



[zu den Rezepten gehts hier...](#)

Fasten gehört in vielen Kulturen und Religionen zur Tradition – eine bewusste Zeit der Enthaltensamkeit, oft mit spirituellen oder gesundheitlichen Zielen. Doch während klassisches Fasten mit strengen Regeln und langen Essenspausen oft eine Herausforderung darstellt, gibt es eine neue, sanftere Alternative: das sogenannte **Scheinfasten**.

Was steckt dahinter? Wie unterscheidet es sich von anderen Fastenmethoden? Und kann man damit wirklich die gleichen gesundheitlichen Vorteile erzielen? Tauchen wir ein in die Welt des Scheinfastens.

Was ist Scheinfasten?

Der Begriff „Scheinfasten“ beschreibt eine Ernährungsform, bei der der Körper in einen **Fastenzustand versetzt wird, ohne dass komplett auf Nahrung verzichtet werden muss**. Das bedeutet: Man isst weiterhin, aber so reduziert und gezielt, dass der Körper denkt, er würde fasten.

Das Konzept basiert auf den Forschungen des italienisch-amerikanischen Wissenschaftlers **Dr. Valter Longo**, der herausfand, dass eine kalorienreduzierte, nährstoffspezifische Ernährung viele der gesundheitlichen Vorteile eines echten Fastens mit sich bringen kann – **ohne die extremen Strapazen eines kompletten Nahrungsverzichts**.

Wie funktioniert Scheinfasten?

Beim Scheinfasten wird die Kalorienzufuhr über mehrere Tage stark reduziert, aber nicht vollständig eingestellt. Die klassische **Scheinfastenkur** dauert meist **fünf Tage** und folgt einem bestimmten Muster:



- **Tag 1:** Etwa **1.100 Kalorien**, bestehend aus pflanzlichen Fetten, moderaten Kohlenhydraten und wenig Eiweiß.
- **Tag 2-5:** Die Kalorienzufuhr sinkt auf rund **700-800 Kalorien pro Tag**, wobei hauptsächlich gesunde Fette (z. B. aus Nüssen und Olivenöl) sowie geringe Mengen Kohlenhydrate aufgenommen werden.

Proteine werden bewusst minimiert, da sie den Fastenzustand unterbrechen könnten. Die Zusammensetzung der Nahrung sorgt dafür, dass der Körper in den **Fastenmodus** schaltet – ähnlich wie beim klassischen Heilfasten, nur ohne kompletten Verzicht auf feste Nahrung.

Was passiert im Körper während des Scheinfastens?

Fasten ist nicht nur eine mentale Herausforderung, sondern vor allem ein biochemischer Prozess im Körper. Und hier wird es spannend:

1. **Ketose setzt ein:** Da kaum neue Energie durch Kohlenhydrate aufgenommen wird, greift der Körper auf seine Fettreserven zurück – ein ähnlicher Effekt wie bei der ketogenen Ernährung.
 2. **Autophagie wird aktiviert:** Dabei handelt es sich um einen **zellulären Reinigungsprozess**, bei dem der Körper alte und beschädigte Zellen abbaut und erneuert.
 3. **Entzündungen werden reduziert:** Studien zeigen, dass Fasten entzündungshemmend wirkt und sogar das Risiko für chronische Krankheiten senken kann.
 4. **Langlebigkeitsgene werden aktiviert:** Forschungen deuten darauf hin, dass Scheinfasten die Produktion von bestimmten Proteinen fördert, die mit einer längeren Lebensdauer in Verbindung gebracht werden.
 5. **Darmflora regeneriert sich:** Durch die Ernährungsumstellung profitieren auch die Darmbakterien – das Immunsystem wird gestärkt.
-



Gesundheitliche Vorteile des Scheinfastens

Scheinfasten klingt zu schön, um wahr zu sein – doch zahlreiche Studien belegen, dass es tatsächlich viele **gesundheitliche Vorteile** mit sich bringt:

- **Gewichtsreduktion:** Die reduzierte Kalorienaufnahme sorgt für einen natürlichen Abnehmeffekt.
- **Blutzuckerregulation:** Scheinfasten kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken.
- **Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Der Cholesterinspiegel verbessert sich, und das Risiko für Bluthochdruck sinkt.
- **Anti-Aging-Effekt:** Die Aktivierung der Zellregeneration kann den Alterungsprozess verlangsamen.
- **Unterstützung bei Krebsprävention:** Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Scheinfasten das Wachstum bestimmter Krebszellen hemmen könnte.

Scheinfasten vs. Intervallfasten – Wo liegt der Unterschied?

Intervallfasten – etwa die beliebte **16:8-Methode**, bei der man 16 Stunden fastet und in einem 8-stündigen Fenster isst – wird oft mit Scheinfasten verwechselt. Doch es gibt **klare Unterschiede**:

Merkmal	Scheinfasten	Intervallfasten
Dauer	5 Tage am Stück	Täglich (z. B. 16 Stunden)
Kalorienzufuhr	Stark reduziert (700–1.100 kcal)	Keine Restriktion im Essensfenster
Fastenzustand	Durch Kalorienrestriktion herbeigeführt	Durch Essenspausen herbeigeführt
Ziel	Zellreinigung, Regeneration, Langlebigkeit	Stoffwechsoptimierung, Gewichtsreduktion

Während Intervallfasten flexibel in den Alltag integriert werden kann, ist Scheinfasten eher eine **kurzfristige, intensive Kur**, die einige Male pro Jahr durchgeführt wird.



Wer sollte Scheinfasten ausprobieren – und wer besser nicht?

Scheinfasten ist nicht für jeden geeignet. Es kann eine spannende Option für Menschen sein, die von den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens profitieren möchten, ohne komplett auf Nahrung zu verzichten.

Geeignet für:

- ✓ Gesunde Erwachsene, die ihr Wohlbefinden steigern möchten
- ✓ Menschen mit leichtem Übergewicht oder Stoffwechselproblemen
- ✓ Personen, die klassische Fastenkuren zu herausfordernd finden

Nicht empfohlen für:

- Schwangere oder Stillende
- Menschen mit Untergewicht oder Essstörungen
- Diabetiker (nur nach ärztlicher Rücksprache)
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Leber- oder Nierenprobleme)

[zu den Rezepten gehts hier...](#)

Fazit: Ein sanfter Weg zu den Vorteilen des Fastens

Scheinfasten ist eine faszinierende Methode, um die positiven Effekte des Fastens zu nutzen – ohne extreme Hungergefühle oder strikte Essensverbote. Es bietet eine **brückenartige Lösung** zwischen herkömmlicher Ernährung und klassischem Fasten und könnte für viele Menschen eine alltagstaugliche Alternative sein.

Ob für Gewichtsreduktion, Zellreinigung oder einfach zur Förderung der Gesundheit – Scheinfasten eröffnet eine neue Möglichkeit, den Körper regelmäßig zu regenerieren. Wer hätte gedacht, dass Fasten auch ohne radikalen Verzicht funktioniert?

Catherine H.