

Meine Erfahrungen als Coach mit dem Eierfasten

Trotz Lockdown und Corona habe ich mich in diesem Frühjahr kurzfristig entschlossen, das Eierfasten anzubieten: als Gruppenangebot über Zoom oder persönlich in der Einzelbetreuung.

Da ich über meine Online-Sportangebote auch in dieser Zeit in Kontakt zu vielen Teilnehmern stehe, fanden sich schnell etliche „Fastenwillige“, die spontan bereit waren, sich auf Eier und Fett einzulassen. Altersmäßig ergab sich eine breite Streuung zwischen 20 und 80 Jahren, 2 Männer waren ebenfalls dabei.

An unserem Einführungsabend startete ich mit dem Abnehmexperiment von Kekwick und Pawan aus dem Jahr 1956, um den Teilnehmern darzustellen, wie unterschiedlich die verschiedenen Makronährstoffe bei gleichbleibender Kalorienzufuhr auf das Gewicht Einfluss nehmen. Hinzuzufügen ist, dass viele der Teilnehmer sich bisher in ihrem Rahmen „gesund“ ernährt haben, ohne sich ausdrücklich mit LC, LCHF oder sogar Keto auseinandergesetzt zu haben. Also brauchten wir ein paar Tage Vorlaufzeit, zum Reduzieren der KH und/oder zum Einkaufen von Bioeiern (mit Biobauern sind wir hier gut ausgestattet), Käse und gesunden Fetten.

Jeder Teilnehmer hatte direkt vor Fastenbeginn die Aufgabe, sich Notizen zu machen über Bauchumfang, Gewicht, Schlafqualität, Energieniveau im Tagesverlauf, Befinden nach einer Mahlzeit, Verdauung, Sättigungsgefühl.... Wir sprachen auch über die Differenzierung von Hunger - Heißhunger - Appetit, über satt sein – pappsatt sein – vollgefuttert – überessen...

Mit einer Auswahl von einfachen Rezepten wurde in die 9 Tage gestartet.

Einige Teilnehmer haben sich in WhatsApp-Gruppen zusammengeschlossen, in denen schnell ein reger Austausch stattfand, auch wenn man sich vorher nicht kannte. Unter Gleichgesinnten ist doch vieles einfacher. Es kam auch Lustiges dabei heraus: eine Teilnehmerin hat sich zum Start in das Hotel zur „Goldenen Henne“ mit Eierbuffet eingebucht :-)

Nach 2 Tagen Eierfasten haben wir uns wieder „getroffen“. Ich war davon ausgegangen, dass Unterstützung benötigt wird bzgl. des Entzugs von den KH und/oder der Umstellung in der Verdauung wegen der Erhöhung der Fettmenge. Entlastung gab es mit Hilfe von Knochenbrühe, Flohsamenschalen in warmen Wasser, etwas mehr Salz....und durch drüber sprechen.

In den Folgetagen fand ein reger Austausch von Rezepten statt, sodass das Anfängliche: „Was soll ich denn jetzt essen oder kochen?“ schnell verschwand. Es wurden Fotos von „Candle-Light-Dinnern“ geschickt, wo jemand Außenstehendes nicht geahnt hätte, dass wir grade im Eierfasten sind. Und wenn dann der Tisch auch noch mit Liebe gedeckt ist und der Ehemann mit ins Boot geholt wird - klasse!

Einige berufstätige Teilnehmer haben sich eine Mahlzeit mit ins Büro oder in die Praxis genommen. Sie wurden von den Kollegen eher argwöhnisch beäugt wegen der hartgekochten Eier und des Käses. Schade, denn für ein Nutellabrot muss man sich mitten in Deutschland eher nicht rechtfertigen.

Nach 9 Tagen gab es unser Abschlusstreffen in der Gruppe oder ein persönliches Gespräch.

Mein Resümee:

Von 20 Teilnehmern haben 18 Teilnehmer die 9 Tage durchgehalten. 2 Teilnehmer haben abgebrochen, was aber nicht aus dem Fasten und der Stoffwechsellage an sich resultierte, sondern aus Stress bei der Arbeit und der fehlenden Zeit, sich wirklich drauf einzulassen zu können.

