

Kneipp-Gesundheitsvisite Februar 2020

Gesundheit in der Fastenzeit



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de

Kneipp-Verein Donauwörth e.V.
Jennigasse 6
86609 Donauwörth
0906/7001255
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Die Fastenzeit zwischen Fastnacht und Ostern eignet sich traditionell hervorragend, um die Gesundheit mit bewusster Ernährung oder Fasten zu stärken. Hier ist die Chance, seine zu Neujahr gefassten Vorsätze umzusetzen. Verhaltensänderungen im Bereich Essen und Trinken sind sehr schwer durchzuhalten. Also soll man sich keine unrealistischen Ziele setzen, sondern sich mit kleineren Schritten herantasten. Bei Suchtmitteln wie Nikotin ist hingegen ein radikaler Stopp oft der bessere Weg. Zum gesundheitlichen Nutzen von Nikotinverzicht kommt die Einsparung von nicht unerheblichen Geldbeträgen. Alkoholhaltige Getränke können durch Wasser, Smoothies oder Kräutertee ersetzt werden, weniger günstig sind gesüßte Limonaden. Denn im Durchschnitt essen wir viel zu viel Zucker und Fleisch. Zucker in Süßigkeiten kann man leicht meiden, schwieriger wird es mit dem versteckten Zucker, der vielen Lebensmitteln zugesetzt ist. Eine Beschränkung auf vegetarische Kost ist günstig, bei völligem Verzicht auf tierisches Eiweiß ist auf Dauer wichtig, die Versorgung an pflanzlichem Eiweiß und Vitaminen im Auge zu behalten.

In letzter Zeit hat sich ein breites Interesse dem sogenannten Intervallfasten zugewandt. Lange Ernährungs-Pausen zwischen den Mahlzeiten entsprechen unserer Natur; man kann aber auch die eine oder andere Mahlzeit ganz weglassen und muss sich nicht mehr an frühere falsche Empfehlungen wie regelmäßige drei Hauptmahlzeiten etc. halten. Ob man leicht einen ganzen Fasten-tag verträgt, scheint auch eine Frage des Typs zu sein. Viele bevorzugen dann ein richtiges Fasten das bis zur kompletten Umstellung auf „innere Verbrennung“ (ketogener Stoffwechsel) 3 bis 4 Tage benötigt. Nach dieser Zeit fühlt man sich meist wohl und relativ frei von Hungerattacken. Ein solch „richtiges“ Fasten (Nulldiät) sollte man gut vorbereiten – es gibt eine Fülle von unterschiedlichen Varianten, aus denen man sich die persönlich passende auszusuchen hat. Menschen mit Erkrankungen, die Medikamente einnehmen, sollten sich ärztlich beraten lassen, da viele Medikamente im Laufe einer Fastenkur reduziert oder abgesetzt werden müssen. Beim Saftfasten nach Buchinger werden lediglich begrenzte Mengen Obst- bzw. Gemüsesaft sowie etwas Brühe eingenommen. Auf die drastischen Abführmaßnahmen mit Abführsalzen und Einläufen kann beim Fasten nach Uehleke verzichtet werden, indem der pflanzliche Quellstoff Flosamenschalen zur Aufrechterhaltung der Darmbewegung gegeben wird, in Kombination mit Heilerde. Letztere bindet die von der Leber im Fasten über die Galle in den Darm geleiteten Abbauprodukte und verhindert eine leberschädigende erneute Aufnahme aus dem Darm. Neuerdings wird ein langsamer Einstieg ins Fasten empfohlen (Vorfasten mit kalorienreduzierter und vegetarischer Kost). Nach dem Fasten ist ein Aufbau mit gesunder und saurer Kost (Ballaststoffreich, Milchsäure- und Essig-vergorene Speisen) günstig, um eine gesunde Darmflora aufzubauen.

Aber nicht jeder muss fasten. Wichtig ist, feste und schlechte Gewohnheiten aufzubrechen. Es gibt unzählige Diäten, bei denen man sich zunächst mit seiner Ernährung auseinandersetzt. Bei Übergewichtigen ist der Gewichtsverlauf ein unbestechlicher Parameter. Männer nehmen leichter Gewicht ab. Allerdings ist der anfängliche Gewichtsverlust oft zum Großteil Wasser; hinzu kommt, dass der Körper bei geringer Kalorienzufuhr auf einen Sparmodus umschaltet – dann geht die Gewichtsabnahme langsamer voran; danach sollte man nicht in den alten Schlendrian fallen, sonst stellt sich der befürchtete Jojo-Effekt ein, bei dem das Ausgangsgewicht sogar übertroffen wird.