

# Einführung ins Leberfasten

## Was ist Leberfasten?

Leberfasten ist ein gezieltes Ernährungskonzept, das entwickelt wurde, um die Leber zu entlasten, den Stoffwechsel zu verbessern und insbesondere eingelagertes Leberfett abzubauen. Im Mittelpunkt steht hier nicht der vollständige Nahrungsverzicht, sondern eine kontrollierte und stoffwechelorientierte Ernährungsumstellung, bei der vor allem Zucker, schnell verfügbare Kohlenhydrate und überschüssige Kalorien reduziert werden.

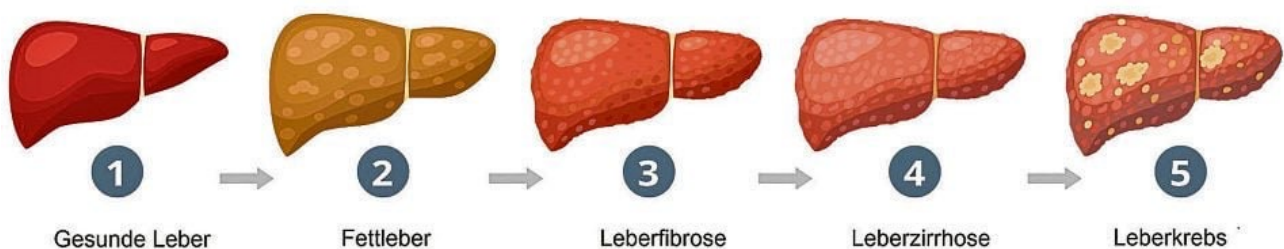


Die Leber ist eines der wichtigsten Stoffwechselorgane des Körpers. Sie verarbeitet Nährstoffe, reguliert den Blutzucker, speichert Energie, baut Hormone und Schadstoffe ab und spielt eine zentrale Rolle im Fettstoffwechsel. Wird die Leber über längere Zeit durch zu viel Zucker, Überernährung, Bewegungsmangel oder Insulinresistenz belastet, kann sich Fett in den Leberzellen einlagern. Es entsteht eine nicht-alkoholische Fettleber, heute häufig als MASLD bezeichnet.

Da eine Fettleber oft lange keine Beschwerden verursacht, bleibt sie häufig unbemerkt. Gleichzeitig kann sie den gesamten Stoffwechsel negativ beeinflussen und das Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Entzündungsprozesse erhöhen.

Leberfasten setzt genau an diesem Punkt an. Durch die gezielte Reduktion von Zucker und Energiezufuhr sowie eine eiweißbetonte Ernährung wird der Körper in einen Zustand versetzt, in dem er beginnt, gespeichertes Fett als Energiequelle zu nutzen. Dadurch kann insbesondere das Fett in der Leber deutlich reduziert werden. Gleichzeitig verbessert sich häufig die Insulinempfindlichkeit, der Blutzucker stabilisiert sich und der Fettstoffwechsel wird entlastet.

## Stadien einer Lebererkrankung



## Warum sollte man Leberfasten machen?

Leberfasten kann helfen, den Stoffwechsel neu zu regulieren und die Leber nachhaltig zu entlasten. Besonders Menschen mit Übergewicht, Bauchfett, erhöhten Blutzuckerwerten oder einer diagnostizierten Fettleber profitieren häufig deutlich von einer solchen Intervention.

Ein wesentlicher Effekt des Leberfastens ist die schnelle Reduktion des Leberfetts. Die Leber reagiert sehr sensibel auf Veränderungen der Ernährung. Bereits nach wenigen Wochen kann sich der Fettgehalt der Leber deutlich verringern. Dadurch verbessert sich oft auch die Funktion der Leberzellen, und erhöhte Leberwerte können sinken.

Gleichzeitig wirkt sich Leberfasten positiv auf die Insulinresistenz aus. Hohe Insulinspiegel und eine gestörte Blutzuckerregulation gelten als zentrale Ursachen der nicht-alkoholischen Fettleber. Durch weniger Zucker und längere Essenspausen sinkt der Insulinspiegel, wodurch der Körper wieder besser auf Insulin reagieren kann. Dies unterstützt nicht nur die Fettverbrennung, sondern reduziert auch Heißhunger und Energieschwankungen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Verringerung des viszeralen Bauchfetts. Dieses Fettgewebe zwischen den Organen gilt als besonders stoffwechselaktiv und entzündungsfördernd. Es liefert große Mengen freier Fettsäuren direkt an die Leber und verstärkt dadurch die Verfettung. Wenn Bauchfett reduziert wird, entlastet das die Leber unmittelbar.



