



Liebe Julia,

du hast als myLINE Diätologin den Entschluss gefasst, das myLINE Fastenprogramm durchzuführen. Uns interessiert, wie es dir dabei ergangen ist. Vielen Dank daher für die Bereitschaft zum Interview.

### **Was hat dich dazu bewogen, das myLINE Fasten zu probieren?**

Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, wieder bewusster auf meine Ernährung zu achten. Zusätzlich wurden bei meinem Lebensgefährten erhöhte Leberwerte und eine leichte Fettleber festgestellt. Das myLINE Fastenprogramm war daher ideal für uns beide geeignet. Außerdem ist mir wichtig, meinen Patient:innen Konzepte zu empfehlen, die ich auch selbst getestet habe. Ich teile gerne meine eigenen Erfahrungen und unterstütze mit kreativen Tipps für die Umsetzung.

### **Welche Art des myLINE Fastens habt ihr gewählt und warum?**

Die Entscheidung fiel auf das 2-wöchige myLINE Fasten, da es für uns beide besser in den Alltag zu integrieren war. Weiters lag der Fokus auf einer Leberentlastung. Wir haben uns für eine Zeit entschieden, in der es keine Treffen mit Bekannten am Wochenende gab. Das ist für zwei Wochen einfacher zu planen als für vier bis sechs Wochen.

### **Wie war die Einstiegsphase? Kam es zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit?**

Natürlich waren die ersten 3 Tage eine Umstellung. Die Mahlzeiten gestalteten sich komplett anders, als wir es gewohnt sind. Da braucht man etwas, bis eine neue Routine da ist. In den ersten Tagen hatte ich auch leichte Kopfschmerzen. Das kann aber auch daran liegen, dass ich während der Fastenphase auf Kaffee verzichtet habe und zusätzlich erkältet war.

### **Wie ging es euch während des Fastens?**

Es ging uns beiden überraschend gut. Spannend war es, sich selbst zu beobachten bzw. die eigene Einstellung. Bedenken, dass uns Kohlenhydrate fehlen könnten, waren schnell beseitigt. Aufgrund der hohen Eiweißzufuhr hatten wir auch kein übermäßiges Hungergefühl. Auch der Gusto auf Süßes oder Snacks war kein Thema.

### **Warst du satt an deinen Fastentagen?**

Die Sättigung während des Fastens war gut. Die Kombination aus mindestens 300 g Gemüse und der myLINE Mahlzeit hat sehr gut unterstützt. Durch die 1,5-fache Menge an myLINE Basis zu Mittag war auch die Essenspause am Nachmittag kein Problem.

### **Wie habt ihr die Gemüse Mahlzeit zubereitet?**

Bei den Mahlzeiten finde ich es wichtig, kreativ zu sein. Wir hatten von klaren Gemüsesuppen über Krautgulasch, Zucchini mit Gemüsefüllung bis hin zu Zoodles mit Tomatensauce alles am Plan. Die 3 EL Haferkleie zur Deckung der empfohlenen Dosis an  $\beta$ -Glucanen haben wir in die Gemüse Mahlzeit integriert, z.B. zum Binden der Suppe oder der Gemüsefüllung. Das hat wunderbar funktioniert.

### **Gibt es ein Lieblingsrezept, das du uns empfehlen kannst?**

Wir haben viele neue, sehr gute Rezepte entdeckt, die jetzt Bestandteil unseres Ernährungsplanes sind. Ein Highlight war sicher das selbst gemachte Baba Ganoush. Dazu gab es einen Rohkostteller mit Karotten, Gurken, Paprika, Cocktailtomaten und roten Rüben.

### **Welche myLINE Basis-Produkte habt ihr eingesetzt?**

Wir haben die myLINE Basis, myLINE Basis Vegeta und myLINE Basis Plus probiert. Auch hier war uns Abwechslung wichtig. Außerdem konnten wir mit den drei Basis-Produkten unterschiedliche Rezepte aus der myLINE Fasten Broschüre ausprobieren.

