reset nutzen und die ich deshalb kurz erkläre:

- Autophagie (der Zellreinigungsprozess des Körpers)
- Lipolyse (die Fettverbrennung)
- Anti-Aging Effekte
- Neurologische Vorteile

Kurz: Fasten hat Vorteile für das Gehirn und hilft dem Körper dabei jünger und gesünder zu bleiben.

Was ist Autophagie?

Unser gesamter Körper besteht aus Zellen. All diese Zellen haben eine bestimmte Lebenszeit.

Während sie altern, werden Teile repariert, ersetzt oder entfernt. Ist die Zelle nicht mehr zu reparieren oder zu alt, wird sie zerstört und entsorgt. Dieser kontrollierte Zelltod wird Apoptose genannt.. die Zelle tötet sich selbst und macht Platz für neue, gesunde Zellen.

Wenn jedoch nur ein paar Reparaturen ausreichen, greift dort ein anderer Prozess, die Autophagie. Übersetzt „selbst Essen“ bedeutet es genau das.

Autophagie ist eine Form der Selbstreinigung der Zellen. Es ist ein gut organisierter Mechanismus um fehlerhafte Teile der Zellen abzubauen und zu recyceln. Ist der Reinigungsprozess abgeschlossen, kann der Körper Erneuerungsprozesse starten.

So hat er eigene Mechanismen zur Erneuerung, jedoch erst, wenn Altes entsorgt wurde.

Unser Körper befindet sich konstant in der Erneuerung. Es reicht jedoch nicht, den Fokus ausschließlich auf die neuen, frischen Zellen zu legen, da zu allererst die alten Zellen entsorgt werden müssen.

Apoptose und Autophagie sorgen dafür, dass unser Körper gut funktioniert.

Sind diese beiden Mechanismen gestört, entstehen Krankheiten wie Krebs (Zellen entarten und wachsen unkontrolliert ohne abzusterben) und alte, minderwertige Zellsammeln sich an, was wir als Alterung wahrnehmen.

Erhöhte Blutzuckerwerte, Insulin und bestimmte Proteine stoppen die Autophagie und aktivieren „mTOR“, ein Enzym, welches muskelaufbauende, leistungssteigernde und wundheilende Prozesse in Gang setzt (Muskelproteinsynthese) und dementsprechend auch wichtig ist, jedoch nur für einen begrenzten Zeitraum.

Durch ständiges Essen und Snacken über den Tag, wird die Autophagie permanent unterdrückt. Erst wenn der Körper registriert, dass keine Nahrung verfügbar ist, baut er alte Zellen ab und transportiert sie in die Leber, wo sie in Glukose und evtl. auch in neue Proteine recycelt werden.

Der stärkste Auslöser für Autophagie ist das Fasten und durch die heilenden Effekte der Autophagie werden längere Fastenphasen, kombiniert mit spezieller Nahrungsaufnahme, auch als „Cleanse“ oder „Detox“ bezeichnet.

Zusammengefasst sorgt Fasten also dafür, dass alte Zellen abgebaut und neue gebaut werden.. unser Anti-Aging-Tool. Das richtige Training, zum richtigen Zeitpunkt fördert ebenfalls die Autophagie. Wie und wann Du das einsetzen kannst, erfährst Du im Trainings Teil, im dritten Zyklus.

Hunger während des Fastens

Die größte Sorge und das, was viele Frauen davon abhält zu Fasten, ist die Angst vor Hunger.

Da ist es erst einmal wichtig zu verstehen, was Hunger eigentlich ist.

Die Vorstellung: Wir essen und der Magen ist voll. Wenn der Magen leer ist, kommt der Hunger. Wird nicht gegessen summiert er sich und wird zur Qual, bis er nicht mehr auszuhalten ist.

Hunger ist jedoch nicht einfach ein Anzeichen für einen nicht gefüllten Magen, vielmehr ist Hunger erlernt. Bestimmte Trigger wie Gerüche, der Anblick von Essen oder auch gewohnte Uhrzeiten, Rituale oder Situationen lösen Hungergefühle aus. Diese Gefühle sind hormonelle Reaktionen, was sonst?

Fasten ermöglicht es diese Konditionierungen und Gewohnheiten aufzulösen und stattdessen Hunger zu spüren, wenn wir wirklich hungrig sind.

Während des Fastens wird es zu Hunger kommen. Er kommt in Wellen und geht wieder. Das zu verstehen und zu erleben, hilft dabei, die Angst davor zu verlieren. Deswegen ist es so wichtig, nicht Hals über Kopf irgendein Fastenprogramm zu starten, sondern es erfordert Information, Vorbereitung und das schrittweise Kennenlernen und Herantasten.

