

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

**IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
04.02.2025

## Wie hilft uns Fasten beim Abnehmen?

### Am Aschermittwoch beginnt die Zeit des Verzichts – worauf wir achten sollten

Am 5. März beginnt die 40-tägige Fastenzeit – für Christen eine Zeit der Besinnung, für viele aber auch eine Gelegenheit, Fettpolster schmelzen zu lassen. Kurzzeit- und Intervallfasten liegen ohnehin voll im Trend. Doch wie effektiv ist Fasten wirklich? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus erklärt, worauf es ankommt.

#### Was bringt uns Fasten?

*Gunnar Mollenhauer:* Fasten bedeutet, bewusst den Alltag zu durchbrechen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Der Verzicht auf Lebensmittel kann positive Prozesse im Körper anstoßen, wie die Erneuerung von Zellen. Und ja, man nimmt dabei auch ab.

#### Worauf sollten wir achten?

*Gunnar Mollenhauer:* Vor dem Fasten sollte man sich gut informieren und im Zweifel den Arzt konsultieren. Es gibt viele Fastenarten. Eine der bekanntesten ist das klassische Heilfasten. Wichtig: Das ist keine Nulldiät! Man sollte weiterhin Kalorien, Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Eine Grundregel lautet: viel trinken – Wasser, Tee oder Brühe eignen sich besonders gut.

#### Wie lässt sich Fasten am besten zum Abnehmen nutzen?

*Gunnar Mollenhauer:* Wer abnehmen will, fährt mit Intervallfasten am besten. Dabei wird nur stunden- oder tageweise verzichtet, was vor allem den

gefürchteten Jojo-Effekt verhindert. Besonders beliebt ist das 16:8-Modell: In einem 24-Stunden-Zeitraum darf man acht Stunden lang essen, die restlichen 16 Stunden fastet man.