LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 15.2.2025

Fasten – Verzicht für die Gesundheit

Der Aschermittwoch leitet die Fastenzeit ein – nicht nur in religiösen Gegenden. Die 40 Tage bis Ostern sind heute für viele Menschen ein willkommener Anlass, die Bremse zu ziehen und bewusst auf Nahrung oder bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten. Immer öfter geht es dabei nicht nur ums Abnehmen - sondern darum, sich von eingeschliffenen Ernährungsgewohnheiten zu lösen und zu einer gesünderen Lebensweise zu finden.

Woher kommt das Fasten?

Die Fastenzeit, die mit dem Aschermittwoch beginnt, hat ihren Ursprung im Christentum. Seit dem frühen Mittelalter bereiten sich Gläubige damit auf das Osterfest und die Feier der Auferstehung Jesu Christi vor. Auch die meisten anderen Religionen kennen das Fasten, etwa der Islam mit dem Ramadan oder das Judentum und der Hinduismus mit bestimmten Fastentagen. Hinter dem Verzicht auf Nahrung steht beim religiösen Fasten das Streben nach spiritueller Vertiefung und Besinnung. Abschalten, zur Ruhe kommen, das seelische Gleichgewicht wiederfinden – diese Aspekte verbinden meist auch nicht-gläubige Menschen mit dem Fasten. Neben der Gewichtsreduktion und der Gesundheitsvorsorge ist daher auch Stressabbau häufig ein Ziel, wenn man sich zum Fasten entschließt.

Fasten in der Medizin

In der Medizin ist das „Heilfasten“ schon seit tausenden von Jahren bekannt, und bei manchen Erkrankungen ist seine lindernde Wirkung weitgehend anerkannt. Bei Diabetes Typ 2 kann das Fasten den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Da der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel die Entzündungsaktivität im Körper einschränkt, kann Fasten bei rheumatischen Erkrankungen zur Schmerzlinderung beitragen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass gerade Menschen mit Vorerkrankungen ihre Fastenpläne unbedingt ärztlich abklären sollten. Hinter dem Begriff „Heilfasten“ stehen in der Regel spezielle Kuren unter ärztlicher Aufsicht.

Weit verbreitet: Wetten-dass-Fasten

Wetten, dass … ich es schaffe, bis Ostern auf meine geliebte Schokolade, das Glas Wein am Abend oder den Schinken auf dem Brot zu verzichten? Wer sich in der Zeit zwischen Fastnacht und Ostern für das Fasten entschließt, stellt sich oft selbst vor eine Herausforderung, die gleichzeitig der Gesundheit dient. Meist verzichtet man auf ein bestimmtes Lebens- oder Genussmittel, zum Beispiel **Alkohol**. So hat die Leber Gelegenheit, sich zu erholen, und oft sinkt der Blutdruck. Werden die Kalorien aus dem Alkohol nicht durch andere ersetzt, schwinden auch ein paar Pfunde.

Wer vorübergehend „trocken“ lebt, schläft in der Regel besser, tut seiner Haut Gutes und kann sich meist über mehr Energie freuen. Und im besten Fall ist es der Beginn eines dauerhaften Verzichts.

Andere verbannen während ihrer Fastenzeit den **Zucker** aus ihrem Leben – wobei viele Lebensmittel auf natürliche Art und Weise Zucker enthalten und man deshalb besser von Süßigkeitenfasten spricht. Die vielen süßen Kleinigkeiten zwischendurch, die vermeintlich die Nerven stärken, die der Körper aber nicht braucht, belasten unter anderem die Bauchspeicheldrüse. Sie steuert den Insulinhaushalt, über den Zucker in Energie verwandelt wird. Ist die Zuckerzufuhr zu groß, werden die überflüssigen Kalorien in Fett umgesetzt. Fett wiederum gilt als entzündungsfördernd, was bei der Entstehung von Krebs, bei Arthritis und anderen entzündlichen Krankheiten eine Rolle spielen kann.

Egal auf welches Lebensmittel man eine Zeitlang verzichtet – das Fasten bringt den Stoffwechsel auf Trab, es unterstützt die Zellreinigungsprozesse und kann auch das Immunsystem stärken. Und hat man es erst geschafft, mehrere Wochen auf Fleisch und Wurst, Milchprodukte, Fast Food oder fettige Chips zu verzichten, kann man sich schon allein deshalb besser fühlen.

