

Fastenzeit – ideal zum Abnehmen?

So werfen Sie unnötigen Ballast ab!

Jeder zweite Deutsche hält es für sinnvoll, in der Fastenzeit mehrere Wochen auf bestimmte Nahrungsmittel wie Süßigkeiten oder Alkohol zu verzichten. Manche wollen ihrem Körper und ihrem Geist damit einfach eine Auszeit gönnen. Andere sehen die Fastenzeit als idealen Zeitpunkt, eine Diät zu starten. Aber: Um langfristig überflüssige Pfunde loszuwerden, ist die 40-tägige Fastenzeit wenig hilfreich, denn die Meisten nehmen danach schnell wieder zu. Doch wie kann man die guten Vorsätze wirklich in die Tat umsetzen und wie das eigene Essverhalten dauerhaft ändern? Hier ein paar Tipps.

Fasten ist keine Diät!

Wer langfristig seine Ernährung umstellen will, der kann zwar in der Fastenzeit mit dem Abnehmen anfangen, aber man muss auch nach der 40-tägigen Fastenzeit „dran bleiben“. Der Vorteil, wenn man die Diät in der Fastenzeit beginnt: Nach 40 Tagen Verzicht werden Süßigkeiten und Co. langsamer und bewusster genossen. Für das reine Abnehmen ist jedoch eine kalorienreduzierte Ernährung besser, als auf diverse Nahrungsmittel komplett zu verzichten. Die Gewichtsabnahme ist häufig nur ein positiver Nebeneffekt, der nach dem Ende der Fastenzeit leider schnell wieder verpufft. Ganz wichtig ist, dass man neben der bewussten Nahrungsaufnahme auch Sport in seinen Alltag integriert.

Darauf kommt es beim dauerhaften Abnehmen an

Der bewusste Verzicht auf Zucker ist beim Abnehmen die halbe Miete. Das bedeutet: Weniger Süßigkeiten und Fertigprodukte essen und süße Getränke möglichst meiden. Stattdessen: mehr Vollkornprodukte essen und ganz viel Wasser und Tee trinken. Bei Heißhunger auf Süßes, sollte man statt der Schokotorte lieber ein Stück Quark- oder Obstkuchen essen. Viele Menschen konsumieren Süßes und Alkohol vor allem, um sich zu belohnen oder am Abend „runterzukommen“. Unser Tipp: Verzichten Sie besser auf dieses an Emotionen gebundene Essen! Belohnen Sie sich einfach mit einem schönen Spaziergang oder indem Sie ein gutes Buch lesen.

Realistische Ziele stecken

Und ganz wichtig: Stecken Sie Ihre eigenen Ziele nicht zu hoch! Klar können Sie mit einer Null-Diät schnell zehn bis 15 Kilo abnehmen, aber darunter leidet dann nicht nur ihr
45 Stoffwechsel, sondern auch ihr Kreislauf und der ganze Körper. Wenn man im Anschluss an die „Nulldiät“ gleich wieder normal isst, kommt es automatisch zu dem berühmten Jo-Jo-Effekt. Wichtig ist es, kontinuierlich „am Ball zu bleiben“. Die überflüssigen Pfunde sind ja auch nicht inner-
50 halb von einer Woche gekommen. Deshalb ist es besser, sich kurzfristig realistische Ziele zu stecken und langfristig an der Bikini-Figur für den nächsten Sommer zu arbeiten.