

# Gesundheitstipp: Gesund Fasten

24.02.2020

Gesund Fasten – Eine Auszeit für den Körper

Noch wird geschunkelt, gefeiert, genossen. Doch auch der Karneval findet mal ein Ende. Traditionell beginnt an Aschermittwoch die 40-tägige Fastenzeit. Aus dieser ursprünglich religiösen Motivation hat sich ein Trend entwickelt: Wir fasten zur Entschlackung und Regeneration für Körper und Seele, als spirituelle Erfahrung oder um abzunehmen. „Für eine gesunde Fastenkur im Sinne des freiwilligen und bewussten Verzichts auf feste Nahrung, gilt es aber einige Regeln zu beachten“, weiß Viktoria Rafalski, Oberärztin in der Medizinischen Klinik der Stiftung Herzogin Elisabeth Hospital.



Erhält der Körper keine oder nur wenig Energie durch Nahrung, fährt der Stoffwechsel runter. „Der Organismus greift dann seine Energiereserven an und baut gespeicherte Kohlenhydrat- und Fettreserven ab“ erklärt Viktoria Rafalski.

Vor dem Fasten zum Arzt

Die erfahrene Fachärztin rät zu einer guten Vorbereitung, wenn man sich zum Fasten entschließt: „Fasten kann die Gesundheit fördern und ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen. Für einen gesunden Verzicht, ist es allerdings immer wichtig, eine Fastenkur mit dem Hausarzt abzuklären, damit der plötzliche Nahrungsentzug nicht gefährlich wird.“ Besonders wer noch keine Erfahrungen mit Fasten hat oder nicht völlig gesund ist, sollte eine fachkundige Meinung einholen. So kommt Fasten für kranke und alte Menschen genauso wie für Kinder vor der Pubertät und Schwangere sowie stillende Frauen nicht infrage. „Aber auch Menschen mit Untergewicht, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Nierenerkrankungen, Leberleiden oder anderen allgemein schweren Krankheiten sollten auf Fastenkuren verzichten“, rät Viktoria Rafalski.

Pfunde purzeln nur durch Ernährungsumstellung

Eine Fastenkur eignet sich nur bedingt, um Übergewicht zu reduzieren, da die Gefahr besteht nach Beendigung der Kur, in alte Muster zu verfallen. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht man nur mit Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und zusätzlichen Sporteinheiten.

Heute verzichten wir nach dem Karneval bis Ostern vor allem auf Genussmittel wie Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Rauchen, etc. Der empfohlene Zeitraum für eine Entschlackungskur durch Nahrungsverzicht beträgt hingegen nur drei bis sieben Tage. „Grundsätzlich hängt die

Fastendauer von der jeweiligen Fastenmethode und den individuellen Voraussetzungen ab“, so die Oberärztin. „So sollten Anfänger nicht mehr als fünf Tage fasten. Ein längerer Verzicht greift auch die Eiweißbestände des Körpers an. Dies kann zum Muskelabbau führen, was es unbedingt zu vermeiden gilt.“

Den Artikel finden Sie auch noch einmal auf [regionalHeute.de](https://www.regionalheute.de).