



## Einmal in der Woche nichts essen? Ein Ding der Unmöglichkeit?

Von *mmv*

Erstellt am 14 Apr 2016 - 11:02

Unmöglich! Die Leistungsfähigkeit sinkt doch. Nicht machbar beim stressigen Alltag! So oder ähnlich lauten die inneren Dialoge bei der Vorstellung, einmal pro Woche nichts zu essen – was eigentlich Intervall-Fasten (iFasten) heißt.

Dass es doch möglich ist, zeigt eine Studie, die mit 52 Frauen in Deutschland durchgeführt wurde. Sie untermauert ärztliche Erfahrungen, die längst bekannt sind: Nicht essen – also Fasten und wenn es nur einen Tag pro Woche ist – setzt zahlreiche heilsame Stoffwechselaktionen im Körper in Gang. Dass wissen alle, die regelmäßig fasten. Sie fühlen sich leichter, und nicht nur weil sie einige Pfunde verloren haben. Nicht essen ist normal und als genetisches Programm bei Mensch und Tier im Laufe seiner evolutionären Entwicklung festgelegt. Das ist zwar in Zeiten, in denen Supermärkte zu allen Jahreszeiten sämtliche Nahrungsmittel vorhalten, kaum noch denkbar. Doch: Natürliche „Schonkostphasen“, in denen Menschen kein, weniger oder einseitiges Essen zur Verfügung hatten, sind noch gar nicht so lange her. Lange Winter mussten zum Beispiel mit Bevorratetem überbrückt werden. Auch der Frühling, bei dem die Feldfrüchte erst ausgebracht wurden, bot keine Möglichkeiten zur Völlerei bei den meisten Menschen.

Kurzum: Nicht essen ist durchaus von der Natur vorgesehen, ist gesundheitsfördernd und kann ohne Weiteres in den Alltag eingebaut werden, so auch die Erfahrung der Frauen, der oben genannten Studie. Sie nahmen in 12 Wochen alleine durch iFasten im Mittel um knapp fünf Kilogramm ab. iFasten kann also beim Abnehmen helfen und langfristig das Gewicht aufs Normalniveau bringen und halten. Die wahren Ursachen von Übergewicht aufzudecken und Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, darum geht es bei dem neuen iFasten-Buch. Bubenzer RH, Hirschler M: Abnehmen mit iFasten. multiMEDvision Verlag, Berlin, 2015 (128 Seiten, ISBN 3000466991, 24,90 €).

Auf der Seite <https://www.floraglucke.de/fragen-antworten/> [1] beantwortet der Gesundheitsberater und Autor des Buches Fragen rund um Intervallfasten.

Pressekontakt:

multi MED vision

Riemeisterstraße 125

14169 Berlin

Deutschland

Telefon: 030-80613681

Fax: 030-80613680

Ansprechpartnerin: Marion Kaden

eMail: [info@2mv.de](mailto:info@2mv.de) [2]

multiMEDvision (mMv) - die Berliner Medizinredaktion - ist ein Pressebüro mit den Themenschwerpunkten Medizin & Gesundheit, Komplementärmedizin, Medical Wellness, Zahnmedizin, Veterinärmedizin, Ernährung und IT im Gesundheitswesen. Das mMv-Team besteht aus Fachmedizin-Journalisten, Medizinerinnen, Fotografen, Grafikern, Kommunikationsexperten, Multimedia- und Internetspezialisten. mMv liefert als Internet-Fullservice-Agentur zudem alles für qualifizierte, erfolgreiche Internet-Auftritte. Notwendige aus einer Hand - vom Konzept, über Design, Texte oder Abbildungen bis hin zur Programmierung und Realisierung kompletter Web-Auftritte. mMv kümmert sich auch um die on- und



## Einmal in der Woche nichts essen? Ein Ding der Unmöglichkeit?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

offline Web-Promotion, macht also Websites bekannt und generiert so Besucher. Exklusiv bietet mMv (entsprechend der medizinischen Großverlage) auch anwendungssichere Technologien zur Suchmaschinen-Optimierung oder Techniken der Geolokalisierung an. Die Kunden: Fach- und Publikumsmedien, Institutionen des Gesundheitswesens, Forschungseinrichtungen, pharmazeutische und medizintechnische Hersteller.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:03):** <http://medkom24.eu/node/21336>

### Links:

[1] <https://www.floragluck.de/fragen-antworten/>

[2] <mailto:info@2mv.de>