DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Spirituelle Kur

FASTEN HAT NICHTS MIT HUNGERN ZU TUN. ES GEHT UM SPIRITUALITÄT

FASTEN WIRD HEUTE fast immer gleichgesetzt mit der Schlankheitsdiät für eine gute Figur. Dabei hat es seinen Ursprung in der Religion. Es wird gefastet, um sich auf Geist und Seele zu konzentrieren und um den Göttern und ihren Kräften näher zu sein. Österliches Fasten der Christen, aber auch die Fastenzeiten in Judentum, Islam und fernöstlichen Religionen bestehen bis zum heutigen Tag. Im profanen Alltag gilt Fasten mittlerweile als trendig. Die Angebote spezieller Kliniken reichen von der Nulldiät bis zum Heilfasten. Was aber steckt wirklich dahinter? Ein Großteil der Fastenversprechungen wird durch medizinisch-wissenschaftliche Fakten entzaubert:

— Durch die fehlende Kalorienzufuhr in Form lebensnotwendiger Nährstoffe schaltet der Körper den Hungerstoffwechsel ein, greift auf körpereigene Reserven zurück. Die Kohlenhydratreserven erschöpfen sich dabei bereits nach etwa einem Tag. Danach kommt es nicht, wie von vielen erhofft, nur zur Fettverbrennung. Der Körper greift auf seine Eiweißreserven zurück, das ist vor allem die Muskulatur.
— Es gibt keine Schlacken, die sich mit der Zeit im Körper bilden. Das „Entschlacken“ des Organismus ist derzeit durch nichts wissenschaftlich belegbar.
— Dass Fasten den Körper entsäuert, stimmt ebenfalls nicht. Im Gegenteil: Bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr besteht sogar eine Gesundheitsgefährdung durch Übersäuerung des Organismus.
— Das am weitesten verbreitete Fastenmärchen: Abnehmen. Fasten allein ist zur Gewichtsreduktion absolut ungeeignet. Durch den „Jo-Jo-Effekt“ kann es mit der Senkung des Kalorien-Grundumsatzes sogar immer schwieriger werden, Gewicht zu verlieren, da kaum mehr Fett verbrannt wird. Von reinen Nulldiäten oder extrem einseitigen Diäten ist daher dringend abzuraten!

Fastenregeln

— Fasten ist nicht zur Gewichtsreduktion geeignet.
— Es sollte nur mit ärztlicher Betreuung erfolgen.
— Mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken ist Pflicht.
— Nulldiäten oder extrem einseitige Diäten schaden dem Körper.
— Alkohol und Zigaretten sind beim Fasten tabu.
— Ausreichend Bewegung unterstützt den positiven Effekt.

***Fasten** als Schlankheitsdiät ist wissenschaftlich betrachtet völlig unsinnig*

UNTER BESTIMMTEN Voraussetzungen kann Fasten durchaus sinnvoll sein. Die vernünftigste Form ist modifiziertes Fasten, bei dem täglich eine geringe Menge Protein, Kohlenhydrate und Fett zugeführt wird. Mit begleitenden Maßnahmen wie zum Beispiel ausreichend Bewegung kann so der Beginn einer gesünderen Ernährung und Lebensweise eingeleitet werden – auch ein guter Anlass, sich von Alkohol und Zigaretten zu befreien.
Auf alle Fälle aber sollte die Fastenkur nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, denn zahlreiche Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, trockene Haut und im Extremfall sogar Herzrhythmusstörungen können auftreten. Der wesentliche Effekt des Fastens scheint auch heute noch spirituell zu sein, religiös motiviert oder eine „Besinnung auf die eigene Mitte“. ——

RICHY OBERRIEDMÜLLER