

Fasten – weit mehr als nur nichts essen



Rachel Bollier
Dipl. Ernährungsberaterin HF, Zuger Kantonsspital

Nach den Feiertagen

Die guten Vorsätze für mehr Bewegung und gesunde Ernährung werden in den ersten Wochen im Jahr gewissenhaft in die Tat umgesetzt. Viele strömen ins Fitnesscenter, achten auf ausgewogene Ernährung oder melden sich direkt bei der Ernährungsberaterin / dem Ernährungsberater für eine entsprechende Beratung.

Schon bald naht die Fastenzeit

Bald nach Weihnachten naht die Fastenzeit. Ab Aschermittwoch wird in der römisch-katholischen Kirche die Fastenzeit eingeläutet. Aber auch in anderen Religionen gibt es Fastenzeiten, wie z.B. der Fastenmonat Ramadan im Islam. Wenn Fasten früher oft aus religiösen Gründen durchgeführt wurde, werden heute immer mehr auch gesundheitliche Ziele verfolgt, welche von Experten kritisch beurteilt werden.

Überlegtes und ärztlich überwacht Fasten

Das überlegte und ärztlich überwachte Fasten kann auch von der Ernährungsberatung am Zuger Kantonsspital aus spiritueller Sicht toleriert werden. Der Schritt in den freiwilligen Nahrungsentzug sollte aber reiflich überlegt sein und von ärztlicher Seite überwacht werden. Vor allem für geschwächte Menschen kann Fasten auch gefährlich werden. Bei den meisten Fastenarten wird die Energiezufuhr stark vermindert. Dies führt zu Muskelabbau, insbesondere auch des Herzmuskels, was erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Studien zu den positiven Wirkungen aus gesundheitlicher Sicht existieren bisher nicht. Begriffe wie „Entschlackung“ und „Entgiftung“ konnten wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Die gemachten Erkenntnisse basieren auf Erfahrungsberichten.

Wahl der richtigen Fastenart

Welche Fastenart ausgewählt wird, werden nach den Zielen oder Gründen, die jemanden zum Fasten veranlassen, geleitet. Es empfiehlt sich eine Fastenart zu wählen, bei dem der Körper genug Eiweiss und Flüssigkeit erhält. Ganz wichtig ist auch die Zeit nach dem Fasten zu planen. Eine ausgewogene, bewusste und abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Bewegung zum Schutze der Muskulatur ist auf die Dauer der richtige Weg für ein gutes Körpergefühl.