



## Verstopfung: Typische Folge von Intervall-Fasten

Von *Marion Kaden*

Erstellt am 26 Apr 2018 - 10:58

Intervall-Fasten hat viele gute Effekte und ist gesundheitsförderlich. Allerdings kann auch eine Verstopfung auftreten. Diese Reaktion des Körpers ist natürlich: Einer verringerten Nahrungsaufnahme folgt eine langsamere Verdauungstätigkeit. Die als oft unangenehm empfundene Verstopfungsfolge kann natürlich behoben werden: Mit pflanzlichem Wegwartenwurzel-Inulin.

Zeitweiser freiwilliger Verzicht der Nahrungsaufnahme wie beim Intervallfasten (Kurzzeit-Fasten, intermittierendes Fasten, iFasten) kann zu Verstopfung führen, wie ärztlicher Sachverstand, menschliche Erfahrung und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen. Selbst ernannte Fasten-„Päpste“ haben Widerworte. Sie können aber die Entwicklungsgeschichte des Lebens, die Evolution, nicht ändern.

Und diese Evolution hat uns über Millionen Jahre antrainiert: Gibt es weniger oder überhaupt nichts zu essen, verlangsamt sich die Geschwindigkeit, mit der die Nahrung durch den Darm wandert („enterale Transitzeit“). Der wichtigste Grund hierfür: Optimierung der Nährstoff-Aufnahme im Darm, wozu auch Wasser gehört. Eine, beim Intervallfasten oft unangenehm empfundene Folge: Verstopfung durch die physiologische, also eigentlich ganz normale Darmträgheit bei Nahrungs-Einschränkung.

Glaubersalz-Kuren zur Verstopfungs-Vorbeugung

Liebe „Fastenexperten“: Lest doch mal die Werke Eurer Vorbilder! Zum Beispiel von Otto Buchinger (1878-1966), dem Wieder-Entdecker des „Heilfastens“ Er berichtete von über 100.000 Fasten-Patienten, die er im Laufe seines Lebens gesehen hat. Alle mussten zu Beginn des Heilfastens eine drastische Abführkur mit Glaubersalz machen, zur „Entgiftung“ (Detox) und der Vorbeugung von sonst beim Fasten rasch auftretender Verstopfung. Auch im Verlauf des Heilfastens sind weitere Glaubersalz-Trinkkuren zum Abführen vorgeschrieben, genauso wie gezielte Bauchmassagen und andere Kuren. Alles zum einzigen Zweck, eine Verstopfung und damit das Unwohlsein der Patienten zu verhindern.

Mit Floragluck Fasten-Verstopfung verhindern

Also: Jeder Form des Fastens, ob christliches oder mohammedanisches, ob rein gesundheitsbezogenes Heilfasten oder Kurzzeitfasten (Intervallfasten, iFasten, intermediäres Fasten) führt bei vielen Menschen zu Verstopfung oder verstärkt eine bereits bestehende Darmträgheit. Viele Floragluck-Kunden verwenden genau aus diesem Grund unserer Wegwartenwurzel-Inulin! Von diesen Menschen haben wir auch gelernt, dass es noch einen weiteren Grund für die Fasten-Darmträgheit gibt. Nämlich die Darmbakterien, die bei nachlassender Nahrungszufuhr quasi „erschrecken“. Und dann über ihre „persönlichen Zugänge“ zum menschlichen Nervensystem im Darm die Darmbewegung („Motilität“) sehr rasch verringern können (= Verstopfung).

Eine glückliche Darmflora normalisiert Darmaktivität und Stuhlgang beim Intervallfasten.

Bekommt unsere „gute Darmflora“ dann für sie bestens passende „Präbiotika“ (= Nährstoffe für Bakterien, die uns gut tun), geht es ihnen bald wieder gut. Und sie werden „glücklich“ und stellen die Darmaktivität wieder auf „normal“. Erlösendes Ergebnis: Die Darmtätigkeit normalisiert sich, ein befreiender Stuhlgang ist wieder möglich. Kurzum: Das rein pflanzliche Wegwartenwurzel-Inulin in Floragluck ist eine große Hilfe für alle Kurzzeitfaster, Intervallfaster, intermediär Fastenden, iFaster und auch die langzeitfastenden Heilfaster.



Die Überwindung von krankmachender Darmträgheit mit Floragluck hat noch ein anderes Gutes: Die von vielen Menschen gewünschte „Reinigung“ von Darm und Körper wird beim Fasten verbessert, wenn die Darmtätigkeit normal funktioniert.

### Einnahme-Tipp beim Intervallfasten

Bitte die Einnahme von Floragluck beim Fasten individuell steuern. Mein allgemeiner Ratschlag, zum Beispiel beim iFasten einmal pro Woche: Bereits einen Tag vor dem Fasten mit der Einnahme von Floragluck beginnen, während des Fastens fortsetzen und bis 1-2 Tage nach dem Fastenende fortsetzen. Die Dosierung sollte anfangs bei 3-6 Gramm Floragluck liegen. Ist dies zu viel (Blähungen, leicht durchgängiger Stuhlgang) oder zu wenig (keine Wirkung auf den Stuhlgang) die Dosis langsam etwas senken oder erhöhen.

Hinweis: Was ich hier für die meisten Formen des Fastens gesagt habe, gilt genauso für viele Abnehm-Diäten. Auch diese führen ja zur gewünschten drastischen Verringerung der Nährstoff-Aufnahme. Und dann eben auch zur Verstopfung. Wer hierbei Floragluck verwendet, kann sicher sein, dass das Wegwartenwurzel-Inulin kein Gramm „aufträgt“ – präbiotisches Inulin kann vom menschlichen Organismus nicht verwertet werden.

Top-Fit-Gesund UG (haftungsbeschränkt)

Autor: Rainer H. Bubenzer

Riemeisterstraße 125

14169 Berlin

Deutschland

Telefon 030-479 859 41

Fax 03222-435 1391

eMail [floragluck@top-fit-gesund.de](mailto:floragluck@top-fit-gesund.de) [1]

Firmenportrait:

Top-Fit-Gesund UG (TFG) ist ein breit aufgestelltes Unternehmen in der Gesundheitsbranche. Die Aktivitäten reichen von der Entwicklung und Herstellung innovativer Gesundheitprodukte bis hin zur Umsetzung komplexer Online-Kommunikationsaufgaben im ersten und zweiten Gesundheitsmarkt.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:51):** <http://www.medkom24.eu/node/23156>

### Links:

[1] <mailto:floragluck@top-fit-gesund.de>