

Essen und Fasten im Rhythmus der Natur: Was gibts Neues im Kampf gegen überflüssige Kilos?

Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler im Interview über präventive Strategien zum Abspecken



dfa e.V., Oberursel, 14.08.2014 - **Ende September treffen sich Fastenleiter und FastenleiterInnen der Deutschen Fastenakademie aus dem deutschsprachigen Raum in der Kurstadt Bad Nauheim, um gemeinsam mit Experten aktuelle Fragen rund um die Themen Fasten und Prävention zu erörtern. „Wozu sollen Gespräche über leere Teller und kalorienfreie Getränke gut sein?“ denkt sich heutzutage wohl der eine oder andere satte Wohlstandsbürger.**

Diese Frage beantworten jüngste wissenschaftliche Studienergebnisse. Diese liefern die faszinierende Erkenntnis, dass die wohl älteste Heilmethode in der Menschheitsgeschichte eine effektive Strategie darstellt, um wieder einen gesunden und genussbetonten Umgang mit den alltäglichen kulinarischen Reizen zu finden. Einer der Experten ist der Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semler. Als wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie spricht er in Bad Nauheim über die 5:2-Diät, über das sogenannte „Intermittierende Fasten“. Im Interview mit der dfa e.V. klärt Semler über diese neueste Strategie gegen den kalorischen Überfluss auf.

Herr Dr. Semler, in den letzten Monaten sind in Deutschland zahlreiche Bücher zur „Teilzeit-Diät“ erschienen, in welchen die 5:2-Formel als neues Ernährungskonzept angepriesen wird. Um was geht es dabei?

Bei diesem aus den USA und aus England stammenden Trend handelt es um eine Ess-Strategie, bei der man 5 Tage pro Woche normal isst, während man an 2 Tagen eine stark kalorienreduzierte Kost von 500-600 kcal zu sich nimmt. Die Autoren bezeichnen dieses Konzept auch als „Intermittierendes Fasten“. Darauf werde ich auf der Tagung in Bad Nauheim ausführlich eingehen.

Wie sehen diese „Fasten-Tage“ aus und wie alltagstauglich sind diese?

An den Fasten-Tagen wird im Grunde gar nicht gefastet. Das wäre nur der Fall, wenn tatsächlich auf feste Nahrung verzichtet wird, wie es beim etablierten Fasten nach Buchinger/Lützner der Fall ist. Bei maximal 600 kcal pro Tag lassen sich zwei kleine, stark pflanzenbetonte Mahlzeiten kreieren. Bisherige Erfahrungen zeigen, dass der Großteil der Menschen erstaunlich gut damit klar kommt.

Werden diese „Fasten-Tage“ nicht schon am nächsten Tag durch mehr Kalorien kompensiert?

Das würde man meinen. Tatsächlich essen die meisten Menschen am Tag danach wie gewöhnlich oder maximal 10% mehr als sonst. Das heißt, langfristig kommt man damit in eine beachtliche negative Energiebilanz und kann gut abnehmen.

Intermittierendes Fasten ist demnach als Abnehmmethode zu empfehlen? Welche weiteren Effekte sind zu erwarten?

Bei langfristigem Praktizieren, was natürlich stets unter Gewichtskontrolle geschehen sollte, ist mit präventiven und sogar lebensverlängernden Effekten zu rechnen. Zudem werden die Menschen wieder für´s Essen sensibilisiert und beginnen, bewusster, gesünder und weniger zu essen, was auch mit einer Normalisierung des Hunger-Sättigungsmechanismus zusammenhängt.

Praktizieren Sie selber auch das intermittierende Fasten und können Sie es empfehlen?

Ich praktiziere regelmäßig das Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner und empfehle dieses jedem Erwachsenen. Ich muss gestehen, dass mir persönlich der konsequente Verzicht auf feste Nahrung wesentlich leichter fällt als die starke kalorische Einschränkung an zwei Tagen pro Woche, wie es bei der 5:2-Diät der Fall ist. Wiederholtes Fasten führt automatisch in eine genussbetonte und mäßige Ernährungsweise. Intermittierend Fasten heißt ja kurz zusammengefasst, dass Zeitabschnitten ohne Nahrungsaufnahme Phasen mit normaler Ernährung folgen. Wer in Nahrungsverzicht geübt ist, der pflegt prinzipiell lange Essenspausen und lässt auch immer wieder mal eine Mahlzeit aus. Wer abnehmen oder seine Vitalität wie auch Genussfähigkeit steigern möchte, dem sind sowohl das 5:2-Konzept als auch das klassische Fasten zu empfehlen.

Hintergrund:

Die Jahrestagung der Deutschen Fastenakademie e.V findet in diesem Jahr vom 26.-27. September 2014 im Sprudelhof der Kurstadt Bad Nauheim statt. Das Thema Prävention wird in vielen Aspekten durch zahlreiche Referenten dargelegt und mit dem Fachpublikum diskutiert. Rund 100 TeilnehmerInnen werden erwartet.

Dr. Edmund Semler ist seit 2009 wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie e.V. (dfa) und Dozent am Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaften der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Die Deutsche Fastenakademie e.V (dfa) steht seit 30 Jahren für das Ziel, das Fasten als festen Bestandteil einer regelmäßigen Gesundheitspflege im Bewusstsein der Bevölkerung zu verankern. Durch die Kooperation mit medizinischen und gesellschaftlichen Verbänden betreibt die dfa e.V. Öffentlichkeitsarbeit und bildet ärztlich geprüfte FastenleiterInnen aus, die professionelle Begleitung bei Fastenkursen anbieten. Der Verein hat rund 350 Fastenleiter als Mitglieder und bildet seit rund 20 Jahren Fastenleiter aus. Mit europaweiten Kursangeboten, Partnern und Ausbildungszentren ist die Deutsche Fastenakademie e.V. führend in der Branche.

Mehr Informationen unter www.fastenakademie.de.