

Macht Fasten krank? Wohl und Wehe der Fastenzeit

Kaum ist der Karneval vorüber, steht der Verzicht auf dem Programm. Seit Aschermittwoch ist Schluss mit lustig, jetzt wird der Schabernack "ausgehungert". Fastenkuren haben viele Anhänger, aber es mehren sich auch kritische Stimmen, die das Fasten für gesundheitsschädlich oder sogar lebensgefährlich halten. Was passiert beim Fasten im Körper? Durch die geringe Kalorienzufuhr und den Verzicht auf feste Nahrung kann der Körper übermäßige Reserven und aufgestaute, krank machende Stoffwechselprodukte abbauen. Das führt zu einer Normalisierung der Verdauungssäfte, insbesondere der Säuregehalt des Magens verringert sich. Gleichzeitig werden Salz und Harnsäure aus dem Gewebe sowie Cholesterin und Proteine aus den Gefäßen ausgeleitet.

Frühjahrsputz rundum

Bindegewebsverhärtungen, sog. Gelosen, werden aufgelöst. Durch die Darmreinigung, die unbedingt zu jeder Fastenkur gehört, werden die Darmzotten gereinigt und die Nährstoffe nach Beendigung des Fastens wieder besser aufgenommen. Frühjahrsputz rundum also. Der Körper produziert Endorphine (endogene Morphine), die als Schmerz- und Hunger dämpfend wahrgenommen werden. Soweit so gut.

Notsignale des Körpers

Kritisch ist in der Tat die fehlende oder nur geringe Zufuhr von Nährstoffen, insbesondere das fehlende Eiweiß führt zum Abbau von Muskeln, auch der Herzmuskel kann betroffen sein, insbesondere nach einer länger andauernden Fastenzeit. Durch die fehlenden Kohlenhydrate gewinnt der Körper Energie durch Verbrennung von Fettsäuren, es entstehen Ketonkörper, die eine gefährlichen Ketoazidose, eine ausgeprägten Übersäuerung, verursachen können. Und die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen ist als Notsignal des



Körpers zu verstehen. Er befindet sich in einer "Hungersnot" und wird jeden Nährstoff, den er künftig bekommt, vorsichtshalber einlagern, was zu Gewichtsproblemen führen kann. Auch kann der Darm träge werden durch die vermehrte Zufuhr von Darmreinigungsmitteln während des Fastens.

Fazit

Wenn schon Fasten, dann nur wenige Tage und in jedem Fall unter medizinischer Aufsicht. Auf keinen Fall dürfen Kranke oder Geschwächte fasten, insbesondere bei Stoffwechselstörungen wie Diabetes und M. Meulengracht, Herz- und Kreislauferkrankungen, Tumoren, Schilddrüsenfunktionsstörungen und in der Schwangerschaft ist das Fasten absolut kontraindiziert. Nach meiner Erfahrung sind eine fortwährende gesunde Ernährung und ein regelmäßiger Fastentag ein- zweimal im Monat eine sinnvolle, effektive und ungefährliche Alternative.

Dagmar Praßler ist zertifizierte Orthomolekular- und Ernährungstherapeutin sowie Hypnose Senior-Coach. Sie betreibt ihre Praxis in Hamburg-Harvestehude. Unter www.vitalmed-praxis-prassler.de können Sie Fragen an die Heilpraktikerin richten. Praxis für Vitalmedizin / Alsterchausee 25 / 20149 Hamburg / Tel.: 45000897.