

Richtig fasten

Was müssen Sie dabei beachten?

Mehr als 50 % der Bevölkerung sind zu dick. Es besteht kein Zweifel daran, dass Übergewicht krank macht und die Sterblichkeit erhöht. Zur dauerhaften Abnahme werden verschiedene Diäten empfohlen, doch sind sie meist wenig effektiv und das Gewicht ist kurz danach höher als zuvor. Auch eine Fastenkur kann abnehmen helfen. Auf was es dabei zu achten gilt, erläutert unsere Expertin.

Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren, Mitarbeiterin des Kopfwehzentrums Hirslanden, Zürich. Forschungs koordinierung des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg i. Br. und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



Regelmässiges Fasten ist ein fester Bestandteil in verschiedenen Kulturen, so im Christentum das traditionelle Fasten vor Ostern, im Judentum z.B. am Versöhnungstag (Jom Kippur), in der islamischen Kultur der jährliche Fastenmonat Ramadan. Aber regelmässiges Fasten findet sich auch in der Natur: Im Winter zehren viele Tierarten von ihren Körperreserven und überbrücken so die nahrungsarme Jahreszeit. Der freiwillige Verzicht auf Nahrung regt dazu an, bewusster mit den Ess- und Lebensgewohnheiten umzugehen und dient der Vorbeugung und Heilung von körperlichen wie seelischen Krankheiten.

Wie faste ich?

Die verschiedenen Formen des Fastens reichen von Nulldiät über Heilfasten mit Molke, Saftfasten bis hin zu proteinmodifiziertem Fasten, sog. Formula-Diäten wie Modifast, SlimFast, Optifast, etc. Diese Formula-Diäten sind industriell hergestellt als Fertigdrink oder in Pulverform zu erwerben. Das Pulver wird zu einem Getränk oder einer Suppe mit fettarmer Milch oder Wasser zubereitet. Verschiedene Geschmacksrichtungen sorgen für Abwechslung. Eine oder mehrere Mahlzeiten können pro Tag durch diese Zubereitungen ersetzt werden. Die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen ist bei einer geringen Energiezufuhr von 800 bis 1200 Kilokalorien gewährleistet, aber kein künstliches Produkt kann eine ausgewogene natürliche Ernährung langfristig ersetzen.

Auch das Fasten in Sanatorien ist populär (z.B. die Mayr-Kur in Österrich mit altbackenen Semmeln und Wasser/Kräutertee bzw. Brühe, oder das Buchinger Heilfasten mit Gemüsebrühe, frisch ge-

pressten Obst- und Gemüsesäften, etwas Honig sowie reichlich Kräutertee und Wasser).

Durch die fehlende Zufuhr von Kalorien in Form von lebensnotwendigen Nährstoffen schaltet der Körper den sogenannten Hungerstoffwechsel ein und greift auf die körpereigenen Reserven zurück. Die Kohlenhydratreserven erschöpfen sich bereits nach etwa einem Tag. Doch danach kommt es nicht nur zur Fettverbrennung, sondern auch zum Abbau der Eiweissreserven in der Muskulatur. Es können Nebenwirkungen auftreten, sogar Fasten Krisen. Deshalb sollte das Fasten besser unter ärztlicher Kontrolle stattfinden.

Wann sollte gefastet werden?

Das Fasten dient der Senkung eines der Risikofaktoren, zu denen Übergewicht, Stress, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Rauchen zählen. Viele Beschwerden (z.B. Gelenk- und Herzbeschwerden) bessern sich beim Fasten. Dagegen sollte bei Untergewicht, Magersucht, schweren Organkrankheiten sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht gefastet werden. Zur Gewichtsabnahme ist alleiniges Fasten nicht geeignet, da eine pure Fastenkur nichts an den Ernährungsgewohnheiten ändert. Sonst treten nach dem Fasten die gleichen Ernährungsfehler wieder auf wie zuvor. Menschen, die gerne ihr Normalgewicht erreichen möchten, sollten daher auf jeden Fall ihre Ernährung umstellen. Das geht am besten in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberatung, die dabei hilft, einen individuellen Diätplan zu erstellen.

Dem Körper werden bei einer Fastenkur nicht nur die energieliefernden Nährstoffe Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette vorenthalten, sondern auch lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Ohne

Frische Fruchtsäfte: zuverlässige Vitaminlieferanten.



Vitamine und Mineralstoffe kann der Stoffwechsel des Körpers jedoch nicht optimal funktionieren. Daher ist eine Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralstoffen während der Fastenphase sinnvoll.

Auf Vitamine und Mineralstoffe achten

Um abzunehmen, ist es wirksamer, das Fasten mit vermehrter körperlicher Aktivität und/oder Programmen zur Verhaltensänderung zu kombinieren. So konnte modifiziertes Heilfasten kombiniert mit autogenem Training und einer Schulung zur gesunden Lebensführung nicht nur eine anhaltende Gewichtsabnahme erzielen, sondern auch den Blutdruck senken und die Lebensqualität bessern.

