

PRESSEINFORMATION

Online-Ranking “Fasten vor Weihnachten”: Das sind die beliebtesten Detox-Methoden vor dem Fest



So detoxen Healthies vor dem Fest:
Online-Ranking “Fasten vor
Weihnachten” von Fit Reisen und
fitguide.one. @fitreisen.de

Frankfurt, 01. Dezember 2020. Egal ob Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten oder Intervallfasten: Detoxmethoden, bei denen für einen begrenzten Zeitraum auf den normalen Speiseplan verzichtet wird, um den Körper zu entschlacken und gleichzeitig ein paar Pfunde loszuwerden, erfreut sich einer immer größeren Fangemeinde. Das religiöse Fasten ist vielen zwischen Aschermittwoch und Ostern bekannt, aber auch die Adventszeit war einst christliche Fastensaison, die wohl aus zu viel Lust an Glühwein, Keksen und Gänsebraten aus der

Mode gekommen ist. Inzwischen ist aber „Fasten vor Weihnachten“ wieder in, denn: Wer das ganze Jahr über seinen Body mit Sport und guter Ernährung in Form hält, möchte nicht an zu viel Weihnachtsleckeren scheitern. Also gilt es der Versuchung bis zum Fest zu widerstehen, damit über die Feiertage ungezügelt geschlemmt werden kann.

Was die aktuell beliebtesten Fastenmethoden für die Vorweihnachtszeit sind und wie es um die Motivation des Genussverzichts bestellt ist, zeigt eine aktuelle Online-Befragung* von **Fit Reisen**, Europas führender Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, in Kooperation mit dem Online-Healthguide **fitguide.one**.

Die beliebtesten Fastenmethoden vor Weihnachten

Platz 1: Intervallfasten

Intervallfasten, oder auch intermittierendes Fasten genannt, ist aktuell in aller Munde und ruft mit der einfachen „Essen mit Blick auf die Uhr“-Methode auch Fastenjünger auf den Plan, die keine Lust auf eine komplette Nahrungsumstellung haben. Nach einem festgelegten 16:8-Rhythmus darf täglich innerhalb von acht Stunden normal gegessen werden, während der restlichen 16 Stunden gönnt man dem Magen Ruhe. Diese einfache Handhabe gefällt den meisten Online-Befragten: 43 Prozent kennen und nutzen das Fastenprogramm, das einfach in den Alltag integriert werden kann und seine entschlackende Wirkung schnell zeigt.

Platz 2: Heilfasten nach Buchinger

Eine der bekanntesten Entschlackungsmethoden ist das klassische Heilfasten nach Buchinger. Erfunden vom deutschen Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger (1878 bis 1966)

ist an mindestens fünf Tagen nur der Verzehr von Gemüsebrühe und verdünnten Säften, in geringer Menge auch Milchprodukten, erlaubt. So kann der Körper eine ausreichende Dosis an Kalorien, Vitaminen und Mineralien aufnehmen. Vielfältige positive Wirkungen auf den Organismus wie Stoffwechselaktivierung und Fettabbau werden dem Buchingerfasten zugeschrieben. 32 Prozent der Onlinebefragungsteilnehmer sind Fans dieser Fastenform und empfehlen diese weiter.

Platz 3: Suppenfasten und Safffasten

Auf Platz drei landen gleich zwei sich ähnelnde Detoxrends: Das „Suppenfasten“ und das „Safffasten“. Bei beiden Varianten soll der bewusste Verzicht auf feste Nahrung den Körper entgiften und entlasten. Das „Souping“ (Suppenfasten) dauert in der Regel neun Tage, an denen ausschließlich warme und kalte Suppen mit reichlich Gemüse und Obst auf den Tisch kommen. Auf Kohlenhydrate muss dabei nicht verzichtet werden, eine wärmende Kartoffelsuppe an kalten Wintertagen ist also erlaubt.

Das kalorienärmere Safffasten dauert meistens nur über ein Wochenende, an dem täglich bis zu sieben Gläser frische Obst- und Gemüsesäfte getrunken werden. Dazu gibt es reichlich Wasser und Tee. Der Stoffwechsel soll so entlastet und das natürliche basische Gleichgewicht des Körpers wiederherstellen werden. Durch die geringe Kalorienzufuhr können typische Nebenwirkungen Schwäche und Kraftlosigkeit sein, jedoch sollte man sich ausreichend bewegen. Sowohl das Suppen- als auch das Safffasten werden gerne als simple Turbo-Entgiftung genutzt, 29 Prozent der Befragten sind davon überzeugt.

