

Revolution im Fasten: 7 Tipps für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Entdecken Sie moderne Fastenstrategien von Expertin Michaela Axt-Gadermann, die wissenschaftlich fundierte Tipps für gesundes Fasten bietet.



Es gibt keine genaue Adresse oder den Ort des Vorfalls im bereitgestellten Text. - Mit dem Aschermittwoch begann die offizielle christliche Fastenzeit, die viele Menschen als Phase der bewussten Enthaltensamkeit und Reinigung erleben. Allerdings empfiehlt die Ernährungsexpertin Michaela Axt-Gadermann, nicht übermäßig lange zu fasten, da der Stoffwechsel mit längeren und strengeren Fastenphasen verlangsamt wird und Muskelabbau droht. Stattdessen sollte man auf kürzere Fastenzeiten setzen, wie das 16:8-Modell, bei dem 16 Stunden gefastet und in den verbleibenden 8 Stunden gesund gegessen wird. Laut **freizeit.at** ist es wichtig, während dieser Perioden ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu bevorzugen.

Fastenrichtlinien der Neuzeit

Aktuelle Erkenntnisse zur Ernährung werfen ein neues Licht auf herkömmliche Fastenmethoden. Axt-Gadermann betont, dass viele traditionelle Methoden, wie das Buchinger-Heilfasten oder die F.-X.-Mayr-Kur, überholt sind. Die Bedeutung des Mikrobioms, das aus einer Vielzahl von Mikroorganismen besteht, ist heutzutage allgemein anerkannt. „Ein gesundes Mikrobiom ist essentiell“, erklärt sie. Anstatt den Körper unnötig mit Darmreinigungen zu belasten, sollte die natürliche Selbstreinigung des Darms respektiert werden. Ein Verzicht auf ballaststoffarme Nahrungsmittel ist entscheidend. Stattdessen können probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder fermentiertes Gemüse unterstützt werden, um die Darmflora während des Fastens zu stärken. **oe24** berichtet, wie wichtig der Reparaturmechanismus des Körpers während des Fastens ist, der durch die aktive Autophagie unterstützt wird.

Diese körpereigene Reinigung ist vergleichbar mit einer Müllabfuhr, die beschädigte Zellbestandteile recycelt und die Zellgesundheit fördert. Kaffee, bemerkte Axt-Gadermann, kann beim Fasten sogar von Vorteil sein, da er die Fettverbrennung ankurbelt und den Appetit zügelt. Es zeigt sich, dass Fasten gesundheitsfördernde Effekte hat, die unter anderem den Blutzucker- und Insulinspiegel regulieren und die Herzgesundheit verbessern können. Axt-Gadermann warnt jedoch, längere Fastenphasen sollten nur unter ärztlicher Aufsicht bei bestimmten gesundheitlichen Problemen durchgeführt werden. Für die meisten Menschen ist Fasten eine wertvolle Methode zur Förderung der Gesundheit, so lange es richtig gemacht wird.

Details	
Ort	Es gibt keine genaue Adresse oder den Ort des Vorfalles im bereitgestellten Text.
Quellen	• www.oe24.at

Details	
	• freizeit.at

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](#)