

Fasten und bewusster leben

Barmherzige Brüder Linz 📅 Am 6. März beginnt die Fastenzeit. Für viele ein Anlass, spirituell wie auch körperlich wieder zu sich zu kommen. Dabei gibt es unterschiedlichste Trends – von der klassischen Fastenkur bis zum „Fasten“ von Auto, Internet und Handy. Wir haben mit der Diätologin Kathrin Wacker über Fasten aus diätologischer Sicht gesprochen.

VON ELKE BERGER



Kathrin Wacker ist Diätologin bei den Barmherzigen Brüdern Linz.

In den vergangenen Jahren erlebte das Fasten eine Renaissance. Einer Forsa-Umfrage von 2017 zufolge stieg die Zahl der Fasten-Fans innerhalb von fünf Jahren um 15 auf 59 Prozent. Neben den Genussmitteln rückte dabei die private Medienverwendung in den Fokus. Der Großteil nutzt die Fastenzeit allerdings, um sich beim Essen einzuschränken.

Freiwillig fasten

Fasten kann einen Einschnitt in krank machende Gewohnheiten bieten und dazu motivieren, gesünder und bewusster zu leben. Die Diätologin Kathrin Wacker von den Barmherzigen Brüdern Linz erklärt, worauf man dabei

achten sollte: „Wichtigste Grundvoraussetzung ist, dass es freiwillig geschieht. Wer ungewollt hungert, schüttet Stresshormone aus, die zu Aggressivität und Depressivität führen können. Nicht jede Fastenform ist für jeden geeignet. Bei längeren Fastenkuren ist eine ärztliche Voruntersuchung beziehungsweise Begleitung unbedingt zu empfehlen.“

Zu den bekanntesten Formen zählen Basenfasten, Heilfasten, Saftfasten, Molkefasten, Leberfasten, Süßigkeitenfasten oder Alkoholfasten. In letzter Zeit kam zusätzlich das Intervallfasten in Mode. „Um die geeignete Methode zu finden, ist es sinnvoll, sich vorab Gedanken zu machen: Welches Ziel verfolge ich? Wie viel Zeit kann ich aufwenden? Soll berufsbegleitend gefastet werden? Wem beim Gedanken an kompletten Nahrungsmittelverzicht schon der Schweiß auf der Stirn steht, der sollte sich für eine gemäßigte Form entscheiden“, betont Wacker.

Basenfasten

Als ein Beispiel nennt die Diätologin das Basenfasten: „Dabei werden über ein bis zwei Wochen nur basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kräuter, Kartoffeln, pflanzliche Öle und ausgewählte Nüsse verzehrt. Grundlage ist die naturheilkundliche Sicht, die besagt, dass zu viel tierisches Eiweiß, Stress und Bewegungsmangel zu einer Anhäufung von Säuren im Körper führt, die den Knochen auslaugen und das Bindegewebe durch

Basisinfos zum Fasten

Prinzipiell kann jeder gesunde Mensch fasten, ausgenommen sind Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren, Schwangere und Frauen, die stillen. Beim ersten Mal ist es ratsam, sich einer betreuten Gruppe anzuschließen, um Fehler zu vermeiden. Denn zum Fasten gehören Darmentleerung, Körperpflege und Bewegung sowie der soziale Rückhalt der Mitmenschen dazu. Wer unter großem beruflichem Stress steht, für andere Menschen verantwortlich ist oder Maschinen bedienen muss, sollte sich aufgrund der verminderten Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit Urlaub nehmen.



Ablagerungen schwächen. Die Schulmedizin hingegen erkennt den Begriff der ‚latenten‘ oder ‚chronischen Übersäuerung‘ nicht an.“

Gewichtsabnahme

Wer eine dauerhafte Gewichtsabnahme anstrebt oder seine Leber entfetten möchte, der sollte auf proteinsparende, modifizierte Diäten, die meist auf einer speziell zusammengesetzten Formula-Diät basieren und als Shakes konsumiert werden, setzen: „Dabei wird durch eine kalkulierte Aufnahme von hochwertigem Eiweiß, der bedarfsdeckenden Zufuhr von Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen sowie einer stark reduzierten Kohlenhydratzufuhr der Fettabbau erhöht und gleichzeitig die Muskelmasse geschont. Eine kombinierte Begleitung durch Arzt und Diätologie ist hierbei aber Pflicht“, erklärt die Diätologin.

Bei längeren Fastenkuren ist eine ärztliche Voruntersuchung beziehungsweise Begleitung unbedingt zu empfehlen.

Intervallfasten

Eine besondere Form ist das Intervallfasten: Kabarettist Bernhard Ludwig machte die Methode in Österreich bekannt. Er isst dabei einen Tag normal, dann fastet er einen Tag. Wem das zu radikal ist, der kann das Fasten auf zwei Tage pro Woche reduzieren. Beliebt ist auch die „16 zu 8 Methode“. Hier darf man acht Stunden essen, die restlichen 16 Stunden höchstens Wasser und Kräutertee trinken. Forschungsergebnisse zeigen, dass längere Abstände zwischen den Mahlzeiten einen ganz erheblichen Vorteil auf die Vitalität und Lebensspanne des Organismus haben.

Grundlage ist die Autophagie, einer der wichtigsten Prozesse im menschlichen Körper, um die Zellen gesund und leistungsfähig zu halten. Dabei bauen unsere Körperzellen eigene, unbrauchbare Bestandteile, wie zum Beispiel fehlgefaltete Proteine und beschädigte Zellbestandteile, ab. Autophagie tritt beim Intervallfasten verstärkt auf und erreicht nach einer Fastendauer von etwa 14 Stunden ihren Höhepunkt. Dazu Wacker: „In Richtung Autophagie wird derzeit viel geforscht, allerdings kann noch nicht genau gesagt werden, welche Form des Intervallfastens hierbei am effektivsten ist. Intervallfasten kann auch zu einer Gewichtsreduktion beitragen, wenn in den Essenszeiten eine ausgewogene Ernährung beibehalten wird. Wie bei allen Fastenmethoden gilt auch bei Intervallfasten, dass es nicht für jedermann geeignet ist. Einzelne Fastentage zwischendurch oder auch das Auslassen von Mahlzeiten kann beispielsweise nach Feiertagen mit üppigen Mahlzeiten wiederum einen schnellen Ausgleich bringen und zu mehr Wohlbefinden verhelfen.“

Zum Abschluss hat Diätologin Kathrin Wacker noch einen Tipp: „Am effektivsten ist Fasten, wenn sich nachhaltig etwas an der Ernährungsweise ändert und man täglich mindestens zweieinhalb Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees trinkt.“ ■