

EINE WOCHEN SPORT TREIBEN OHNE FESTE NAHRUNG

# Mit Trinkfasten zum Runners High?

*Beat Bachmann läuft wie der Wind, und gleichzeitig schwört er darauf, ab und zu eine Fastenwoche einzulegen – ohne feste Nahrung, dafür mit sportlichem Training. Richtig gemacht, werde dabei die Leistung gesteigert und die Seele gereinigt.*

TEXT: CAROLINE DOKA

**T**rinkfasten macht fit und steigert die sportliche Leistung? Für viele Sportler wohl nur schwer nachzuvollziehen, wo ein «Hungerast» doch der Feind des Ausdauersportlers ist: Bei Hunger geht gar nichts mehr, die Energie ist weg und die gute Laune sowieso. Essen, nur schnellstens etwas essen, damit der Motor wieder läuft!

«Beim Trinkfasten wird mindestens eine ganze Woche lang auf feste Nahrung verzichtet, es gibt nur Molke-, Frucht- und Gemüsesäfte, ungesüssten Tee und Wasser», erzählt Beat Bachmann, Leiter des Kurhaus St. Otmar in Weggis LU, das in diesem Jahr erstmals die Trainingswoche «Trailrunning – fit mit Trinkfasten» im Angebot führt. Der ambitionierte Breitensportler und Ausdauerathlet schmunzelt. Noch vor ein paar Jahren konnte Bachmann sich selbst nicht vorstellen, dass Fasten fit macht und in Zusammenhang mit Ausdauersport sogar die Leistung steigern kann. Erst nach langem Zögern machte der Hobbysportler, dessen Ergebnisse am Engadiner, beim Luzerner Marathon und Mountainman (Bachmann gewann 2010 über die Marathondistanz mit 2561 Meter Aufstieg und 2005 Meter Abstieg) sich sehen lassen, die Probe aufs Exempel. Und seine Befürchtungen, durch die Fastenwoche komplett erledigt zu sein, erwiesen sich als grundfalsch. Im Gegenteil: «Das Fasten zusammen mit Ausdauersport fiel mir erstaunlich leicht, es beflügelte mich», erzählt Beat Bachmann. «Eine Woche nach der Fastenkur nahm ich

am Engadin Skimarathon teil und war besser klassiert denn je.»

Und so läuft es in der Trailrunning-Trinkfastenwoche bei Maya und Beat Bachmann-Krapf im gemütlichen, familiär geführten Kur- und Ferienhaus St. Otmar ob Weggis: Das Fasten wird mit einer Darmentleerung eingeleitet, danach gibts keine feste Nahrung mehr. Getrunken werden sollen täglich drei bis eher vier Liter, da man durch die sportliche Betätigung über den Schweiß zusätzlich Flüssigkeit verliert. Zum Programm gehört am Vormittag sportliche Aktivität auf wunderschönem Trailrunning-Terrain. Ein bewusstes Ausdauertraining im «Low-Bereich», also bei einem Puls zwischen 130 und 140 bzw. genau so, dass man noch gut miteinander plaudern kann beim Joggen. «Wir laufen auf den traumhaften Trails an der Rigi», erzählt Beat Bachmann, «und wir erkunden die Strecke des Mountainman zwischen Trübsee und Pilatus Kulm. So ist diese Fasten- und Trainingswoche gleichzeitig auch eine Vorbereitungswoche auf den Mountainman 2012.» Die Trainingsdauern anderthalb bis drei Stunden, danach wird relaxed, man geht in die Sauna, in die Massage – und schläft viel.

### Training in tiefen Pulsbereichen

Aber Fasten in Kombination mit Laufen – ist das nicht zu anstrengend oder gar gefährlich? Schwächt Laufen, wenn man nichts mehr isst, nicht den Kreislauf, macht enorm müde und baut die Muskulatur ab? «Weit gefehlt», sagt Fastenexpertin Maya Bachmann-Krapf. «Bewegung ist wichtig,

weil sie hilft, die Giftstoffe auszuschleiden, die beim Fasten frei werden.» Trainiert werde ausserdem in einem tiefen Pulsbereich und es sollen keine Geschwindigkeitsrekorde gebrochen werden. «Das Ausdauertraining in der Fastenwoche ist vergleichbar mit einer Expedition in grosser Höhe: Man bewegt sich bedächtiger aber auch bewusster und ist erstaunt, wie viel Energie man trotz des Fastens hat.»

Nur während der ersten zwei bis drei Tage, in denen der Körper sich ans Fasten gewöhnt und der Stoffwechsel sich umstellt, könne man sich etwas schlapp fühlen, so Maya Bachmann-Krapf. Aber schon ab dem zweiten, dritten Tag fühle man sich plötzlich leicht, beschwingt und voller Energie. Und schon von Beginn weg nehme sich der Körper die Nahrung von «innen». Diesem Phänomen hat sich eine Untersuchung der Helios Klinik Berlin gewidmet\*, die 1000 Personen während vier Wochen teils mit und teils ohne körperliches Training fasten liess.

