

**SO HILFT
DIE NATUR**

**Der neue
Fleisch-
ersatz**

Eine tropische Riesenfrucht sorgt aktuell für Aufmerksamkeit und gilt unter Veggies als neuer Geheimtipp: die Jackfruit. Die grösste Frucht der Welt, die bis zu 1 Meter lang und 10 kg schwer wird, hat in unreifem Zustand eine ähnliche Konsistenz wie Pouletbrustfleisch. Sie wird gerne für Wok- und Currygerichte verwendet oder zu Burgern verarbeitet. Und das mit gesundem Grund: Zuerst mal punktet die kalorienarme Frucht mit einer Megaportion Ballaststoffe – nämlich 15 g pro 100 g. Das kurbelt den Darmtrakt ganz schön an. Auch Eisen, das die Blutbildung fördert, ist reichlich vorhanden. Daneben enthält die Jackfruit viel Kalium und Magnesium, das die Nerven- und Herzmuskeln zellulären freut. Hierzulande wird der Fleischersatz vor allem in Dosen (Salzlake) angeboten. Er ist wie Tofu geschmacksneutral und muss kräftig gewürzt werden, je nach Gericht.

Während einer festgelegten Periode gibt es nichts zu essen.

FOTOS: 123RF, ZVG



Nahrungsverzicht auf Zeit hat viele Vorteile

Intervallfasten ist eine Ernährungsform, der gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Und nicht nur das: Auch als Methode zum Abnehmen sollen sich diese neuartigen Diäten gut eignen.

Von *Silvia Stähli-Schönthaler*

Der Sommer steht vor der Tür, und der Bikini sitzt alles andere als optimal? Zeit, sich Gedanken zu machen, wie die überschüssigen Pfunde abgebaut werden können. Die Lösung könnte im Nahrungsverzicht auf Zeit liegen. Das sogenannte Intervallfasten (intermittierendes Fasten) ist derzeit im Trend. «Dabei wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet», erklärt Ramona Stettler, diplomierte Ernährungsberaterin bei der Ernährungsberatung Bern-Seeland in Biel und Bern.

Positive Auswirkungen

Im Gegensatz zum bekannten Heilfasten kann das Intervallfasten dauerhaft angewandt und die Nährstoffzufuhr trotzdem gedeckt werden. «Wer auf eine ausgewogene Ernährung während

der Ernährungsphase achtet, riskiert keine Mängel an Nährstoffen, und die Gewichtsreduktion erfolgt nicht so rasant wie beim Heilfasten.» Nebst dem Verlust von überschüssigem Körpergewicht zeitigt das Intervallfasten noch andere positive Wirkungen.



Ramona Stettler: «Auch die Gehirnfunktion kann positiv beeinflusst werden.»

senken kann. «Auch die Gehirnfunktion konnte durch intermittierendes Fasten positiv beeinflusst und Alterungsprozesse verzögert werden», hält Ramona Stettler fest.

Die verschiedenen Formen des Intervallfastens unterscheiden sich bezüglich Dauer und Häufigkeit des Nahrungsverzichts. Folgende Formen sind bekannt:

16/8-Diät (Stunden)

Eine nachhaltige und alltagstaugliche Ernährungsweise, bei der während 16 Stunden nichts gegessen wird. Nebst einer relativ raschen Gewichtsabnahme soll sich das 16/8-Fasten positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Diese Intervallfasten-Methode wird derzeit am häufigsten angewendet. Ramona Stettler: «Sie eignet sich sehr gut für Menschen, die an ihrer Ernährung nicht viel ändern können oder wollen oder aber für

REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVE. FOTO: GETTY IMAGES



solche, die in einem Mehrpersonenhaushalt leben und dadurch die Ernährung nicht immer beeinflussen können.»

5/2-Diät (Tage)

An 5 Tagen pro Woche kann normal gegessen werden. Die zwei anderen Tage sind Fastentage, an denen die Energiezufuhr auf 500 Kalorien (Frauen) bzw. 600 Kalorien (Männer) beschränkt ist. Der Körper baut so vermehrt Energiereserven (Fett) ab. Diese Variante ist im Alltag nicht immer leicht umzusetzen, da Fastentage geplant werden müssen.

10-in-2-Fasten

Beim 10-in-2-Fasten isst man an einem Tag so viel, wie man möchte, am Tag darauf fastet man – dies stets im Wechsel. An den Fastentagen werden Wasser, ungesüsster Kaffee/Tee und Gemüsebouillon getrunken. Mit dieser Methode des Intervallfastens lässt sich bei strikter Umsetzung vergleichsweise am schnellsten Gewicht verlieren. «Sie ist aber auch eine schwer umsetzbare Methode und

auf Dauer wenig alltagstauglich.» Zudem besteht die Gefahr, dass an den Nicht-Fasten-Tagen unausgewogen gegessen wird.

Dinner-Cancelling

Auch das Dinner-Cancelling ist eine Form des Intervallfastens. «Bei dieser Form wird an zwei oder drei Tagen pro Woche auf das Abendessen verzichtet», so die Ernährungsberaterin. Abends werden nur Wasser, Tee oder andere kalorienfreie Getränke konsumiert. Damit entsteht eine Essenspause von mindestens 14 Stunden bis zum Frühstück. Dinner-Cancelling soll sich positiv auf die Schlafqualität auswirken.

Alternative-Day-Fasting

Eine weitere Methode ist das sogenannte Alternative-Day-Fasting (ADF), das auch als alternierendes Fasten bekannt ist. Das Prinzip beruht darauf, an den Fastentagen nur etwa 25 Prozent der sonst üblichen Energiemenge zuzuführen. An den Nicht-Fastentagen gibt es keine Einschränkungen der Energiezufuhr. *

Das hilft bei Hitze-Schwindel

- ▶ **An heißen Tagen** leiden Frauen mit niedrigem Blutdruck oft. Die Hitze weitet die Blutgefäße, der Druck sinkt. Gefährlich ist es nicht, aber unangenehm: Bei schnellem Aufstehen wird einem leicht schwarz vor den Augen, schwindlig oder gar übel.
- ▶ **Natürliche SOS-Hilfe:** Gönnen Sie sich eine Rosmarinmilch-Waschung! Sie brauchen dafür 1 Liter Milch, 30 g frische Rosmarinnadeln, 60 g Schwarzteeblätter und 10 g grob gemahlene Kaffeebohnen. Geben Sie alle Zutaten in eine Pfanne und lassen Sie sie rund 10 bis 15 Minuten köcheln. Danach abseihen, in ein Glasgefäß geben und in den Kühlschrank stellen.
- ▶ **Dreimal täglich:** Geben Sie 3 Likörgläser der Rosmarinmilch in ein (Wasch-)Becken mit kaltem Wasser, rühren Sie um. Tränken Sie einen Waschlappen darin (nicht auswringen!) und waschen Sie sich damit – in grossen Kreisen in Richtung Herzen.



FOTO: GETTY IMAGES

Anzeige

Und
BIOTICS-
FEM nicht
vergessen!

Burgerstein
BIOTICS-
FEM

Nahrungsergänzungsmittel
mit Milchsäurebakterien |
Komplex aus 4 verschiedenen
Kulturen für Frauen

14 Kapseln | Capsules

Burgerstein BIOTICS-FEM ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer innovativen Kombination aus vier milchsäurebildenden Bakterienkulturen, die in einer gesunden Scheidenflora vorkommen. Es optimiert das natürliche Gleichgewicht des Scheidenmilieus und ist dank der Kapselform einfach einzunehmen.

www.burgerstein-biotics.ch

Tut gut. Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein BIOTICS**