

# FOLGE 2.2: FASTEN

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die 15. Folge zum Fasten: [www.vz-bln.de/node/56790](http://www.vz-bln.de/node/56790)

*Achtung: Es können mehrere Antworten richtig sein.*

## 1 Was ist ein Unterschied zwischen Fasten und Hungern?

- a) die Häufigkeit
- b) die Freiwilligkeit
- c) die ärztliche Verordnung

## 2 Wann sollte man nicht fasten?

- a) bei Untergewicht
- b) bei Allergien
- c) bei Bluthochdruck

## 3 Welcher Hauptnährstoff versorgt bei längerem Fasten vermehrt die Zellen mit Energie?

- a) Eiweiß
- b) Kohlenhydrate
- c) Fett

## 4 Wie lange führt man das Intervallfasten in der Regel durch?

- a) 8–16 Stunden
- b) 5–7 Tage
- c) 16 Stunden bis 2 Tage

## 5 Was passiert bei dem Autophagie-Prozesses im Körper?

- a) Die Zellen gehen auf einen Ruhemodus.
- b) Die Zellen werden von Zellmüll befreit.
- c) Die Zellen lösen eine Immunantwort aus.

## 6 Was sollte ich bei der Lebensmittelauswahl ergänzend zum Intervallfasten beachten?

- a) immer nur einen Hauptnährstoff pro Mahlzeit verwenden
- b) immer frische Lebensmittel wählen und abwechslungsreich kombinieren
- c) hauptsächlich tierische Produkte wählen

## 7 Welche positive Veränderung bringt längeres Fasten für eine Ernährungsumstellung?

- a) Mein Appetit ist nach dem Fasten reduziert.
- b) Eine Ernährungsumstellung klappt von ganz alleine nach dem Fasten.
- c) Die Geschmacksnerven werden sensibilisiert und die Süß- und Salzschwelle wird gesenkt.