### Trainingswochen Trailrunning FIT MIT TRINKFASTEN

**FRÜHLING:** 12.5.–19.5.2012  
**SOMMER:** 2.6.–9.6.2012  
**TEILNEHMERLIMIT:** 15 Personen  
**ANGEBOT:** Individuelles Trailrunning – Trinkfasten ebenfalls möglich  
**INFORMATION:** Kur- und Ferienhaus St. Otmar, Maya und Beat Bachmann-Krapf, 6353 Weggis, 041 392 00 10, www.otmarsan.ch  
> Kurhaus St. Otmar



Bei der Premiere des Mountainman 2010 gewann Beat Bachmann über die Marathon-Distanz.

### Rund um Titlis und Pilatus THE MOUNTAINMAN

The Mountainman ist eine einzigartige alpine Trailrunning-Challenge und ein junger Berglauf-Event, der fünf Wettkämpfe in der Region Titlis–Hasliberg–Pilatus umfasst. Gelaufen wird vor allem auf den Weitwanderwegen «Obwaldner und Nidwaldner Höhenweg».

**DATUM:** 18. August 2012  
**KATEGORIEN:** Single (Ultra: 80,3 km; **MARATHON:** 42,195 km),  
**TEAM:** (Ultra: 2x2/4x4; Marathon: 2x2)  
www.themountainman.ch

### Muskelzuwachs trotz Fasten

Die Ergebnisse sind erstaunlich: Laut der Studie fördert Bewegung beim Trinkfasten den Proteinspar-Mechanismus und schützt die Muskeln vor einem Abbau. Ja, es entsteht sogar ein Muskelzuwachs durch Ausdauertraining beim Saftfasten. Trotz negativer Energie- und Eiweissbilanz beim Saftfasten wird durch ein systematisches sportliches Training auch die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit signifikant erhöht. Das zeigt u.a. der Laktat-Test: Der Laktatanstieg während Stufenbelastung ist am Ende des Fastens nur noch etwa halb so hoch wie am Anfang. Interessant ausserdem: Trinkfaster, die während des Fastens trainieren, verzeichnen einen grösseren Gewichtsverlust als Trinkfaster ohne Training. Und sie verlieren nicht etwa Muskeln – es wird ja ein Muskelzuwachs verzeichnet – sondern der Gewichtsverlust ist vollständig auf den erhöhten Fettabbau zurückzuführen.

Zusammengefasst ergeben sich beim Trinkfasten mit sportlicher Betätigung folgende Vorteile gegenüber dem Fasten ohne sportliche Betätigung: höherer Gewichtsverlust, Stabilisierung der Blutzuckerregulation, Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und der aeroben Kapazität, Kraftzuwachs der trainierten Muskelgruppen, Senkung des Belastungsblutdrucks und der Herzfrequenz sowie eine Stärkung des Selbstbewusstseins und der Willenskraft.

Vorteile, die nicht von der Hand zu weisen sind. Doch wenn man so lange mit leerem



### Original Auftriebshilfen:

- Aqua-Fit Trainer
- Aqua-Fit Sport
- Wet VEST EC
- Wet VEST II
- Wet VEST Body

Erhältlich im Sportfachhandel

Infos:  
www.sportcare.ch, info@sportcare.ch



52

Bauch läuft, ist das nicht eine Qual? «Nein, Hunger hatte ich nie», erzählt Beat Bachmann über seine Ersterfahrung, «es ist erstaunlich, wie gut man trotz Sport ohne feste Nahrungszufuhr auskommt.» Erstaunlich und doch auch wieder nicht, denn im Laufe der Evolution hat der

menschliche Organismus seine physiologischen und biochemischen Anpassungssysteme so ausgeprägt, dass der Mensch lange Hungerperioden überstehen kann, ohne Schaden zu nehmen. Darum kann grundsätzlich jeder fasten, der gesund ist, auch schlanke Menschen.

### Sanfter Übergang

Zurück im Alltag folgen nach der Fastenwoche zwei Aufbau-tage, während deren man weiterhin viel trinkt und sich langsam wieder ans Essen herantastet - mit einem anderen Empfinden zum Essen, etwa einem stärkeren Geschmackssinn und bewussterem Geniessen. Nach einer Woche fasten ist die erste Woche nach der Kur wie ein Carboloadung, die geleerten Speicher werden gefüllt. Und so erstaunt es nicht, dass der Körper ein, zwei Wochen nach

der Fastenkur vor Energie nur so strotzt. Sportler können davon an Wettkämpfen kurz- sowie langfristig nur profitieren.

Aber natürlich geht es beim Trailrunning-Trinkfasten um mehr als um körperliche Leistungssteigerung. «Die Erfahrung ist etwas ganz Besonderes. Man lernt auf den langen Fasten-Läufen sich selbst besser kennen, nimmt vieles lockerer und geht Dinge bewusster an», sagt Beat Bachmann. «Diese Fasten-Trainingswoche ist darum eine Entdeckungsreise zu sich selbst und eine wichtige Erfahrung fürs Leben.» **F**

*\*Die ganze Studie kann unter [http://jsteiniger.de/pdf/fasten\\_und\\_sport.pdf](http://jsteiniger.de/pdf/fasten_und_sport.pdf) eingesehen werden.*

### Nachgefragt bei Ernährungsexpertin Corinne Spahr

«Eine Fastenkur bedeutet weit mehr als nur Nahrungsverzicht.»

