

MACHT FASTEN SINN?



In der 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern verzichten viele Menschen für eine bestimmte Zeit auf Nahrung. Manche aus religiösen Gründen, andere, weil sie abspecken wollen. Ist das aus medizinischer Sicht gesund? Wir fragten Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max-Grundig-Klinik.

Ist Fasten empfehlenswert?

Bestimmte Formen des Fastens wirken sich nachweisbar positiv auf den Körper aus. Fasten hat eine lange Tradition und ist in allen Weltreligionen zu finden. Nicht zufällig fällt das Fasten der Christen mit dem Frühlingsbeginn zusammen. Nach dem bewegungsarmen Winter dient es zur spirituellen Reinigung und generellen Dynamisierung.



*Prof. Dr. Curt Diehm,
Ärztlicher Direktor der
Max-Grundig-Klinik in Bühl
www.max-grundig-klinik.de*

Beim strikten Fasten, also einer Enthaltensamkeit bei der Nahrungsaufnahme über einen längeren Zeitraum, sollten täglich mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit getrunken und elementare Stoffe über Tee, Fruchtsäfte, Gemüsebrühe sowie 30 g Honig eingenommen werden. Gegen eine einmalige Darmreinigung vor dem Fasten gibt es keine Einwände.

Wie lange darf gefastet werden?

Konsequentes Fasten sollte maximal 60 Tage dauern. Experten empfehlen Heilfastenkuren zwischen zwei und maximal acht Wochen, wobei die Belastung durch Arbeit, Sport und andere Aktivitäten in dieser Zeit möglichst gering sein sollte.

Schulmedizinisch ist radikales und längeres Fasten umstritten. Gibt es auch eine „Light-Version“?

Ja, insbesondere wenn es um Gewichtsreduktion geht. So kann beispielsweise eine Mahlzeit pro Woche ausfallen oder an einem Tag ganz auf Nahrung verzichtet werden (Intervallfasten). Andere Ansätze: Verzicht auf rotes Fleisch an mehreren festgelegten Tagen pro Woche, Verzicht auf Alkohol für einen bestimmten Zeitraum, Verzicht auf Kohlehydrate nach 17.00 Uhr oder Abendfasten. Es gilt als belegt, dass solche abgeschwächten Fastenrituale positive Auswirkungen haben können.

Welche beispielsweise?

Regelmäßiges 24-stündiges Fasten reduziert das Herzinfarkttrisiko und verschafft zudem der Bauchspeicheldrüse eine Verschnaufpause. Auch der Zeitpunkt, wann wir essen, spielt eine Rolle. Beim sogenannten 8/16-Fasten sollte innerhalb von acht Stunden gegessen werden, während in den restlichen 16 Stunden außer Flüssigkeit nichts zu sich genommen wird. Wer erst gegen 11.00 Uhr seine erste Mahlzeit zu sich nimmt, muss dann um 19.00 Uhr zu Abend essen. Im Mäuseversuch zeigte sich, dass bei gleich großer Nahrungsmenge jene Mäuse „schlanker“ blieben, die ihre Kalorien in einem Zeitraum von nur acht Stunden zu sich nahmen – den Rest der Zeit also fasteten. Gezieltes, jedoch nicht überzogenes Fasten ist aus meiner Sicht die einzige Chance, langfristig Gewicht zu reduzieren. ■

