

## Die Leistungsfähigkeit mit Fasten steigern

### ***Forschungsergebnisse bestätigen, was Fastenärzte seit Langem beobachten.***

Wettenberg/Jena, 6.1.2011: Regelmäßiges Fasten beugt vielen chronischen Erkrankungen vor und hält den Körper fit. Diese positiven Effekte des Fastens haben umfassende Studien in den letzten Jahren wissenschaftlich belegt. Darüber hinaus kann das Fasten einen wichtigen Impuls geben, eingefahrene Gewohnheiten zu durchbrechen und langfristig zu ändern. Entscheidend ist, dass das Fasten methodisch richtig durchgeführt wird. „Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn das Fasten in Form eines Urlaubs unter fachlicher Anleitung und Betreuung in einer Gruppe durchgeführt wird.“ sagt Hans-Helmut Martin vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB), der als Dozent an der Ausbildung von Fastenleitern beteiligt ist. „Körperliche Bewegung ist dabei ein wesentlicher unterstützender Faktor.“ ergänzt Dr. Edmund Semler, Wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie e.V. (dfa). „Befürchtungen, dass Fasten nach Buchinger den Körper schwächt und durch Beeinträchtigung der Muskulatur oder sogar des Herzens schadet, sind unbegründet,“ sagt der Ernährungswissenschaftler. Das Gegenteil sei der Fall, wie eine mehrjährige Studie mit rund 1000 Personen an der Universitätsklinik Charité in Berlin gezeigt habe: Menschen, die während einer 21-tägigen Fastenkur ein moderates, körperliches Training absolviert haben, wurden zu Beginn und am Ende der Fastenkur auf ihre Ausdauer hin untersucht, wobei auch verschiedene Kraftmessungen erfolgten. Die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels wird durch die Ausdauerleistung angezeigt. Diese war am Ende des Fastens sogar um 20 % angestiegen. Auch die Muskelkraft konnte durch entsprechendes Training während des Fastens erhöht werden. Ausreichende körperliche Bewegung ist daher ein zentraler Bestandteil einer Fastenkur. Wird diese beispielsweise von Fastenleitern der dfa oder des UGB fachgerecht betreut und durchgeführt, sind unerwünschte Auswirkungen auf die Muskulatur nicht zu erwarten. Im Gegenteil: Die Leistungsfähigkeit steigt sogar

#### Hintergrund:

Die Deutsche Fastenakademie e.V. wurde 1978, also vor rund 30 Jahren gegründet, mit dem Ziel, die positiven Wirkungen der von Dr. Otto Buchinger entwickelten Fastenmethode nicht nur dem Kranken, sondern auch dem Gesunden zukommen zu lassen. Der Verein mit Sitz in Jena hat rund 350 Fastenleiter als Mitglieder und bildet seit rund 20 Jahren Fastenleiter aus. Mit hohen Sicherheitsstandards in der Ausbildung zum Fastenleiter und mit europaweiten Kursangeboten, Partnern und Ausbildungszentren ist die Deutsche Fastenakademie e.V. führend in der Branche.  
[www.fastenakademie.org](http://www.fastenakademie.org)

Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) bildet seit 30 Jahren Menschen im Bereich Ernährung und Gesundheit aus und fort. An der UGB-Akademie haben sich inzwischen rund 300 FastenleiterInnen ausbilden lassen, die in Deutschland Österreich und der Schweiz Menschen kompetent beim Fasten begleiten. Der UGB hat dafür ein spezielles Kurskonzept entwickelt. Die AbsolventInnen der UGB-Akademie sind zu regelmäßiger Fortbildung verpflichtet.  
[www.ugb.de/fasten](http://www.ugb.de/fasten)

Quelle: Pressemeldung UGB e.V./dfa e.V.  
Redaktion: Dipl. oec. troph. Stefan Weigt,  
Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.  
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen  
Tel.: (+49) 06 41 / 8 08 96 - 0, Fax: (+49) 06 41 / 8 08 96 - 50