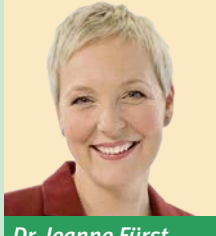


Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst

TV-Moderatorin

«gesundheitheute»
im Gespräch mit
Beatrice Conrad Frey,
Ernährungsberaterin

Heilfasten ist im Trend. Gut oder nicht?

Fasten ist ein stark umstrittenes Thema. Es gibt keine Studien, die eindeutig positive Effekte für ein längeres Fasten aufzeigen können. Es gibt Hinweise, dass Fasten mehr schadet als nützt, da der Körper durch die fehlende Nahrungsaufnahme in einem Stresszustand ist. Es gibt neuere Studien, die aber positive Zusammenhänge mit dem intermittierenden Fasten (kurze Fastenzeiten) in Bezug auf Krankheiten sowie Gewicht zeigen. Es braucht jedoch weitere Studien.

Wie gross ist der Jojo-Effekt nach Fasten?

Der Körper geht durch die fehlende Nahrungsaufnahme in einen Notzustand über. Liefert man ihm wieder Nahrung, so speichert er einen Vorrat für erneute Notzustände. Wegen diesem evolutionsbedingten überlebenswichtigen Mechanismus ist die Wahrscheinlichkeit für einen Jojo-Effekt relativ gross.

TV-Tipp: gesundheitheute «Heilfasten»:
SRF 1, Samstag,
6. Januar, 18.10 Uhr.