

Fasten macht Sinn

Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, ordnet das Fasten medizinisch ein. Was ist gut, was schlecht für den Körper?

Wenn am kommenden Mittwoch die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern beginnt, werden wieder viele Menschen in Deutschland für eine bestimmte Zeit auf die Aufnahme von Nahrung verzichten. Oft aus religiösen Motiven, oft weil es sich um ein geübtes Ritual handelt, oft aber auch, um losgelöst von dem religiösen Hintergrund Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Aus medizinischer Sicht, stellt sich die Frage: Ist Fasten gesund und wenn ja, unter welchen Bedingungen? Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, sagt: „Während ich von Diäten in aller Regel abrate, wirken sich bestimmte Formen des Fastens nachweisbar positiv auf den Körper aus.“

Das Fasten hat eine lange Tradition. Schon Hippokrates sagte: „Heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“ Alle Weltreligionen kennen das Fasten. Prof. Dr. Diehm: „Dabei fällt das Fasten der Christen nicht zufällig zusammen mit dem Beginn des Frühlings. Nach dem Winter mit wenig Bewegung dient das Fasten zur spirituellen Reinigung und generellen Dynamisierung.“

Bei einem strikten Fasten, also einer Enthaltensamkeit bei der Nahrungsaufnahme über einen längeren Zeitraum hinweg, ist unbedingt zu befolgen:

- Gegen eine einmalige Darmreinigung vor dem Fasten gibt es keine Einwände, aber bitte nicht täglich!
- Tägliches Trinken von mindestens 2,5 bis 3 Litern Flüssigkeit.
- Einnahme von elementaren Stoffen über Tee, Fruchtsäfte, Gemüsebrühe sowie 30 g Honig.
- Ein konsequentes Fasten sollte maximal 60 Tage dauern.
- Fastenexperten empfehlen Heilfastenkuren zwischen zwei und maximal acht Wochen
- Während dieser Zeit sollte die Belastung durch Arbeit, Sport und andere Aktivitäten möglichst gering gehalten werden.

Aus schulmedizinischer Sicht bleiben die Effekte radikalen und längeren Fastens umstritten, obwohl Menschen berichten, dass sie sich nach einer entsprechenden Kur „wie neugeboren“ fühlen. Prof. Dr. Curt Diehm: „Ich empfehle lieber weichere Formen der Enthaltensamkeit, insbesondere wenn ein Ziel lautet, durch das Fasten abzunehmen.“

Es lassen sich dabei mehrere Ansätze verfolgen. Wichtig ist dabei, dass der Fastende die Regeln über einen längeren Zeitraum einübt, so dass sie dann zu gesunden Ritualen reifen, die nicht mehr weiter hinterfragt werden.

Zu diesen „Fasten light“ Ansätzen gehören beispielsweise:

- Verzicht auf eine Mahlzeit pro Woche. Besser noch: Verzicht auf Nahrungsaufnahme an einem Tag pro Woche (Intervallfasten). Ein Fastentag pro Woche wird derzeit als das Nonplusultra angesehen.
- Verzicht auf rotes Fleisch an mehreren festgelegten Tagen pro Woche.
- Verzicht auf Alkohol für einen bestimmten Zeitraum. (Grundsätzlich lässt sich gegen ein kleines Glas Rotwein am Abend nichts einwenden).
- Verzicht auf Kohlehydrate nach 17.00 Uhr oder auch „Dinner cancelling“ als Abendfasten.

Dass solche abgeschwächten Fastenrituale positive Auswirkungen haben können, gilt als belegt.

Regelmäßiges 24-stündiges Fasten beispielsweise reduziert das Herzinfarkttrisiko. Der Verzicht auf eine eintägige Glucosezufuhr verschafft zudem der Bauchspeicheldrüse eine Verschnaufpause.

Prof. Dr. Diehm berichtet aus der Forschung: „Es wird immer deutlicher, dass die Frage, wann wir essen, ein bedeutende Rolle spielt.“ In diesem Zusammenhang steht auch das sogenannte 8/16 Fasten. Demnach sollte innerhalb von acht Stunden gegessen werden, während in den restlichen 16 Stunden außer Flüssigkeit nichts zu sich genommen wird. Wer spät, etwa gegen 11.00 Uhr, seine erste Mahlzeit zu sich nimmt, muss dann um 19.00 Uhr zu Abend essen. Bei Versuchen an Mäusen hat sich gezeigt, 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“, resümiert Prof. Dr. Diehm. Welche Form des Fastens bei wem am besten zum Erfolg führt, sollte jeder für sich austesten, so der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik abschließend.

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile seine Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“ (Hippokrates)

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstraße 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de