



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 9. Juni 2017

Meine Luxus-Diät

Die Badesaison ist da. Um jetzt noch zügig aber gesund abzunehmen, empfehle ich tägliches Fasten. Das klingt zunächst nicht einladend, ist es aber viel mehr als man zunächst denkt. Sie können nämlich Ihre persönliche Intensität selbst bestimmen. Dadurch und wegen der erreichbaren Effekte wird es zur Luxus-Diät.

Der Wissenschaftler Walter Longo erforschte, was vor über 35 Jahren schon in der Fit for Life – Bewegung praktiziert wurde: Die Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden täglich zu begrenzen. Schon ab dieser Fastenzeit nämlich werden Heilungsgene aktiv. Das bedeutet, dass Gesundheit fördernde Gene an- und Krankheiten fördernde Gene abgeschaltet werden. Zusätzlich nehmen bei leerem Magen so genannte Sirtuine ihre Arbeit auf. Das sind Eiweißmoleküle, die dazu in der Lage sind, unsere Zellen bis in die Erbsubstanz hinein zu reparieren.

Ab 14 bis 16 Stunden Fasten kommt unser Fettstoffwechsel zudem voll auf Fahrt, wobei besonders das gefährliche Bauchfett abgebaut wird. Die bei diesem Stoffwechsel gebildeten „Ketonmoleküle“ helfen dabei, dass Krebszellen verhungern und absterben. Diese benötigen nämlich Glucose, die dann nicht zur Verfügung steht. Dies alles sind Prozesse, die seit langem in der Fastenwissenschaft gut untersucht und bekannt sind.

Fastenperioden in Hungerszeiten, die in der Evolution regelmäßig vorkamen, nutzte der Körper immer, um Heilungs- und Reparaturvorgänge zu aktivieren. Deshalb sind diese Effekte genetisch fest „eingebaut“. Aber Fasten über Tage und Wochen fällt den meisten sehr schwer und benötigt meist Auszeiten oder Urlaube. Diese moderne Art des täglichen Fastens aber, auch 16/8-Diät genannt, macht es allen

Menschen möglich, auch im normalen Arbeitsalltag die „eingebauten“ Heilungsvorgänge im Körper zu nutzen.

Auch das immer wieder vorgebrachte Argument, dass beim Fasten wertvolle Muskelmasse abgebaut würde, wird damit hinfällig. Man weiß zudem, dass der Körper in Fastenzeiten alte und überflüssige Zellen und Eiweißmüll recycelt und aus diesen Aminosäuren alles Nötige bauen kann.

Legen Sie Ihre tägliche Essenszeit am besten von 11-19 oder von 12-20 Uhr. Wenn Sie die Effekte des täglichen Fastens noch steigern wollen, dann machen Sie je nach persönlicher Dringlichkeit sogar aus der 16/8 Variante eine 18/6 oder sogar eine 20/4 Variante. Sie können die Länge der Essenszeiten zudem noch zwischen diesen 8-4 Stunden täglich am besten unregelmäßig variieren. Achten Sie aber immer darauf, dass Sie bestenfalls um 18, spätestens aber um 20 Uhr aufhören zu essen.

Maximieren Sie jetzt noch den Anteil an vollwertiger, möglichst frischer Pflanzenkost in der Essenszeit und schalten körperliche Aktivitäten wie Kraft- und Ausdauertraining dazu, dann entfalten Sie einen Abnehm- und Gesundungsturbo, der Sie so begeistert wird, dass Sie auch nach der Urlaubszeit am Strand nicht darauf verzichten wollen.

Diese Luxusdiät gehört zu den besten und effektivsten der Welt. Sie nehmen ab, werden gleichzeitig gesund und bringen sich in einen ständig andauernden Anti-Aging- Modus.

Ihre

Dr. Petra Bracht