Fakt

Eine Saftfasten-Kur startet man idealerweise am Wochenende, wenn man sich zeitgleich erholen kann.

Saftfasten bringt den Stoffwechsel auf Trab

Saft macht Kraft

Den Organismus entlasten und noch einige Kilos abnehmen – das verspricht „Saftfasten", ein mildere Variante des sogenannten Heilfastens. **meinTV – magazin** erklärt, wie eine Kur funktioniert.

Bis zu sieben Gläser Obst- und Gemüsesaft pro Tag, dazu Wasser und ungesüßter Tee – mehr nimmt man beim Saftfasten nicht zu sich. Und trotzdem wird der Körper mit allen nötigen Vitaminen und Mineralien versorgt. Mehr noch: Der Stoffwechsel wird entlastet, und Giftstoffe werden ausgeschieden. Kurz: Gegen eine einwöchige Saftfasten-Kur gibt es kaum Bedenken.

Schwere Umstellung

Wer sich dazu entschließt, das Konzept auszutesten, muss jedoch Durchhaltevermögen beweisen – denn sich sieben Tage lang nur flüssig zu ernähren, ist für die meisten Menschen ungewohnt. Zu Beginn kann es deshalb zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen, darunter Kopfschmerzen und Müdigkeit. Spätestens nach drei Tagen dürften diese Symptome allerdings abgeklungen sein. Die Säfte werden stets langsam und schluckweise getrunken – **bis zu sieben Gläser pro Tag plus zwei bis drei Liter Wasser und Tee ergeben 300 bis 750 Kilokalorien.** Damit hat Saftfasten zusätzlich den Effekt, dass man zwei bis drei Kilo pro Woche abnimmt. Mit einer Diät sollte man das Konzept aber nicht verwechseln: **Der Körper baut keine Fettreserven, sondern Wasser und Muskelmasse ab.**

Bewegung an der frischen Luft regt den Kreislauf an.

Mixen ist erlaubt!

Im Idealfall bereitet man seine „Mahlzeiten" selbst zu: Frisch gepresste Säfte sind am wirkungsvollsten. Bereits fertige Säfte erhält man in gut sortierten Reformhäusern und einigen Supermärkten. Beinhalten können diese praktisch alle Obst- und Gemüsesorten, von denen jede einen speziellen Effekt hat – experimentieren ist ausdrücklich erlaubt! So stärkt **Sauerkrautsaft beispielsweise das Immunsystem und fördert die Verdauung, während Kartoffelsaft Sodbrennen verhindert und Saft aus Roten Rüben rheumatische Beschwerden lindert.** Karottensaft sorgt dank viel Provitamin A für schöne Haut, während das Lykopin in Tomatensaft von innen heraus einen Lichtschutz aufbaut. Baldriansaft hilft gegen Schlafstörungen, Johanniskrautsaft dämpft Nervosität, und der Vitamin-C-reiche Sanddorn beugt gegen Erkältungen und Infektionen vor.

Nicht zu lang fasten

Auch Menschen mit einem empfindlichen Magen können „saftfasten", indem sie Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim beifügen, was das Hungergefühl stillt. Wer keine Fructose verträgt, greift zu Gemüse statt Obst. Doch auch wenn man die Kur gut verträgt: Länger als drei Wochen sollte man nicht „saftfasten" – **die Methode ist explizit eine Kurzzeit-Kur, keine Ernährungsweise.** Außerdem sollte man mit seinem Arzt über das Vorhaben sprechen, um individuelle Risiken auszuschließen.

Frühling im Glas

› Benötigte Zutaten
Gemixt werden für diesen leuchtend grünen Smoothie eine Banane, eine halbe Ananas, zwei Hände voll Spinatblätter, der Saft zweier Limetten, eine Tasse Grüner Tee und ein TL Moringapulver.

› Leckerer Geschmack
Der Saft eignet sich besonders gut für Einsteiger. Durch die enthaltene Ananas ist er süß, während die cremige Konsistenz für einen extra Genuss sorgt.

› So wirkt der Frühlings-Smoothie
Die vielen verschiedenen Zutaten führen dem Körper gleich eine ganze Reihe gesunder Inhaltsstoffe zu, darunter viel Vitamin A und C sowie Kalium, Calcium, Eisen und Antioxidantien.

Fotos: Fotolia / New Africa

Begleitende Maßnahmen wie Massagen erhöhen zusätzlich das Wohlbefinden.

mein TV magazin

Muntermacher

Diese Methoden sind ein wirkungsvoller Kaffee-Ersatz

✖ Schwarzer und Grüner Tee beinhalten ebenfalls Koffein und wirken einem akuten Leistungstief daher entgegen.

✖ Wohlige Wärme macht dösig. Um das damit einhergehende Müdigkeitsgefühl zu verdrängen, kann es bereits helfen, die Heizung zurückzudrehen und frische Luft in den Raum zu lassen. Deren Kältereiz aktiviert den Körper.

✖ Nach dem Mittagessen legt man idealerweise noch einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft ein. Wer sich insbesondere nach üppigen Mahlzeiten direkt wieder seiner Arbeit widmet, macht es seinem Kreislauf wesentlich schwerer.

✖ Musik fördert die Produktion von Glückshormonen – und diese helfen einem wiederum durch akute Müdigkeitsphasen hindurch.

So stoppen Frauen die Altersarmut

Weiter einzahlen

Geht es um die Rente, sehen viele Frauen im Alter tatsächlich alt aus. Wer wegen Kindererziehungszeiten in Teilzeit oder gar nicht arbeitet, verdient weniger, zahlt geringere Rentenversicherungsbeiträge und muss sich auf eine kleine Rente gefasst machen.

Die Folge: Abstriche beim Einkommen im Alter.
Ohne eigenes Einkommen bleibt bei vielen Frauen auch die private Altersvorsorge auf der Strecke. „Frauen neigen dazu, ihre Verträge beitragsfrei zu stellen oder die Beiträge zu reduzieren", erklärt Dr. Michael Martin von der Nürnberger Versicherung.
Das zeigt auch eine Studie des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft: 17 Prozent der Frauen haben schon einmal einen Rentenversicherungsvertrag aufgelöst, aber nur 13 Prozent der Männer. Alternativ ist möglich, dass der Ehemann seine Altersvorsorgeverträge reduziert und stattdessen die Beiträge für seine Frau übernimmt.

Foto: Nürnberger Versicherung/thx