

Redaktion: Christine Hartmann

Oh du schöne Fastenzeit

Am Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. 40 Tage lang - bis Ostern - verzichten viele auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fernsehen. 56 Prozent der Deutschen halten den Verzicht aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll, ergab eine repräsentative Forsa-Studie im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit.

Mehr als nur Fasten

Überflüssige Pfunde verschwinden nicht von alleine, und eine Entgiftung durch ein vernünftiges Fasten tut dem Körper immer gut. Und auch wenn das Fasten sich nicht als Diät definiert - zwischen drei und fünf Kilo verliert man im Schnitt in nur einer Woche. Außerdem wird das Gewebe durch die Entschlackung straffer und Cellulite sichtbar gemildert.

Außerdem setzt Fasten Hochgefühle frei - dafür gibt es inzwischen sogar wissenschaftliche Erklärungen. Der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther hat untersucht, wie Botenstoffe und Hormone auf den Nahrungsentzug reagieren. Wichtig ist, dass die Entscheidung zum Fasten freiwillig getroffen wird. Nur unter dieser Voraussetzung stuft "das Bewertungszentrum in der Hirnrinde die Situation als 'nicht bedrohlich' ein" und verzichtet auf die Produktion von Stresshormonen.



Innere Ruhe finden

Stattdessen nimmt nach etwa drei Fasten-Tagen die Ausschüttung von Serotonin zu und sorgt für innere Harmonisierung und Zufriedenheit. Der Kopf kommt zur Ruhe, Energie wird frei. Wer fastet, schläft oft wenig und fühlt sich trotzdem erholt. Man fühlt sich verbundener mit sich selbst, gelassener und offener. Nicht nur Geschmack oder Duft werden intensiver wahrgenommen, alle Sinne sind beim Fasten geschärft. Man kommt zu der heilsamen Erkenntnis: Ich brauche bescheiden wenig für diese Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Ein Weg zum Abnehmen ist das Fasten nicht, das verlorene Gewicht stellt sich danach fast automatisch wieder ein. Es sei denn, das Fasten wird zur bewussten Zäsur, um mit eingeschliffenen Gewohnheiten zu brechen und sie durch gesündere Rituale zu ersetzen.

Infobox

Sie brauchen Anregungen zum Thema Fasten und Abnehmen? Wir helfen Ihnen weiter! Mit unseren Ernährungsprogrammen und –Produkten, wie der 21-Tage-Stoffwechselkur oder der Wohlfühlbody-Challenge von Juice Plus+. Informieren Sie sich bei unserem fachkundigen Personal und entscheiden Sie, welches Programm besser zu Ihnen passt. Wir unterstützen Sie mit individuellen Trainingsplänen, damit Ihre Erfolge auch über die Fastenzeit hinaus erhalten bleiben! Weitere Infos oder Termine für

ein kostenfreies Probetraining gibt es unter 06131-362272, per Email an info@sporttreff-mainz.de oder im Internet www.sporttreff-mainz.de.

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	03/16	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	32	Reichweite	20.000
Subjekt	Oh du schöne Fastenzeit	Redaktion	Christine Hartmann

SPORT  **TREFF**
Premium-Club Mainz