Bei längerem Fasten sind die ersten zwei Tage möglicherweise schwierig, doch das geht vorbei, wenn die Produktion der Ketonkörper in vollem Gange ist.

Die erwähnten Trigger nicht zu einer Ausrede zusammen zu bauen um das Fasten abubrechen, erfordert etwas Willensstärke und ein starkes „Warum“.

Warum willst Du fasten?

Also warum? Was hat Dich hier her geführt? Mach Dir das klar, schreib es Dir auf und lass Dich davon motivieren.

Wer sollte nicht fasten?

Wenn Deine Gesundheit in irgendeiner Art beeinträchtigt ist, solltest Du immer auf einen guten, medizinischen Rat zurückgreifen, wenn Du beginnen willst zu fasten.

Unter speziellen Umständen darf jedoch keinesfalls gefastet werden:

- Sehr unterernährte und untergewichtige Personen dürfen nicht fasten
- Unter 18 jährige dürfen nicht fasten
- Während der Schwangerschaft und des Stillens darf nicht gefastet werden
- Werden Medikamente eingenommen, darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt, gefastet werden

Die Arten des Fasten

Wenn es ums Fasten geht, sind zwei Dinge besonders wichtig:

- **Was während des Fastens erlaubt ist**
- **Wie lange und wie häufig gefastet wird**

Die generelle Definition von Fasten erlaubt ausschließlich kalorienfreie Getränke = Wasser, schwarzen Kaffee, Tee. Süßungsmittel sind verboten. Kalorienfreie Süßungsmittel (ob natürlich oder Synthetisch) gehören ebenfalls nicht in eine Fastenzeit, da sie, auch ohne den Blutzucker zu erhöhen, über den Geschmacks-Trigger den Insulinspiegel erhöhen können, das Darmmilieu stören und vor allem, weil es sich um chemisch veränderte Stoffe handelt, die einer Reinigung des Körpers entgegenwirken. Das alles gilt auch für Aromen, die uns als Geschmack verkauft werden.

- Beim klassischen, reinen Wasserfasten gibt es logischerweise nur Wasser. Schwierig kann dabei der Mangel an Salz werden. Dieser führt zur Dehydrierung wenn der Körper über einen zu langen Zeitraum auf Salz verzichten muss
- Saftfasten beinhaltet Säfte und Wasser und ist im Grunde aufgrund der Aufnahme von Kalorien und Zucker kein wirkliches Fasten
- Fett-Fasten beinhaltet pures Fett, wie Kokosöl, Sahne und Butter, also aufgrund der Kalorien wieder kein richtiges Fasten. Pures Fett zu sich zu nehmen, erhöht jedoch weder den Blutzucker- noch den Insulinspiegel und wird daher eingesetzt, um das Fasten zu erleichtern oder die Ketose zu verlängern. Der „bulletproof coffee“, der auch seinen Platz im Reset findet, gehört (natürlich ohne Kollagen-Pulver) in diese Kategorie
- Das Trockenfasten (wie im Ramadan) kombiniert das Nahrungs-Fasten mit leichter Dehydrierung
- Das „Schein-Fasten“ beinhaltet eine sehr geringe Kalorienaufnahme mit konkreter Nährstoffverteilung über 5 Tage und obwohl es ähnliche Erfolge erzielen soll, wie reines Fasten, ist es deutlich komplizierter und daher wenig attraktiv für viele Leute

Fastenzeiten... wann sollst Du essen?

Die Frage wann Du essen solltest ist ebenso wichtig wie was Du essen solltest.

Intermittierendes Fasten bedeutet, dass Phasen des Fasten sich abwechseln mit Essensphasen.

Die Länge dieser Phasen kann variieren. Dabei gibt es keine „beste“ Länge.

Alle Arten des intermittierenden Fastens wirken unterschiedlich und jede Frau muss mit der Zeit für sich herausfinden, was am besten zu ihr passt.

Die Fastenlängen variieren von 12 Std bis zu mehreren Monaten in Fasten- Kliniken für schwerstkranke Menschen. Du kannst einmal in der Woche fasten, einmal im Monat oder im Jahr. Kürzeres Fasten kann häufiger und täglich integriert werden, längeres Fasten wie 24 oder 36 Std wöchentlich, angepasst an Dein Ziel und Deinen Zyklus.