Platz 4: Basenfasten

Das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder in Einklang bringen. Wenn man sich müde und kraftlos fühlt und der Körper einfach nicht fit zu sein scheint, könnte dies an einem übersäuerten Organismus liegen. Gründe sind eine Fehlernährung mit zu viel säurebildenden Lebensmitteln, aber auch Stress, zu wenig oder gar zu viel Bewegung können dem Körper sauer aufstoßen. Eine Basenkur hilft den ausgeglichenen Säure-Basis-Haushalt wiederherzustellen. Dabei ernährt man sich eine Woche lang ausschließlich von basischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Samen, Nüssen oder Pilzen. Nicht auf die Teller kommt alles Säurehaltige, wie Getreide und tierisches Eiweiß. Dazu trinkt man jeden Tag zwei bis drei Liter stilles Wasser. Die gesunde Nahrungsaufnahme des Basenfastes, die dank vielfältiger Rezeptideen auf gar keinen Fall langweilig sein muss, landet mit 25 Prozent auf Platz vier des Rankings.

Platz 5: F.X. Mayr Kur

Bereits seit Jahrhunderten ist bekannt, wie wichtig ein gesunder Darm für das allgemeine Wohlbefinden ist. Wenn Die Darmflora ins Ungleichgewicht gerät und sich erste Symptome wie Blähungen, Bauchweh oder ein schwaches Immunsystem bemerkbar machen, kann eine komplette Reinigung des Verdauungssystems wie eine Art Neustart für den Körper wirken. Genau diesen Ansatz verfolgt die Fastenmethode nach F.X. Mayr. Entwickelt vom österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965) geht es bei der naturheilkundlichen

Detoxkur hauptsächlich darum, den Darm zu sanieren. Das Kurprogramm baut sich auf den vier Prinzipien Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution auf und beinhaltet die drei Phasen Teefasten, Milch-Semmel-Kur und Ableitungsgdiät. Die Mayr-Kur bieten auch Gesundheitsresorts während eines zwei- bis vier-wöchigen Aufenthalts an. 22 Prozent der Online-Befragten schwören auf die entschlackende Wirkung einer Darmsanierung, um sich vitaler und entlastet zu fühlen. Damit landet die F.X. Mayr Kur auf Platz fünf.

Platz 6: Schrothkur

Wer bei einer Schrothkur an getreidereiche Kost denkt, der irrt. Die Fastenart geht auf den Fuhrmann Johann Schroth (1798 bis 1856) zurück, der das Naturheilverfahren erfand, um sein kaputtes Kniegelenk zu heilen. Die kurzfristig angewandte Methode, die den Körper entschlacken, den Stoffwechsel auf Trapp und gegen Krankheiten vorbeugen soll, stützt sich auf vier Säulen mit Trinkverordnung, vegetarischer Diät, Kurpackungen sowie Ruhe und Bewegung. Durch den rhythmischen Wechsel zwischen Trink- und Trockentagen findet im Körper eine Art natürliche Gewebsdrainage statt, die die Selbstheilungskräfte aktiviert. Neben Mineralwasser, Tee und Säften darf an den "Trinktagen" auch trockener Kurwein in moderaten Mengen getrunken werden. Die kalorienarme Kost mit vielen Kohlenhydraten aber wenig Salz, Fett und Eiweiß fördert die Gewichtsabnahme. Die Schrothschen Packungen sind nasskalte Ganzkörperwickel, die in den frühen Morgenstunden angewendet werden, um ein „Heilfieber“ zu erzeugen, das Stoffwechselrückstände ausschwemmt. Ein leichtes Sportprogramm mit Yoga, sanften Wanderungen und Faszientraining sowie viele Ruhepausen runden die Detoxkur ab. Auf Grund der umfangreichen Handhabe, sollte eine Schrothkur nur unter fachmännischer Begleitung durchgeführt werden. Ein Schrothkur-Mekka ist Oberstaufen im Allgäu – es ist Deutschlands einziges offizielles Schroth-Heilbad, rund 50 Hotels und Pensionen haben sich hier auf das Gesundheitsangebot spezialisiert. Auch wenn die Schrothkur nichts für zu Hause ist, empfehlen 19 Prozent der Online-Befragten diese Fastenvariante weiter.

Platz 7: Teefasten

Hartgesottene Detoxfans setzen auf das Teefasten – in dieser Online-Befragung sind das immerhin 15 Prozent. Es ist eine strenge Form des Heilfastens, bei der komplett auf feste Nahrung verzichtet wird. Darum ist diese Entgiftungsvariante nur etwas für absolut gesunde Menschen, die sich außerdem das „Go“ von ihrem Hausarzt einholen sollten. Während der Fastendauer von zwei bis drei Tagen reduziert sich die Kalorienaufnahme auf null. Getrunken werden ausschließlich drei bis fünf Liter Tee am Tag. Die große Flüssigkeitsmenge soll dabei helfen ein Sättigungsgefühl zu empfinden und Giftstoffe schnell aus dem Körper zu leiten. Während der Fastentage sollten die Teesorten abwechslungsreich sowie von hoher Qualität ohne Zusätze wie Farbstoffe oder Aromen sein. Geeignete Teesorten zum Entgiften sind Holunderblüten- und Lindenblütentee, besonders magenfreundlich ist Kamillentee. Zum Süßen eignet sich im Notfall eine kleine Menge Honig. Wichtig: Vor und nach der Fastenzeit sollte der Körper mit vitaminreicher Schonkost langsam an die Nahrungsumstellung gewöhnt werden.