### **Kannst du uns auch hier deinen Lieblings-myLINE Shake empfehlen?**

Wir haben gerne die myLINE Basis mit Halbfettmilch, Schokogeschmack und Orangenzesten mehrere Minuten püriert. Dadurch wurde sie sehr cremig und erhielt die Konsistenz von Pudding. Diese Variante kann ich mir auch künftig gut als Ausgleichsmahlzeit vorstellen.

### **Gab es noch weitere Genussmittel oder Lebensmittel, auf die du bewusst verzichtet hast?**

Ja, ich habe bewusst auf Genussmittel wie Kaffee verzichtet. Kaffee war das Einzige, das mir wirklich gefehlt hat. Außerdem sind viele Snacks weggefallen, die man sonst unbewusst zu sich nimmt. Aufgrund der regelmäßigen Mahlzeiten und der guten Sättigung war es aber nie schwierig zu widerstehen.

### **Am Ende einer Fastenkur wird immer eine Aufbauphase empfohlen. Hattet ihr eine Aufbauphase?**

Ja, wir haben noch zwei Tage das myLINE Fasten light Programm als Aufbau durchgeführt. Als Frühstück gab es da die pikante Variante mit Roggensauerteigbrot und ich habe auch wieder Kaffee getrunken. Außerdem versuchen wir auch weiterhin längere Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Es ist spannend, dass Hunger- und Sättigung viel besser wahrgenommen werden und ich keinen Gusto auf Süßes habe.

### **Du hast begleitend BIA-Messungen durchgeführt. Welche Veränderungen haben sich gezeigt?**

Ich habe zu Beginn, zwischendurch und am Ende eine Messung durchgeführt und auch eine Woche später eine Vergleichsmessung. Durch das myLINE Fasten habe ich 2,9 kg an Fettmasse verloren, die Muskelmasse konnte ich erhalten, der Wasserhaushalt blieb stabil. Für mich hat sich das myLINE Fasten bewährt. Durch die hohe Eiweiß- und Nährstoffzufuhr kann während des myLINE Fastens die Muskelmasse erhalten werden und das Körperfett sinkt. Viele andere Fastenarten führen sicher nicht zu diesen wünschenswerten Ergebnissen.

### **Welche Veränderung hast du an dir während des Fastens und danach wahrgenommen?**

An der Kleidung merke ich, dass ich Gewicht verloren habe. Hunger und Sättigung nehme ich immer noch bewusster wahr. Energie und Konzentration blieben gleich gut wie vor der Fastenphase, einen Leistungseinbruch hatte ich nie. In den ersten Tagen war ich sicher etwas gereizter. Vielleicht lag das am Kaffee-Entzug 😊.

### **Das heißt, du würdest das myLINE Fasten weiterempfehlen?**

Ja, auf jeden Fall. Das myLINE Fasten eignet sich optimal, um aus seinen Mustern an Ernährungsgewohnheiten auszubrechen oder als Ausgleich nach Festen oder Urlauben. Außerdem hilft es – im Gegensatz zu anderen Fastenarten – die Muskelmasse zu erhalten und Körperfett zu verbrennen.

### **Welche Tipps würdest du deinen Patient:innen weitergeben?**

Ich würde raten, auf jeden Fall mit dem myLINE Fasten zu starten. Zwei Wochen sind eine überschaubare Zeit, die man sich gut einteilen kann. Der Verzicht ist weit geringer, als erwartet.

Außerdem empfehle ich viel zu trinken, auch Kräuter- und Früchtetees. Das hält den Kreislauf in Schwung und unterdrückt das Hungergefühl.

Auch Abwechslung ist sehr wichtig. Unterschiedliche Zubereitungen der myLINE Mahlzeiten und der Gemüseahlzeiten helfen, dass es nicht eintönig wird.

Und Sport sollte nicht übertrieben werden. Ich selbst habe zu viel Sport eingeplant und dies auch gespürt. Ein täglicher Spaziergang ist aber auf jeden Fall empfehlenswert.

**Vielen Dank liebe Julia, für das großartige Interview!**