Die Vorteile des kürzeren Fastens liegen darin, dass man trotzdem täglich isst und so sicherstellt, gut mit Nährstoffen versorgt zu bleiben. Es kann gut ins normale Leben integriert werden und ist dadurch nachhaltig. Regelmäßiges Fasten, unter 24 Std, wird schnell und einfach zur Gewohnheit.

Die Hungersignale des Körpers verändern sich dahingehend, dass Du beginnst hungrig zu werden, wenn Dein Körper für die nächste Nahrung bereit ist, nicht wenn Deine Konditionierungen sich melden und nicht, weil Dein Blutzucker wild schwankt.

Längeres Fasten, über 24 Std., erzielt schnellere Ergebnisse, wenn es um die Fettreduktion geht und setzt weitere regenerative Prozesse in Gang, wird jedoch weniger häufig und nur zum richtigen Zeitpunkt im Zyklus integriert, um zu verhindern, dass der Körper zu großem Stress ausgesetzt wird.

Klassisches 16:8 Fasten

Bestehend aus 16 Stunden Fasten und einem 8 Stunden Essensfenster ist das 16:8 Fasten die bekannteste Art des intermittierenden Fastens, auch Time Restricted Feeding/Eating (TRF/TRE) genannt, wenn man sich auf das Essensfenster, anstatt auf das Fastenfenster bezieht.

In der Regel wird hierbei die erste oder die letzte Mahlzeit des Tages ausgelassen. Ob nun aber zwei oder drei Mahlzeiten innerhalb dieses Essensfensters gegessen werden ist egal.

Da der Großteil des Fastenfensters in der Nacht liegt, ist diese Art zu fasten eine Variante, die einfach gelebt werden kann und deshalb auch so beliebt ist. 16 Std zu fasten hat größere Vorteile als 12 Std, sollte jedoch trotzdem mit einer proteinreichen Ernährung kombiniert werden. Diese 16 Std sind keine heilige Zeit. Sie ergaben sich aus der Praxis, da man in Studien mit Mäusen diese während der 8 Std Arbeitszeit der Studenten fütterte, und sie dann bis zum nächsten Arbeitstag 16 Std fasteten.. das war's.

Dieses Fasten verleitet dazu, es jeden Tag zur Regel zu machen, was für uns Frauen absolut nicht von Vorteil ist. Wir brauchen Variationen während des Zyklus und Raum für Individualität und eigenes Empfinden.

Kurzzeitfasten war mal normal

Bevor in der Lebensmittel- und „Gesundheits“-industrie alles aus dem Ruder lief und Menschen bzgl. der richtigen Ernährung über Werbung und falsche Richtlinien in die Irre geführt wurden, war es ganz normal, zwischen dem Abendessen und dem Frühstück 12 Std Pause einzuhalten und sich auch den Appetit sich nicht über Zwischenmahlzeiten oder Snacks zu ruinieren. Denk mal zurück.. Dann kam die Werbung und uns wurde verklickert, Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages.. und dann am besten Cornflakes. Oder morgens um halb 10 gibt es in Deutschland erstmal ein Knoppers. Geliebt, gedankt und getröstet wird mit Süßigkeiten. Außerdem gibt es dort die extra Portion Milch und Vitamine, verzuckerter, künstlicher Joghurt ist so wertvoll, wie ein kleines Steak... Es gibt endlos viele Beispiele, die dafür gesorgt haben, die Menschheit komplett zu blenden und zu super abhängigen Konsumenten zu machen. Zeitgleich wurden alle immer kranker und fettleibiger.. auch schon die Kinder.

Das alles hat letztlich dazu geführt, dass rund um die Uhr gegessen wird. Snacks sind immer im Gepäck, Eisdielen und Fastfood Restaurants immer erreichbar. Keine Zeit, dass der Insulinspiegel mal lange genug sinken kann, um alle Reinigungs- und Reparaturprozesse zu starten oder Fett zu verbrennen. Das führt zu Krankheiten, Übergewicht und schneller Alterung.

Frauen fasten anders als Männer

Bevor ich auf die unterschiedlichen Arten des Fastens eingehe, die Schritt für Schritt ihren Platz im Hormon-Reset-Lifestyle finden, geht es jetzt erst einmal darum, warum Frauen anders fasten müssen als Männer.

Der Hauptgrund ist das Progesteron. Männer haben eben nur minimale Mengen an Progesteron, die als Nebenprodukt entstehen. Bei uns Frauen jedoch hängt so viel davon ab, ob wir es ausreichend produzieren können und die Produktion ist sehr störanfällig.

