

Fasten – Heilfasten – Entschlacken – Entgiften

Gesund oder Aberglaube?

Fastenkuren haben im Frühjahr Hochkonjunktur. Oft sind sie ein Top-Thema unter Kollegen oder im Bekanntenkreis: Der Weihnachtsspeck soll weg, das Lebensgefühl erneuert, der Körper entgiftet und entschlackt werden. Doch ist das alles nur Hokuspokus? Geschäftemacherei? Ist Fasten nun nützlich oder gar gefährlich?

Die Tradition des Fastens gibt es in vielen Religionen und Kulturkreisen. Im Christentum liegt die Fastenzeit vor Ostern und soll an die 40 Tage des Fastens von Jesus in der Wüste erinnern. Häufig steht nicht nur Essen und Trinken im Mittelpunkt, sondern auch der bewusste Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten, Fernsehen oder die Autobenutzung. Auch das Judentum und der Islam kennen Fastenzeiten.

Im religiösen Kontext ist das Fasten mit den Themen Demut und

Buße verbunden. Fasten als Form der Askese wird auch betrieben, um den Geist zu reinigen, die Wahrnehmung zu schärfen sowie die Gedanken zu fokussieren.

Entschlacken – ein abergläubisches Ritual

Seit gut 100 Jahren gibt es das medizinische Heilfasten, dabei vermischen sich oft spirituelle, gesundheitliche und kommerzielle Aspekte. In unserer westlichen, säkularisierten Welt ist Fasten zum modischen Gesundheitsritual avanciert. Befürworter ziehen alle möglichen biologischen Argumente heran. Begriffe wie Frühjahrsmüdigkeit, Entgiftung oder Stärkung der Abwehrkräfte sind zwar sehr griffig und eingängig. Allerdings sind sie unsinnig (GPSP 2/2010 S. 11).

Allein die Vorstellung, im Darm befänden sich „Schlacken“ und er müsse deshalb gereinigt unbedingt werden, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Schlacke ist laut Duden „der Rückstand beim Verbrennen insbesondere von Koks“ – aber solche Schlacken lagern sich im Körper nicht ab. Ein gesunder Körper scheidet nicht weiter verwertbare Stoffwechselprodukte ganz normal über Darm und Nieren aus. In vergangenen Zeiten haben Ärzte ihre Patienten mit starken Abführmitteln häufig großen Schaden zugefügt, doch dieses „Purgieren“ (lateinisch *purgare* = reinigen) ist längst als Irrweg erkannt.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Unbestritten ist, dass Fasten körperliche und auch seelische Auswirkungen hat. Wenn der Körper weniger oder gar keine Nahrung bekommt, verändert sich der Stoffwechsel (siehe Kasten rechts). Möglicherweise können Menschen mit Störungen des Glukose- oder Fettstoffwechsels von diesen Veränderungen profitieren.¹ Aber: Insgesamt ist unklar, ob und für wen zeitlich beschränktes Fasten eine empfehlenswerte ärztliche Therapie darstellt.²

Körpergewicht: Wer fastet, nimmt ab. Allerdings sind die Pfunde nach Ende der Fastenzeit meist schnell wieder da – der bekannte Jojo-Effekt. Um das Gewicht nachhaltig zu vermindern, müssen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt werden. Das ist kein Geheimnis. Eine Fastenkur kann dazu ein Anstoß sein. Doch Fasten mindert das Gewicht weder stärker noch nachhaltiger als kontinuierlich die Kalorien zu reduzieren.³

Risikofaktoren: Durch Fasten sinken zunächst die Werte für Blutzucker und Blutfette (Cholesterin).¹ Längeres, das heißt mehrwöchiges Fasten, kann aber gesundheitsschädlich sein.

Wohlbefinden: Zeitlich befristetes Fasten soll und kann offenbar das seelisch-körperliche Wohlbefinden steigern. Diese Stimmungsverbesserung scheint

Beispiele für Fastenkuren

Die zahlreichen Konzepte unterscheiden sich vor allem durch die Art und Weise der Kalorienreduktion. Die Risiken der Kuren sind unterschiedlich, einen greifbaren Nutzen für die Fastenden halten wir für keine Methode belegt (siehe Artikel). Beispiele für in Deutschland bekannte Richtungen sind:

- Fastenkur nach Buchinger: Beginnt mit Einläufen und Abführmitteln, dann Flüssigkeiten mit Mineralstoffen, aber nur wenig oder keine Kalorien (z.B. Gemüsebrühe).
- Franz-Xaver-Mayr-Kur: Milch-Semmel-Diät
- Schroth-Kur: Tage mit nur Flüssigkeit und solche mit Trockenkost wechseln sich ab.
- Molke-Kur: Ein Liter Molke täglich soll den Eiweißverlust reduzieren; dazu Obstsaft, Vitamine und mehrere Liter Wasser. Zusätzlich soll Sauerkrautsaft die „Entschlackung“ befördern.
- Fastenwandern: Fasten mit Bewegung und Naturerlebnis.
- Teefasten: Bei dieser besonders radikalen Methode gibt es nur Tee und Wasser, keine Säfte, keine Brühe.

nicht einfach eine direkte Folge der Gewichtsabnahme zu sein. Wahrscheinlich geht das Wohlfühlgefühl eher auf neurobiologische Veränderungen zurück.^{4,5} Die Studien können freilich kaum unterscheiden, was auf das Konto des kalorienreduzierenden Fastens selber geht und welche Rolle die Abkehr von Alltagsroutinen spielt. Fastenkuren sind mit vielfältigen Formen des bewussten Verzichts verbunden, deren jeweilige Auswirkungen unklar sind: kein Büro, Warteschlangen, Autoverkehr, E-Mail, Internet – stattdessen Ruhe, Spaziergänge, Lesen und sich mit gesunder Lebensweise auseinandersetzen.

Rheumatoide Arthritis (Gelenkentzündungen): Es wird behauptet, dass Fasten und verschiedene Diäten Schmerzen durch rheumatische Gelenkentzündungen lindern können. Wissenschaftlich bewiesen ist dies jedoch nicht.^{6,7}

Was passiert im Körper?

Ein normalgewichtiger Mensch, der ausreichend trinkt, kann bis zu 60 Tage ohne Nahrung überleben; ohne Flüssigkeit allerdings nur 3 bis 4 Tage.⁸ Der Körper stellt nach 1-2 Tagen auf den „Hungerstoffwechsel“ mit extrem geringem Energieverbrauch um. Dabei greift er auf seine Kalorienreserven (vor allem Fett) zurück. Das Körperfett lässt sich nur langsam mobilisieren, und deshalb wird auch das Körpereweiß herangezogen, z.B. Muskulatur abgebaut. Anfangs verliert man täglich 150-450 Gramm Gewicht.⁹

Was schiefgehen kann

Wer unbedingt fasten möchte, sollte sich grundsätzlich vorher ärztlich untersuchen lassen. Gegen Fasten sprechen eine Schwangerschaft und Stillen, aber auch bestimmte Krankheiten, insbesondere eine Schilddrüsenüberfunktion, Typ-1-Dia-

betes und Krebs. Wer bereits eine Essstörung hatte oder psychisch krank ist, sollte ebenfalls nicht fasten.

Vor allem das Totalfasten, also der vollständige Verzicht auf Nahrung, ist mit Risiken verbunden – und ein Nutzen ist nicht zu erkennen.

Zu unangenehmen Effekten kann es bei allen Formen des Hungerns kommen: Mundgeruch, Schlafstörungen und intensive Träume, Kreislaufstörungen, leichte Unterzuckerung, Muskelkrämpfe. Bei Frauen kann sich die Monatsblutung verschieben. Wer Medikamente einnimmt, muss wissen, dass sich deren Wirkung verändern kann – also vorher mit dem Arzt oder der Ärztin über eine geplante Fastenzeit sprechen.



Unser Fazit: Gezieltes, zeitlich beschränktes Fasten kann seelisch-körperliches Wohlbefinden fördern und möglicherweise der Startpunkt für eine anhaltende Veränderung problematischer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sein. Wer nachhaltig Übergewicht reduzieren möchte, sollte – unterstützt von seinem Arzt oder Ernährungsberaterin – die Ernährung umstellen, sich viel bewegen und wenn irgend möglich chronischen Stress abbauen.

- 1 Rothschild J u.a. (2014) Nutr Res; 72, S. 308
- 2 Horne BD (2015) Am J Clin Nutr. 102, S. 464
- 3 Seimon RV (2015) Mol Cell Endocrinol 418 Pt2, S. 153
- 4 Michalsen A (2006) Nutr Neurosci; 9, S. 195
- 5 Fond G u.a. (2013) Psychiatry Res; 209, S. 253
- 6 Hagen KB u.a. (2009) Cochrane database syst rev. Jan 21 (1) CD 006400
- 7 Smedslund G (2010) J Am Diet Assoc; 110, S. 727
- 8 Höffler (2012) AVP; 39, S. 128
- 9 Azevedo FR eu.a. (2013) Rev Assoc Med Bras; 59, S. 167