Einladung zum Fasten in der Gruppe

Nach einem öffentlichen Vortrag wurden 12 Männer und 38 Frauen zu einem einwöchigen Gruppenkurs eingeladen. Dieser umfasste den Ersatz der Nahrung durch eine Saftdiät und die tägliche Teilnahme an einem 2-stündigen Unterricht zu Elementen des gesunden Lebens, zu Möglichkeiten der Problembewältigung sowie eine Sitzung autogenes Training. Zum Zeitpunkt der maximalen Entspannung wurde der formelhafte Vorsatz: „Ich esse nicht, weil ich nicht essen will“ angewendet.

Der erste Unterricht begann unmittelbar nach der Auswahl der Teilnehmer. Beobachtet wurden der



Foto: Irshlende

Beim Saftfasten kann es zum Frühstück ein Glas Multivitaminsaft geben.

Body-Mass-Index (siehe auch Seite 4) und der Blutdruck sowie Wohlbefinden und Lebensqualität anhand einer Skala von 0 bis 3 (0 = sehr gut, 1 = gut, 2 = mässig, 3 = schlecht). Das Frühstück wurde durch ein Glas lauwarmes Wasser und ein Glas (200 ml) Multivitaminsaft ersetzt, die Abendmahlzeit durch ein Glas Gemüsesaft. Die Teilnehmer wurden angehalten, täglich bis zu drei Liter Flüssigkeit zu trinken, viel zu laufen und den Blutdruck dreimal täglich zu messen. Zwecks Darmreinigung erhielt jeder zwei Esslöffel Magnesiumsulfat, zu trinken in Wasser auf-

gelöst vor dem Schlafengehen. Bei den 34 Teilnehmern, die sieben Tage durchhielten, hatte nach dem Fasten der Body-Mass-Index abgenommen. Diese Reduktion war drei Monate später immer noch nachweisbar. Der Blutdruck war um 10 mmHg gesunken und das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie die Lebensqualität hatten zugenommen.

Die Teilnehmer stufen die Wirksamkeit der Massnahme als „gut“ oder „sehr gut“ ein, diese wurde – im Gegensatz zur medikamentösen Behandlung des Übergewichts – gut vertragen.

Viele verschiedene Öle Was steckt wo drin?



Fett ist mehr als nur ein Energieträger, es liefert dem Körper wichtige Rohstoffe. Man unterscheidet dabei zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten. Was hat es damit auf sich, was braucht Ihr Körper und woher kann er es bekommen? Im Folgenden ein kleiner Überblick.

Immer wieder ist davon die Rede, ob ein Fett gesättigt ist oder nicht. Dabei beschreibt dies nur die chemische Verbindung. Gesättigte Fette finden sich in der Regel in tierischen Produkten. Ungesättigte Fette können einfach oder mehrfach ungesättigt sein, sie kommen z.B. in Nüssen, Kernen, einigen Fischölen und in den meisten Speiseölen vor.

Warum sind ungesättigte Fettsäuren wichtig?

Unsere Ernährung sollte reich an „richtigen“ Fetten sein. Gesättigte Fettsäuren gehören nur in geringen Mengen in den Speiseplan, während ein- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren unersetzlich für eine vollwertige Ernährung sind.

Eine internationale Studie an fast 75000 Personen aus 9 Ländern belegt: pflanzliche Nahrungsmittel

und ungesättigte Fette erhöhen die Lebenserwartung älterer Menschen. Je „mediterran“ sich der Mensch ernährte, desto niedriger war sein Sterberisiko – über alle Nationen und soziale Schichten hinweg.

Gesättigte und einfach ungesättigte Fette können vom menschlichen Körper selbst produziert werden. Zwei- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren müssen dem Kör- > 12

! Öl ist nicht gleich Öl

Fruchtfleischöle werden aus Früchten gewonnen die einen hohen Fettanteil haben: Olivenöl, Palmöl, Avokadoöl, Sandornöl

Samenöle: Fast alle Samen, Nüsse und Kerne können zur Ölherstellung genutzt werden: Aprikosenkernöl, Baumwollsaamenöl, Boretschsaamenöl, Distelöl, Erdnussöl, Haselnussöl, Hanföl, Hagebuttenkernöl, Holundersaamenöl, Jojobaöl, Johannissaamenöl, Kokosöl, Kiwisamenöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Macadamiaöl, Mandelöl, Mohnöl, Nachtkerzenöl, Palmkernöl, Pfirsichkernöl, Rapsöl, Reisöl, Rizinusöl, Sanddornöl, Senföl, Schwarzkümmelöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Traubenkernöl

Keimöle: Aus den Getreidekeimlingen gewonnen werden z.B. Weizen-, Raps-, Mais-, Reis-, Soja- und Sonnenblumenkeimöl

Foto: Irshlende