Männer unterliegen hormonell einem 24 Std Rhythmus. Dieser muss natürlich auch gepflegt werden und kann ebenfalls Dysbalancen durch einen falschen Lifestyle entwickeln, doch ist das, was unseren Rhythmus ausmacht, weit komplizierter.

Wir Frauen unterliegen einem 28-32 Tage Zyklus, in dem sich die hormonelle Situation ständig verändert. Zusätzlich verändert sie sich in den unterschiedlichen Lebensphasen: Pubertät, fruchtbare Jahre, Schwangerschaft, Peri Menopause, Menopause und schließlich Post Menopause.

Diese Veränderungen erfordern jedes Mal Anpassungen in allen Lebensbereichen, so also auch in der Art und Weise der Ernährung. Kein Tag ist wie der andere und so verändern sich die Bedürfnisse und auch die Ressourcen. Aus diesem Grund ist es wichtig für uns Frauen zu variieren und damit ist sowohl die Länge der Fastenfenster wie auch die Zusammenstellung der Nahrung gemeint.

Grundsätzlich zu beachten ist, dass die erste Phase des Zyklus (Tag 1-10) und die Phase nach dem Eisprung (Tag 16 bis 19) die beste Zeit ist, um intermittierend und länger zu fasten, in den Tagen um den Eisprung und in den letzten 7 bis 10 Tagen vor der Menstruation hingegen ist keine gute Zeit für langes Fastenzeiten, da der Körper hier sämtliche Reserven zur Bildung von Progesteron benötigt.

Fasten als Lifestyle

Du wirst die Vorteile des Fastens sehr schnell spüren, aber übertreibe es nicht. Brich Dein Fasten, wenn es Zeit ist. Wenn Du keinen großen Hunger verspürst, mixe Kollagen in Deinen Bullet Coffee oder trink eine Brühe. Damit hast Du das Fasten im Sinne der Autophagie gebrochen „Breakfast“, Um langfristig die Vorteile des Fastens in Deinem weiblichen Körper nutzen zu können, darfst Du nicht zu extrem werden und musst dabei bleiben, zu variieren. Fasten ist kein moderner Ersatz für eine Essstörung, auch wenn Dein Umfeld Dir das sicher gelegentlich suggerieren wird, sondern ein natürliche Methode zur Regeneration, die wir nur wieder erlernen müssen. Ebenso wichtig ist der Fokus auf der richtigen Ernährung, sonst kannst Du Dir schaden und Deine Erfolge sabotieren. Das Reset Programm zeigt Dir, wie Du sowohl das Fasten als auch die dazugehörende und ausreichende Ernährung in Zukunft für Dich persönlich integrieren kannst. Wie Du flexibel bleibst und den größten Nutzen daraus ziehst. Die hormonelle Situation in Peri Menopause, Menopause und den Jahren danach wird sich immer weiter verändern und so auch Deine Art zu Fasten und zu Essen.

12 Stunden Nachtfasten

Tägliches 12 stündiges Fasten, mit 3 Mahlzeiten am Tag und einer natürlichen Low Carb (nicht No-Carb) Ernährung, helfen schon dabei den Blutzucker und Insulin zu stabilisieren und so dem Körper genügend Zeit zur Instandhaltung zur Verfügung zu stellen. Wenn ich mich auf einen einzigen Tipp festlegen müsste, wäre es dieser.

Wenn im Reset davon die Rede ist, zu bestimmten Zeiten des Zyklus nicht zu fasten, werden diese 12 Std trotzdem als Mindestmaß eingehalten.

Willst Du jedoch die heilenden, fettverbrennenden und reinigenden Effekte des Fastens nutzen, musst Du dieses Fastenfenster weiter ausdehnen und das passiert in den kommenden Zyklus-Phasen des Resets.

Dein Start in den Fasten-Lifestyle

In Deiner Prepare Phase beginnst Du mit dem 12 Stunden Nachtfasten. Schau Dir dazu den Phasenplan und die ersten

To do's an, dort wird alles nochmal beschrieben.

Damit Du in den kommenden drei Zyklen die Effekte unterschiedlich langer Fastenzeiten kennenlernen kannst, werden diese Schritt für Schritt verlängert. Keine Sorge.. Du wirst nicht permanent Fasten, dafür ist Ernährung bzgl. der hormonellen Gesundheit viel zu wichtig. Du wirst lernen Fastenzeiten gezielt einzusetzen.