**Eine Fastenkur ist keine Diät, sagt Ernährungsexpertin Corinne Spahr. Sie sieht einige Vorteile auch für Sportler.**

Auszeit zu nehmen. Man kann sich zurückziehen, und dies auf allen Ebenen. Oft ist eine Fastenkur sogar der Startschuss zu einer langfristigen Verhaltensveränderung. Die Psyche spielt bei einer Kur eine grosse Rolle.

Corinne Spahr ist Erwachsenenbildnerin HF. Die ehemalige Skirennfahrerin führt das Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung. [www.corinnespahr.ch](http://www.corinnespahr.ch)



### Bedeutet ein Verzicht auf Nahrungsmittel ein Verzicht auf jegliche Energie?

Es gibt unterschiedliche Formen von Fastenkuren. Von Wasser-, Molke oder Safffasten mit Gemüse bis hin zu Früchtesäften. Fastenkuren mit Frucht- und Gemüsesäften oder auch Molke liefern einen Anteil an die notwendige Energie.

### Wird der Körper nicht geschwächt durchs Fasten? Kann er gleichzeitig körperliche Arbeit leisten?

Der Mensch kann gut eine Zeit lang mit wenig Energie auskommen. Unser Körper ist fähig, die Energiebereitstellung zu gewährleisten ohne Nahrung von aussen. Er lernt den haushälterischen Umgang mit seinen Reserven, indem gespeicherte Makro- und Mikronährstoffe mobilisiert werden. Es ist jedoch klar, dass der Nahrungsverzicht abbauende Stoffwechsellvorgänge bewirkt. Der Umbau von Körpersubstanz wird intensiviert. Während des Fastens kommt es übrigens häufig zu einem gesteigerten Zufriedenheitsgefühl. Als Grund dafür wird eine intensivere Ausschüttung des Wachstumshormons HGH durch die besondere Stoffwechsellage vermutet.

### Welche Rolle spielt die Bewegung?

Bewegung sollte immer zu einer Fastenkur dazugehören. Anhand von Studien zeigte sich, dass

dadurch wenig bzw. gar kein Muskelabbau während des Fastens stattfindet. Genügend Bewegung ist zudem wichtig, um psychisch in der Balance zu bleiben.

### Auf was müssen Sportler besonders aufpassen?

Bei Fastenkuren muss die Intensität der Bewegung angepasst werden, da der Körper aufgrund des Nahrungsverzichts die meiste Energie über Fett bezieht. Ebenfalls zu beachten: Während des Fastens wird meist auf Salz verzichtet. Bei Personen, die stark schwitzen, kann der Salzhaushalt so aber zu einem Problem werden. In diesem Fall macht es Sinn, Gemüsesäfte oder Suppen mit Salz anzureichern oder dem Wasser Salz beizumischen.

### Können alle fasten?

Wenn man es freiwillig und aus ganzheitlichem Ansatz macht, dann ja. Abraten würde ich Menschen mit Essstörungen oder Menschen, die aus irgendwelchen Gründen – egal ob psychisch oder physisch – am Limit laufen. Empfohlen würde ich eine Fastenkur ausserhalb des beruflichen Alltags. Fasten bedeutet Stress für den Körper und dazu braucht er zusätzliche Ruhe mit viel Entspannung und Schlaf.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

### Corinne Spahr, fasten und gleichzeitig Sport treiben, macht das Sinn?

Da müssen wir zuerst definieren, was wir unter einer Fastenkur verstehen. Für viele Menschen steht das Fasten gleichbedeutend für Gewichtsabnahme. Dieser Aspekt ist zwar meist eine Begleiterscheinung einer Fastenkur, sollte aber keinesfalls im Zentrum stehen.

### Sondern?

Die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung definiert das Fasten mit folgenden 4 Kriterien:

- Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel während rund 5 Tagen bis 5 Wochen mit anschliessendem abgestuftem Kostaufbau.
- Reichlich Flüssigkeitszufuhr gewährleisten.
- Regelmässige Darmentleerung.
- Ausreichend Bewegung während der Fastenzeit.

Das Fasten stellt so eine Möglichkeit dar, um Blutdruck, Blutfett- und Insulinwerte zu senken, Magen-Darm-Beschwerden zu reduzieren und Entzündungsprozesse zu lindern. Eine Fastenkur bedeutet dabei weit mehr als blosser Nahrungsverzicht. Sie bietet die Möglichkeit, sich eine



HELLY HANSEN CATWALK

Skandinavisches Design ist der Eckpfeiler sämtlicher Helly Hansen Bekleidung, die optimale Kombination von zweckmässigem Design, Schutz und Style. Aus diesem Grund wählen Bergführer, professionelle Athleten und anspruchsvolle Enthusiasten Helly Hansen.

CONFIDENT WHEN IT MATTERS



HELLYHANSEN.COM