Im Trend: Intervallfasten

Das Intervallfasten erfreut sich seit einiger Zeit großer Beliebtheit, weil es als besonders erfolgreiche Methode gilt, um abzunehmen oder das Gewicht zu halten. Außerdem lässt es sich flexibel in den Alltag integrieren, da es keine strengen Diätvorschriften erfordert. Intervallfasten beruht darauf, dass man phasenweise nichts oder nur wenig isst. Am bekanntesten sind die so genannte 16:8- und die 5:2-Methode. Bei der 16:8-Methode nimmt man 16 Stunden lang nichts zu sich, in den verbleibenden 8 Stunden des Tages können zwei beliebige Mahlzeiten eingenommen werden. Bei der 5:2-Methode isst man an 5 Tagen die Woche normal, an den anderen zwei Tagen nur sehr wenig. Intervallfasten ist sinnvoll, wenn es nicht als kurzfristige Diät gesehen wird, sondern als bewusste Ernährungsform, die regelmäßig in die eigene Lebensweise integriert wird. Dann kann es nachhaltig zur Gewichtsreduzierung führen und sich so auf Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes auswirken. Wichtig ist: Wer dauerhaft Medikamente einnehmen muss, sollte vor dem Intervallfasten ärztlichen Rat einholen, da einige Präparate Nahrung zur besseren Verträglichkeit benötigen.

Im Gespräch: Basenfasten

Beim Basenfasten verzichtet man auf Nahrungsmittel, die beim Verdauen saure chemische Verbindungen bilden. Das sind nicht unbedingt sauer schmeckende Produkte, sondern vor allem tierische Lebensmittel, viele Hülsenfrüchte, Nudeln, Brot, Zucker sowie Kaffee und Alkohol. Während des Basenfastens wird hauptsächlich Gemüse und säurearmes Obst gegessen. Auch Nüsse und Samen, Kartoffeln und sogar Zitronen sind erlaubt. Die Idee dahinter ist, dass der menschliche Körper so vor einer Übersäuerung geschützt werden kann. Allerdings ist es umstritten, ob der Körper überhaupt übersäuern kann. Kritisch gesehen wird auch, dass beim Basenfasten viele gesunde Lebensmittel entfallen und häufig Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen. Als Einstieg in eine stärker vegetarische Ernährung kann das Basenfasten über einen Zeitraum von maximal zwei Wochen gegebenenfalls sinnvoll sein. Auch hier gilt: Lassen Sie sich vor Fastenbeginn von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten.

Am besten unter Aufsicht: Heilfasten

Das moderne Heilfasten wurde von dem Arzt Otto Buchinger Anfang des 20. Jahrhunderts begründet. Während der Fastendauer sind lediglich klare Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte, Honig sowie große Mengen an Kräutertee oder Wasser erlaubt. Die gesamte Fastenzeit unterliegt genauen Regeln. Das Heilfasten sollte – zumindest beim ersten Mal – unter ärztlicher oder therapeutischer Anleitung vorgenommen werden. In Kliniken kann das Heilfasten nach Buchinger bis zu vier Wochen dauern, leichter zu realisieren sind sieben bis zehn Tage, da auch die körperliche Aktivität und der Alltagsstress in dieser Zeit heruntergefahren werden sollen. Heilfasten gilt als Mittel zur Krankheitsprävention und als spirituelle Pause. Es kann aber auch im Rahmen einer Therapie eingesetzt werden, beispielsweise bei Diabetes, Gelenk- und Hauterkrankungen, chronischen Darmerkrankungen, Durchblutungsstörungen und Asthma. Zur Gewichtsabnahme ist Heilfasten nur bedingt geeignet, da es leicht zu Jo-Jo-Effekten kommt. Aber es kann ein guter Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein.

Vorsicht: Nicht allen tut Fasten gut

Bei all dem Positiven, das Fasten bewirkt – es kann auch unerwünschte Wirkungen haben. Wer für eine Weile komplett oder weitgehend auf Nahrung verzichtet, ist anfällig für Kopfschmerzen und Kreislaufstörungen. Auch Herzbeschwerden, Gichtanfälle, Seh- und Schlafstörungen können auftreten. Auf keinen Fall sollten Menschen mit schweren Herz- und Nierenerkrankungen, Krebs, Gicht oder Gallenproblemen fasten, ebenso Schwangere und Stillende. Auch alten Menschen und Menschen mit Untergewicht wird vom Fasten abgeraten, Kindern sowieso. Grundsätzlich ist die Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin vor Fastenbeginn sinnvoll, unbedingt nötig ist sie für Menschen mit Stoffwechselerkrankungen und jeder Art von chronischer Erkrankung.

Auf unserer Homepage unter www.gesundheitstelefon-rlp.de finden Sie diesen Text auch zum Nachlesen und Hören. Außerdem gibt es ihn als Podcast – kostenlos auf den gängigen Podcast-Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Andrea Sudiana, Mail: asudiana@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

- Eine Übersicht über die verschiedenen Formen des Fastens und ihre Vor- und Nachteile.
- Zum Heilfasten hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hilfreiche Tipps.
- Die Deutsche Herzstiftung befasst sich damit, was Herzkranke beim Fasten beachten müssen.
- Was Alkohol und Alkoholfasten im Körper bewirken.
- Für und wider Basenfasten.