Auch die Muskulatur spielt beim Leberfasten eine wichtige Rolle. Muskelmasse verbessert die Insulinempfindlichkeit und hilft dabei, Zucker und Fettsäuren effizienter zu verwerten. Deshalb ist Bewegung – besonders Krafttraining und regelmäßige Aktivität – ein wichtiger Bestandteil eines erfolgreichen Leberfastens.

Leberfasten ist deshalb weit mehr als eine kurzfristige Diät. Es ist ein gezielter Stoffwechsel-Reset, der helfen kann, die Leber zu regenerieren, den Energiehaushalt zu stabilisieren und langfristig gesündere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten aufzubauen.

Das Ziel ist nicht nur Gewichtsverlust, sondern eine nachhaltige Verbesserung der metabolischen Gesundheit und eine Entlastung eines der wichtigsten Organe des Körpers.

Um die Leber zu regenerieren und Leberfett wirksam abzubauen, reicht eine Woche in der Regel nicht aus. Die Leber reagiert zwar relativ schnell auf Veränderungen der Ernährung, dennoch benötigt der Stoffwechsel etwas Zeit, um von Zuckerverbrennung auf Fettverbrennung umzustellen und eingelagertes Fett aus den Leberzellen zu mobilisieren. Deshalb sollte man mindestens zwei Wochen konsequent auf Zucker sowie auf schnell verfügbare Kohlenhydrate verzichten.

Der 14-tägige Leberfasten-Kurs ist bewusst so aufgebaut, dass er berufsbegleitend durchgeführt werden kann und kein zusätzlicher Urlaub erforderlich ist. Ziel ist es, das Leberfasten alltagstauglich zu gestalten und gleichzeitig eine konsequente Umsetzung zu ermöglichen.

Wichtig ist allerdings, sich im Vorfeld gut zu organisieren und sicherzustellen, dass der Ernährungsplan in dieser Zeit möglichst konsequent eingehalten werden kann. Gerade zu Beginn benötigt man etwas mehr Vorbereitung, beispielsweise um Mahlzeiten für den nächsten Arbeitstag vorzukochen oder passende Lebensmittel bereitzuhalten. Mit etwas Planung wird der Ablauf jedoch schnell einfacher und routinierter.



Auch Einladungen, Restaurantbesuche oder Feierlichkeiten müssen kein Hindernis darstellen. In vielen Gaststätten oder an Buffets lassen sich geeignete Gerichte auswählen, etwa Gemüsegerichte kombiniert mit Fisch, Salat mit Eiweißbeilagen oder andere kohlenhydratreduzierte Varianten. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern die möglichst konsequente Reduktion von Zucker und schnell verfügbaren Kohlenhydraten während der gesamten Fastenphase.

Wer diese zwei Wochen konsequent umsetzt, schafft eine wichtige Grundlage dafür, die Leber zu entlasten, den Stoffwechsel zu stabilisieren und den Einstieg in langfristig gesündere Ernährungsgewohnheiten zu erleichtern.

„Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

– Meister Eckhart

## Ablauf des Kurses



Mittwoch

19.00 Uhr Vorstellung der Methode „Leberfasten“ mit allen Informationen zum Einkauf der Lebensmittel und dem Ablauf des Kurses

Freitag

19.00 Uhr Einstieg in die Woche „Leberfasten“ und eine Stunde Yin-Yoga

Samstag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Morgenrunde und danach 1,5 h Yoga  
19.00 Uhr 1 h Information zum Thema Zucker, danach 1/2 h Yoga Nidra

Sonntag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Morgenrunde und danach 1,5 h Yoga  
19.00 Uhr 1/2 h Information zum Thema Bitterstoffe, danach eine kleine Meditation

Mittwoch

19.00 Uhr 1 h Fragerunde zu verschiedenen Themen

Samstag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Morgenrunde und danach 1,5 h Yoga  
19.00 Uhr 1 h Information zur Weiterführung einer Low Carb Ernährung

Sonntag

8.30 Uhr ca. 1/2 h Morgenrunde und danach 1,5, h Yoga  
19.00 Uhr Gesprächsrunde, Rückblick auf zwei Wochen Leberfasten

Mittwoch

19.00 Uhr Gesprächsrunde und Fragen zur weiteren Ernährung

