

Pressemitteilung der Deutschen Fastenakademie vom 27.02.2015

## Kassel: Neue Präventionsstudie zur Wirksamkeit einer Fastenwoche nach der Buchingermethode

**Deutsche Fastenakademie und Martin-Luther Universität in Halle-Wittenberg überprüfen sportphysiologische Auswirkungen einer Fastenwoche in einer Interventionsstudie**

Oberursel, 02.03.2015: Die Deutsche Fastenakademie führt ab dem 14. März 2015 gemeinsam mit Prof. Kuno Hottenrott, Martin-Luther Universität in Halle-Wittenberg, eine medizinisch-wissenschaftliche Präventionsstudie durch.

Anhand von 60 Probanden soll untersucht werden, wie sich eine 6-tägige Fastenkur mit einem standardisierten, ambulanten und arbeitsbegleiteten Gesundheitsprogramm, im Vergleich zu einer nichtfastenden Gruppe auf die Befindlichkeit, Leistungsfähigkeit, diverse Risikofaktoren sowie einen gesundheitsorientierten Lebensstil auswirkt. „Mit dieser Studie untersuchen wir anhand von standardisierten Routinemethoden aus der sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Leistungsdiagnostik erstmals die Effekte eines Fastenwanderprogramms, wie es alljährlich von vielen Fastenleitern durchgeführt wird“, so Hottenrott.

Das Programm der rund 38 Fastenprobanden besteht aus einer niederkalorischen Trinkkur mit max. 450 kcal/Tag (Fastenmethode nach Buchinger) kombiniert mit einem Bewegungs-, Entspannungs- und gesundheitspädagogischen Gesundheitsprogramm. Eine Follow-up-Erhebung erfolgt nach 3 Monaten. Die nicht-fastende Vergleichsgruppe durchläuft dasselbe Gesundheitsprogramm, allerdings ohne die physiologischen und metabolischen Effekte einer Fastenkur.

Über den Link zur Studienausschreibung [www.fastenakademie.de](http://www.fastenakademie.de) können alle wichtigen Details und der aktuelle Verlauf der Studie abgerufen werden.

### Weitere Informationen zu den Studien-Initiatoren:

Professor Hottenrott ist Leiter des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) an der Martin-Luther Universität in Halle-Wittenberg und Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Die Deutsche Fastenakademie fördert seit 35 Jahren die Fastenmethode nach Buchinger/Lützner.

### Hintergrund

Das ILUG wurde im Jahr 2005 von Prof. Dr. Kuno Hottenrott und Prof. Dr. Oliver Stoll mit Mitarbeitern des Institutes für Sportwissenschaft der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg gegründet. Das Institut ist ein Kompetenzzentrum auf den Gebieten der Leistungsdiagnostik, Gesundheitsförderung, Ernährungsberatung und sportpsychologischen Betreuung und bietet Weiterbildungen an. Wichtigste Säule des Instituts ist die Forschung auf diesen Gebieten. Das ILUG ist zugleich Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Sachsen-Anhalt.

Tel. 0345/ 55244 -16; -59

[info@ilug.de](mailto:info@ilug.de)

<http://www.sport.uni-halle.de/arbeitsbereiche/trainingswissenschaft/>

<http://www.hottenrott.info>

Die Deutsche Fastenakademie e.V (dfa) wurde durch Dr. Hellmut Lützner mitgegründet und steht seit 35 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 300 Fastenleiter als Mitglieder und bildet seit rund 20 Jahren aus.



### **Pressekontakt**

Andrea Ciro Chiappa  
Agentur Capsicum  
+49 (0)178 1395911  
[agentur@capsi-cum.de](mailto:agentur@capsi-cum.de)  
[www.capsi-cum.de](http://www.capsi-cum.de)