Platz 8: Ayurvedisches Fasten

Wer ein bisschen Exotik in seinen Fastenalltag bringen möchte, setzt auf Ayurvedisches Fasten. Sogenanntes "Null-Fasten" empfiehlt die traditionelle Heillehre Ayurveda nur selten, da es die Verdauungskraft (Agni) reduziert und den „Vata-Typ“ erhöht. Das Gleichgewicht der Ayurveda-Typen (Doshas) Vata, Pitta oder Kapha soll im Körper aber immer ausgeglichen sein. So empfiehlt die indische Heillehre besser eine gewisse Zeit lang die Nahrungsaufnahme zu reduzieren. Zum Beispiel in dem man auf das Frühstück verzichtet und abends eine Gemüsesuppe zu sich nimmt. Mittags setzt die ayurvedische Fastenkunde auf strikte vegane Kost. Geeignet für eine ayurvedische Fastenkur sind zum Beispiel gelbe Mung Bohnen, Dals oder Suppen. Fasten nach Ayurveda scheint hier zu Lande noch ein Geheimtipp zu sein: Lediglich 13 Prozent der Befragten bevorzugen diese leckere Detoxvariante.

Platz 9: Früchtefasten

Im deutschen Winter haben heimische Früchte leider keine Saison – vielleicht landet darum diese süße Fastenmethode nur auf Platz neun mit acht Prozent der Online-Befragungsteilnehmer. Früchtefasten ist ein natürliches Detoxverfahren, bei dem innerhalb einer Woche drei- bis fünfmal täglich nur frisches Obst, Nüsse und Gemüse auf die Teller kommen. Reguliert werden dabei der Säure-Basen-Haushalt sowie die Hormon- und Antikörperproduktion, der Stoffwechsel und das Immunsystem werden aktiviert. Gerade wer beim Entgiftungsprogramm nicht ganz auf feste Nahrung verzichten möchte, findet beim Früchtefasten eine stärkende Alternative. Die Zufuhr an Vitaminen und Ballaststoffen belebt den Körper gerade in den grauen Monaten.

Platz 10: Wasserfasten

Fasten nur mit Wasser ist eine beliebte jedoch auch radikale Form, um den Körper zu entschlacken und belegt mit acht Prozent Platz zehn des Fasten-Rankings von Fit Reisen und fitguide.one. Hierbei gilt es über einen bestimmten Zeitraum komplett auf feste Nahrung und Flüssigkeiten zu verzichten – außer natürlich Wasser. Experten raten das Wasserfasten an einem bis maximal drei Tagen anzuwenden, Menschen mit Herzkreislauf- und Nierenerkrankungen sollten aber komplett vom Wasserfasten absehen. Wichtig ist, den Körper auf die Nahrungspause langsam vorzubereiten, zum Beispiel sollte drei Tage vorher der Speiseplan auf gekochten Reis, Gemüse oder Obst umgestellt werden. Beim Wasserfasten selbst sollten pro Tag drei Liter getrunken werden, die zusätzliche Aufnahme von Natrium ist unbedingt notwendig, da Kochsalzmangel lebensgefährliche Folgen haben kann.

Fasten vor Weihnachten immer beliebter mit Hauptmotivation Entgiften

Während in der Vergangenheit erst 14 Prozent der Online-Befragten von Fit Reisen und fitguide.one ein vorweihnachtliches Fastenprogramm absolviert haben, planen in diesem Jahr ganze 32 Prozent eine Entgiftungskur vor dem Fest. Dabei geben zwölf Prozent an, dass sich ihr Fastenverhalten auf Grund der besonderen Corona-Situation verstärkt habe. Die Hauptmotivation ist übrigens bei den meisten Befragten die Entgiftung (41 Prozent) gefolgt vom Abnehmen (35 Prozent), den bewussten Verzicht üben (17 Prozent) und aus religiösen

Gründen (7 Prozent). Bei der Frage, ob das gemeinschaftliche Detoxen vor Weihnachten eine Rolle spielt, motivieren sich ganze 81 Prozent lieber alleine, immerhin 15 Prozent tun sich mit ihrem Lebenspartner zusammen und vier Prozent starten eine Fasten-Challenge mit Freunden.

Weitere spannende Tipps und Infos zum Thema Fasten sowie passende Reiseangebote für 2021 gibt es auf www.fitreisen.de/fastenkuren.

** Online-Befragung: Bei der Frage nach der beliebtesten Fastenart waren Mehrfachnennungen möglich.*

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ und zuletzt vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops 2020“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).