



ADVENTGEMEINDE REIGOLDSWIL

4418 Reigoldswil, Unterbiel 31 • reigoldswil-adventgemeinde.ch

Essen – aber bitte mit Pausen

Ernährung kann als Therapie eingesetzt werden. Aber nicht nur gesundes Essen ist wichtig, sondern auch die Pausen zwischen den Mahlzeiten. Unser Körper besitzt eine innere Uhr, die „Body-Clock“ oder „Zirkadianer Rhythmus“ genannt wird. Dieser interne Zeit-Mechanismus von 24 Stunden wird z.B. durch das Licht reguliert. Künstliches Licht ermöglicht zwar Aktivitäten während des gesamten Tages, doch das stört unseren Biorhythmus. Mit der Nahrungsaufnahme verhält es sich ähnlich.



Wenn wir unsere Nahrungsaufnahme zeitlich begrenzen, hilft das unsere innere Uhr zu synchronisieren. Nicht nur Schlafen und Ruhen sind wichtig, auch abwechselnde Phasen von Essen und Nicht-Essen. Tägliche Fastenzeiten dienen dem Standby und der Reparatur. Wenn wir unserem Verdauungssystem genügend Ruhe zwischen den Mahlzeiten gönnen, wird eine Vielzahl an Reparaturen und Verjüngungs-Mechanismen in Gang gesetzt.

2016 bekam der Japaner Yoshinori Ohsui den Nobelpreis für die Entdeckung der Autophagie (Selbstverzehrung). Das ist ein körpereigenes Recyclingprogramm, bei dem Abfallstoffe verdaut und in hochwertiges Baumaterial umgewandelt werden. In den Fastenperioden werden u.a. Zellreparaturen vorgenommen und Entzündungen gehemmt.

Diese Art innere Reinigung wird nach ca. 12 Stunden Fasten in Gang gesetzt. Wenn wir also diese Vorteile nutzen möchten, ist eine Essenspause von mehr als 12 Stunden günstig. Das lässt sich umsetzen, indem wir eine Mahlzeit täglich weglassen (beispielsweise das Abendessen) und die Nahrungsaufnahme auf bestimmte Zeiten beschränken.

Diese Methode ist auch bekannt geworden als Intervall-Fasten oder intermittierendes Fasten. Dabei verbessert sich der Zucker- und Fettstoffwechsel, hoher Blutdruck sinkt, Cholesterin- und Entzündungswerte gehen zurück, das schädliche Bauchfett schmilzt und die Widerstandskraft gegen oxidativen Stress wächst. Vorbeugend wirkt Intervallfasten gegen Herz- und Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes 2.

Menschen, die ein 16-Std-Fasten regelmässig praktizieren, berichten, dass sie nach einer kurzen Eingewöhnungszeit keinen Hunger verspüren, besser schlafen können, sich morgens vitaler fühlen und sich besser konzentrieren können.

Ausnahmen wirken sich dabei nicht negativ aus, solange man sich grundsätzlich an das gewählte Ernährungskonzept hält. Eine Einladung zum Essen zu einer Tageszeit, in der man sonst auf das Essen verzichtet, muss deswegen also nicht abgelehnt werden.

Versuchen Sie es und machen Sie eine neue Erfahrung.

Monatswanderung

An jedem ersten Sonntag im Monat findet eine kleine Wanderung im Baselbiet statt. Alle Naturfreunde sind herzlich willkommen.

Auskünfte: 079 340 99 41

Alle deine Geschöpfe warten auf dich, dass du ihnen zur rechten Zeit zu essen gibst.

Psalm 104,27

Gottesdienst jeden Samstag:

9:00 - 9:30 Erfahrungen, Liedersingen
9:30-10:10 Bibelgespräch in Gruppen
10:15-11:30 Predigt