

Fasten – gesund oder nicht?

Wenn die Guggamusig die Instrumente einpackt und die letzten Masken von den Gesichtern fallen, ist die Fas(t)nacht vorbei und die Fastenzeit beginnt.

Traditionell wurde während dieser Zeit weder Fleisch noch Wein konsumiert, später sogar noch zusätzlich Milch, Butter, Käse und Eier weggelassen - eine kleine Mahlzeit am Abend musste reichen. Allerdings wurde nach alter Sitte der Sonntag als Fasttag ausgenommen.

Heutzutage hat das Fasten für die meisten Menschen an religiöser Bedeutung verloren. Im Vordergrund stehen eher Entschlackung und Bikinifigur als die Vorbereitung auf das Osterfest. Viele nehmen diese Zeit zum Anlass um auf Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten oder andere „Sünden“ zu verzichten, lassen Fleisch weg oder ernähren sich nur reduziert zur „Entgiftung“ des Körpers.

Schulmedizinisch gesehen ist eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers völlig unnötig, denn der Körper ist eine höchst effiziente Turbomaschine, die das sehr gut selber machen kann. Die Entscheidung die Fastenzeit als Impuls zur Lebensstiländerung zu benutzen, sollte aber durchaus unterstützt werden. Der Verzicht von Schadstoffen wie Zigaretten und Alkohol sowie übermäßigem Zuckerkonsum hat zahlreiche positive Wirkungen auf unseren Körper.

Grundlegend falsch ist es die Fastenzeit als Abnahmekur zu verwenden. Ein kompletter Verzicht auf feste Nahrung stresst den Körper und steigert die Wahrscheinlichkeit für den Jo-Jo Effekt. Die verlorenen Kilos kommen mit höchster Sicherheit genau wieder an den Ort zurück wo sie auch vorher waren - meist eben sogar in verstärkter Form. Während einer Hungerperiode schaltet unser Körper auf Sparflamme. D.h. der Stoffwechsel wird auf ein Minimum runtergefahren. Isst man danach wieder normal, arbeitet der Stoffwechsel immer noch im Sparmodus und lagert sich so schnell wie möglich wieder seine Reserven an. Für einen Steinzeitmenschen war dieser lebenserhaltende Mechanismus durchaus sinnvoll, im Zeitalter von Supermärkten und Tankstellenshops führt er auf schnellstem Weg wieder zurück zu den unerwünschten Schwimmringen.

Wer dennoch fasten möchte z.B. aus spirituellen Gründen, sollte das nur bei einwandfreier Gesundheit und mit fachkundiger Begleitung durchführen. Neben positiven Auswirkungen wie erhöhter Konzentrationsfähigkeit, gesteigerter Aufmerksamkeit und besserem Wohlbefinden treten Nebenwirkungen wie Übersäuerung, Müdigkeit, Schwindelgefühl, trockene Haut oder erhöhtes Kälteempfinden durchaus häufig auf.

Kindern, Schwangeren, Stillenden und Personen mit schwerwiegenden Krankheiten (Anorexie, Hyperthyreose, Niereninsuffizienz...) wird dringend vom Fasten abgeraten. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für den Körper durch keine Kur zu ersetzen und bringt langfristig die besten Resultate.

Ina Grizelj, Vertex Nutrition