Bei allen anderen Teilnehmern hat sich der Bauchumfang zwischen 1 und 7(!) cm reduziert.

Besonders deutlich war die Abnahme des Bauchumfangs bei 2 Teilnehmern, die während des Eierfastens festgestellt haben, dass sie keine Milchprodukte vertragen. Diese Unverträglichkeiten waren vorher nicht bekannt. Es gab zum Frühstück bisher Quark oder Joghurt mit Samen und Früchten. Durch das Weglassen regulierte sich die Verdauung (Blähung, Gärung), die Bauchform veränderte sich, der Bauch wurde flacher.

Bei allen Teilnehmern reduzierte sich das Gewicht zwischen 1 und 5 kg. Hierbei waren es eher die jüngeren Frauen, die viel an Gewicht verloren hatten.

Bei 3 Teilnehmern verbesserten sich die arthritischen Beschwerden in den Händen oder verschwanden sogar ganz. Daraus resultierte auch eine bessere Beweglichkeit, besonders deutlich spürbar beim Yoga.

Wesentliche Entlastungen gab es bei Wechseljahrsbeschwerden. Hitzewellen und Schwitzattacken besserten sich oder verschwanden sogar, sodass viele der Frauen auch wesentlich besser schliefen.

Einige Teilnehmer fühlten sich morgens ausgeruhter, fitter im Kopf.

Eine junge Mutter berichtete mir, dass sich ihre Zähne während des Fastens so glatt und sauber angefühlt haben. Ihr Kommentar: „Kein Zucker halt.“

Die Symptomatik der „unruhigen Beine“ hatte sich bei 2 Teilnehmern schon nach wenigen Tagen wesentlich verbessert.

Migräneanfälle blieben aus.

Gelüste auf Süßes reduzierten sich oder verschwanden ganz.

Einige Teilnehmer hatten in den ersten Tagen deutlich mit dem Entzug der KH zu tun. Auch wenn diese Zeit hart war, war doch die Erfahrung wertvoll, spüren zu dürfen, was man seinem Körper vorher so zugemutet hat. Daraus erwuchs auch ein bewussterer Umgang mit sich selbst, Spaß am Essen und dem Zubereiten der Mahlzeiten. Kommentar einer Teilnehmerin: „Es macht was mit mir.“ Eine ältere Teilnehmerin fühlte sich nach den 9 Tagen „beseelt“.

Jeder Mensch ist anders: erwähnen möchte ich noch eine besonders sportliche Teilnehmerin, die sich bisher vollwertig und ihrer Meinung nach gesund ernährt und gut gefühlt hat. Auch nach den 9 Tagen hatte sich der Körper noch nicht adaptiert, und meine „angekündigter“ Energieschub trat bei ihr nicht ein. Sie war eher schlecht gelaunt und musste sogar ein paar Tage schlapp auf dem Sofa verbringen.....

Als schwierig wurde es auch empfunden, wenn die engste Familie nicht „mitzieht“ und man auf sich allein gestellt ist.

Eine besondere Erfahrung durfte mein eigener Sohn machen: Er hat die Zeit des Eierfastens nutzen können, um zuzunehmen. Über die vielen Fette, bei ihm auch in Verbindung mit Nüssen

(Tageskalorienzufuhr ca. 4500), haben wir es geschafft, endlich eine Gewichtszunahme in Gang zu setzen. Mit dem Eier- und Fettfasten lassen sich also auch andere Dinge im Stoffwechsel bewegen.

Einige Teilnehmer möchten das Eierfasten und die Erfahrungen damit für eine grundsätzliche Ernährungsumstellung nutzen, heißt also: sie bleiben dran und machen weiter... Auch einzelne Eierfastentage sollen als Möglichkeit genutzt werden, den Körper zu „resetten“, wenn man mal wieder in alte Muster abgedriftet ist.

Ich für meine Person bin dankbar für die Offenheit der Teilnehmer und die Erfahrungen, die wir alle machen durften und werde zum Herbst wieder einladen.....