

Guten Hunger!

Na klar, eigentlich wünscht man mit diesem Ausspruch guten Appetit, und es geht direkt zum Essen. Aber ist am Hunger selbst auch etwas Gutes? Aber sicher: Wenn unser Magen länger nichts zu verdauen hat, beginnt der Körper damit, sich selbst zu entgiften und die Zellen zu regenerieren. Sobald die Energie aus den Körperspeichern verbraucht ist, geht der Körper an seine Reserven und wandelt Fett und fehlerhafte Zellen um.

Jetzt denkst Du vielleicht: „Das kann man im Alltag ja gar nicht schaffen!“ So schlimm ist es gar nicht, denn schon 14 Stunden ohne Mahlzeit wirken Wunder. Geht doch, oder? Diese Variante nennt man **„intermittierendes Fasten“**, was nichts anderes bedeutet, als auch im Alltag eine längere Essenspause einzubauen, ohne dass daraus gleich eine Fastenkur werden muss.

Da der Körper bei leerem Magen auch anfängt, seine Fettreserven abzubauen, ist intermittierendes Fasten außerdem eine super Möglichkeit, das Gewicht sanft zu regulieren.

Für die meisten Leute ist es am einfachsten, die 14 Stunden Essenspause um die Schlafenszeit zu legen – wenn Du ein Langschläfer bist, bekommst Du so die Zeit besonders gut rum. Davor ein frühes Abendbrot oder am nächsten Morgen ein spätes Frühstück, und schon hast Du die 14 Stunden voll. Natürlich kannst Du auch Frühstück oder Abendbrot ganz weglassen, wenn Du willst.

Nebenbei fühlt man sich auch aktiver, denn der Körper spart viel Energie, die sonst für die Verdauung aufgewendet wird – das ist immerhin ein Drittel des ganzen Tagesbedarfs. Dabei ist Fasten so wirksam, dass keine weiteren Detox-Kuren mit Säften und Tees zur Entgiftung nötig sind. Und das Beste dabei: Fasten kostet nichts – im Gegenteil!

Wer die Entgiftung noch ankurbeln möchte, kann zusätzlich

Sport treiben. Das reicht völlig.

By the way: Auch außerhalb der Tage, an denen Du fastest, ist es wichtig, dass Du Deinem Körper mindestens vier Stunden Ruhe zwischen den Mahlzeiten gönnst. Nur so kann er das Essen richtig verdauen. Die Empfehlung, viele kleine Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen, ist heutzutage völlig out.