

## **Gibt es Vorteile für kurzfristiges Fasten von Stunden bis drei Tagen?**

Der Körper braucht zwischen 3 und 4 Tage, um in den tiefsten Teil eines Fastens zu gelangen. Das kurze Fasten (dazu gehört auch das Intervallfasten 16/8) bietet nur einen Vorteil auf Oberflächenebene, eine wirkliche Tiefenreinigung ist nicht möglich.

Darüber hinaus durchlaufen wir jedes Mal, wenn wir ein Fasten beginnen, eine Phase des Prozesses, in der ein grösserer Prozentsatz der Muskeln gebraucht wird (technisch gesehen wird Glukoneogenese in Zucker umgewandelt), um den Körper zu ernähren.

Muskelkonsum ohne wirklichen tiefen Nutzen macht keinen Sinn, daher ist eine kürzere Fastenkur nicht zu empfehlen, es sei denn, der Körper fordert dies. Der französische Philosoph Voltaire sagte: „Statt Medizin einen Tag lang fasten.“ Wenn Sie mit akuten Krankheits-Symptomen aufwachen, ist es am klügsten, sich krank zu melden, im Bett zu bleiben und sich so vollständig wie möglich auszuruhen, ohne etwas zu konsumieren, nur reines Wasser zu trinken. Wenn Sie sich in ein oder zwei Tagen besser fühlen, können Sie wieder aufstehen und essen.

Quelle. L. Lockman

Sie halten dagegen, ja ABER in Büchern steht doch. Ja, das wissen wir, in Büchern steht viel. Man will diese so gut wie möglich verkaufen oder etwas anderes. Intervallfasten ist für viele einfach, denn nach 16 Stunden nichts essen, kann man zuschlagen, wie man will... laut diesen tollen Büchern.

Einige können sogar abnehmen. Das sind aber Menschen, die sich dann automatisch überlegen, was sie essen sollen. Sie essen gesünder, leichter und nehmen wegen dem ab und nicht wegen der Fasterei über ein paar Stunden.