



Fit dank Fasten?

Fasten liegt voll im Trend. Unsere Experten verraten, wie auch Sie davon profitieren können!

Tatsächlich kann man im Prinzip in allen Lebensbereichen enthalten sein und damit ...
fasten: Handy und Internet, Fernsehen,

Süßigkeiten, Alkohol. Das klassische Fasten bezieht sich aber auf die Ernährung. Und spätestens hier sollten sportliebende Frauen hellhörig werden, denn Sport und

Ernährung, das gehört zusammen. Was auch immer die Grundintention für das Fasten sein mag, man sollte sich vorher mit dem Thema auseinandergesetzt haben.

Fotos: Getty Images

Der „Ab heute nichts mehr essen“-Ansatz ist jedenfalls keine gute Methode, um das Fasten nachhaltig und gesundheitsfördernd zu gestalten. „Wer einfach mal so Essen weglässt, läuft Gefahr, sich die nötige Energie für den Sport zu nehmen. Das läuft dann auch eher auf den Jojo-Effekt hinaus“, bestätigt Daniela Dihismaier, Laufcoach und Ernährungsberaterin. Kompliziert muss Fasten trotzdem nicht sein. Ein paar Grundsätze sollten aber in jedem Fall beachtet werden.

Formen des Fastens

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) teilt die Formen des Fastens in drei Kategorien ein: Heilfasten, Basenfasten und Intervallfasten.

Heilfasten ist die traditionelle Form des Fastens, die man entweder auf eigene Faust oder in speziellen Einrichtungen durchführen kann. Das Angebot ist sehr groß und reicht von idyllischen Klosteranlagen bis hin zu spezialisierten Fastenkliniken, inklusive medizinischer Rundumbetreuung. Es wird bei bestimmten Krankheiten als Therapie eingesetzt, kann aber auch präventiv durchgeführt werden.

Das Basenfasten hingegen setzt auf säurearme Ernährung und besteht im Wesentlichen aus Obst und Gemüse. Hierbei ist der Nutzen, im Gegensatz zum Heilfasten, wissenschaftlich nicht zweifelsfrei belegt, wie die DGE mitteilt. In der Naturheilkunde ist diese Methode allerdings weit verbreitet.

Darüber hinaus gibt es das Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, die vielleicht alltagstauglichste und angesagteste Form des Fastens. Hierbei wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet.

Gewichtsreduktion

Gemein haben alle Ausprägungen des Fastens vor allem eins: Es wird in irgendeiner Form freiwillig auf Nahrung verzichtet. Nach wenigen Tagen Heilfasten beispielsweise stammt fast die gesamte benötigte Energie (ca. 90 %) aus dem Abbau von Depotfetten, so die DGE. Das hat unweigerlich zur Folge, dass man relativ schnell Gewicht verliert. Auch das Basen- oder das Intervallfasten führen, richtig

angewendet, zu einer Gewichtsabnahme. Das kann für übergewichtige Frauen, die wieder sportlich aktiv werden möchten, sehr interessant sein.

„Gerade beim Laufen spielt das Körpergewicht eine große Rolle“, so die Ernährungsberaterin Caroline Rauscher. „Übergewicht hat, was die Schnelligkeit und Belastung des Bewegungsapparats anbelangt, negative Auswirkungen“, fügt die studierte Pharmazeutin, die mit vielen Profisportlern arbeitet, hinzu. Ist Fasten also der ideale Weg, um überflüssige Kilos zu verlieren?

Ganz so einfach ist es nicht. Die Expertinnen sind sich einig, dass eine langfristige Gewichtsreduktion nur durch eine nachhaltige Ernährungsumstellung sinnvoll ist.

Der Meinung ist auch Dipl. oecotroph. Antje Gahl von der DGE, die erklärt: „Fasten eignet sich nicht als Diät und führt zeitlich befristet nicht zu einer langfristigen Gewichtsabnahme. Es sei denn, der Fastende ändert gleichzeitig seinen Lebensstil.“ Es könne aber durchaus für viele ein Einstieg oder der Startpunkt in eine Ernährungsumstellung darstellen.

Fasten und Sport

Wenn man Caroline Rauscher fragt, ob sie Spitzensportlerinnen kennt, die von Zeit zu Zeit fasten, schüttelt sie den Kopf. Das mag wenig überraschen, denn eine kontinuierliche Leistungssteigerung setzt intensives Training voraus. „Damit der Trainingsreiz optimal in Leistungssteigerung übersetzt werden kann, ist es wichtig, dass die Sportlerin tagsüber in der sogenannten Energieverfügbarkeit ist“, sagt Rauscher. Da der Körper aber während des Fastens in eine negative Energiebilanz kommt, ist eine Leistungseinbuße unvermeidbar.

Um es deutlich zu machen: Wer fastet, kann nicht so intensiv trainieren wie jemand, der nicht fastet. Und wer nicht intensiv trainieren kann, kann seine Leistung nicht langfristig steigern.

Einen Sonderfall stellt das Intervallfasten dar. Das vernünftig periodisierte Essen ist grundsätzlich eine gesunde Ernährungsweise, die von der Natur ursprünglich auch so vorgesehen war. Viele körpereigene Mechanismen funktionieren

besser, wenn für eine gewisse Zeit, beispielsweise zwischen 19 Uhr abends und 7 Uhr morgens, nichts mehr gegessen wird.

Der sogenannte westliche Lebensstil muss an dieser Stelle als Sündenbock dafür erhalten, dass viele Menschen diese Zeiten nicht mehr einhalten. Das Zeitfenster, in dem gegessen werden darf, kann auch noch verkleinert werden. Richtig angewendet kann das Intervallfasten den Fettstoffwechsel verbessern, was wiederum im Ausdauersport wie dem Laufen sehr wichtig ist, sagt Daniela Dihismaier. „Es passt allerdings nicht zu jeder Trainingsphase“, sagt die Lauftrainerin.

Die sogenannte Offseason, die Zeit des bewussten Kürzertretens ohne gezielte Wettkampfvorbereitung – für die meisten Läufer ist das die Winterzeit –, bietet sich dafür an. Zusammenfassend kann man also sagen: Wenn man als leistungsorientierte Läuferin sein Gewicht im Auge behalten und langfristig gesünder und demzufolge auch leistungsfähiger sein möchte, sollte nicht nur das „Wann“, sondern auch das „Was“ im Mittelpunkt des Essverhaltens stehen.

Christian Brunef

Daniela Dihismaiers Tipps:

Do:

- Ernährungsumstellungen eher in weniger intensiven Trainingszeiten angehen.
- Intermittierendes Fasten (Intervallfasten) macht Sinn, wenn es vernünftig aufgebaut ist.
- Unbedingt Know-how aufbauen oder Fachkundige hinzuziehen.
- Umfeld (Familie, Partner) informieren und ggf. zum Mitmachen motivieren.
- Auf den eigenen Körper hören.

Don't:

- Niemals in wettkampftintensiven Phasen fasten (als Ausdauersportler).
- Keine Null-Diäten (kompletter Nahrungsverzicht), sonst droht Jojo-Effekt.
- Sehr schlanke Sportler sollten nicht fasten (Leistungseinbrüche wahrscheinlich) – es sei denn, es liegt ein medizinischer Grund dafür vor.
- Sehen Sie das intermittierende Fasten nicht als Strafe, sondern als Chance, zu mehr Wohlfühl zu kommen.
- Nicht jeder (Ernährungs-)Mode hinterherlaufen.