

Wochenende!

KOLUMNE BERGISCH FIT

Essrhythmus unserer Vorfahren als Vorbild

Unsere westlichen Gesellschaften sind von Überfluss und einer Überaktivität unseres Organismus geprägt, ein kontinuierliches Nahrungsangebot ist normal. Im Supermarkt gibt es zu jeder Zeit alles, was unser Herz begehrt. Für unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war dies nicht der Fall. Bevor der Mensch sesshaft wurde, Ackerbau und Viehzucht betrieb, gab es immer wieder Tage, an denen keine feste Nahrung zur Verfügung stand. Für uns klingt das ziemlich dramatisch, doch schädeten diese unfreiwilligen Fastentage keineswegs. Im Gegenteil: Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger.

Obwohl Überernährung bekanntermaßen kardiovaskuläre Erkrankungen fördert und mit einer erhöhten Krankheits- und Sterberate in Verbindung gebracht wird, fällt uns doch sehr schwer, die Nahrungsauf-

nahme zu kontrollieren oder sogar zu reduzieren. Aus diesem Grund ist die Ernährungsweise unserer Urahnen wieder in den Mittelpunkt zahlreicher Forschungen gerückt. Dabei kommen verschiedene Studien zum Schluss, dass allein ein abwechselnder Rhythmus in der Nahrungsaufnahme kardiovaskuläre Risikofaktoren minimieren, vor degenerativen Erkrankungen des Nervensystems schützen und in vielerlei Hinsicht die Gesundheit verbessert – dieser alternierende Rhythmus in der Nahrungsaufnahme wird intermittierendes Fasten genannt.

Die günstigen Einflüsse des intermittierenden Fastens auf die Gesundheit beruhen auf komplizierten biochemischen Prozessen. Es führt zu einem verminderten Blutzucker- und Insulinwerten und pendelt den zu hohen Blutdruck wieder ein. Die verringerte Nahrungsaufnahme führt zur Bildung von protektiven

Proteinen und antioxidativ wirksamen Enzymen, welche den Zellen dabei helfen, besser mit dem heute allgegenwärtigen oxidativen Stress umzugehen. Der natürliche Alterungsprozess wird maßgeblich verlangsamt, und die Gefahr der Entstehung degenerativer Erkrankungen des Nervensystems wird reduziert.

Gewichtsreduktion und Fettverbrennung verlaufen gemächlich, aber nachhaltig und gesund. Natürlich sollten die Mahlzeiten keinen Zucker oder andere isolierten Kohlenhydrate (Weißmehl, weißer Reis) enthalten. Generell ist zu sagen, dass die positiven Auswirkungen des intermittierenden Fastens auf die Widerstandsfähigkeit des Körpers und die Prävention altersbedingter Erkrankungen umso höher sind, je eher man diese Ernährungsform in sein Leben integriert. Starten Sie ganz entspannt, zum Beispiel mit einer 16-stündigen Fastenperiode. Nehmen Sie die erste Mahlzeit um 10 Uhr, die zweite um 17 Uhr ein. Oder Fasten Sie an einem oder zwei Tagen pro Woche, etwa jeden Montag und Donnerstag. Viel Erfolg!

MARION LÖWER



DIE AUTORIN IST ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSCOACH UND INHABERIN VON HEALTH FIT IN WERMELSKIRCHEN.

Angebote der Woche
vom 20.04. bis
25.04.2015

daum &
eickhorn
fleischwaren



www.daum-eickhorn.de
info@daum-eickhorn.de

mehr als
Fleisch und Wurst

frische Brat- und Ziesenwurst

100 g € **0,85**

Wermelskirchner Stadtwurst

Goldener DLG-Preis 2015

100 g € **1,08**

Steaks vom Schweinerücken

mariniert zum Braten oder Grillen

100 g € **1,08**

geräucherte Zwiebelmettw.

Goldener DLG-Preis 2015

100 g € **1,26**

Gulaschsuppe „exquisit“

auch als 300-g-Portion für den kleinen Haushalt einfach wärmen – fertig!

Knackwürstchen

Goldener DLG-Preis 2015

100 g € **1,16**

Daum und Eickhorn
Fleischwaren
GmbH & Co. KG

Büro/Betrieb
Kölnstraße 40
Tel. 0 21 96 / 62 21

Wermelskirchen
Telegrafstraße 42
Tel. 0 21 96 / 97 97

Wermelskirchen
Eich 46
Tel. 0 21 96 / 61 59

Burscheid
Hauptstraße 18
Tel. 0 21 74 / 83 17