## 

## Kneipp-Gesundheitsvisite Februar 2020 Gesundheit in der Fastenzeit

Musterstadt e.V.



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

www.kneippbund.de www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.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 Fasten­tag 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.