

## **Fasten – lohnender Verzicht**

*Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Sie ist für viele Menschen Anlass für einen – zumindest kurzzeitigen – Verzicht. Einige verzichten nur auf Süßes, andere lassen Nahrung gleich ganz weg. Dr. Dorothee Staiger, Leitende Ärztin für Diabetes, Stoffwechsel und Ernährung im Klinikum Itzehoe, erläutert im Interview, was Fasten bedeutet und worauf es dabei ankommt.*

### **Morgen beginnt die Fastenzeit – lohnt es sich, da mitzumachen?**

Kurze Frage, kurze Antwort: Ja!

### **Aber Fasten bedeutet den Verzicht auf Nahrung – das klingt ja zunächst einmal gar nicht verlockend. Kann das wirklich gut sein?**

Es ist sinnvoll, zu differenzieren, welche Formen von Fasten es gibt. Häufig wird mit Fasten der totale Verzicht auf Nahrungsmittel bezeichnet, zum Beispiel das Heilfasten nach Buchinger als klassisches Verfahren. Das erstreckt sich in der Regel über sieben Tage, in denen die Fastenden nur Brühe, Flüssigkeiten oder geringe Mengen an Fruchtsäften zu sich nehmen. Das ist eine sehr radikale Art des Verzichts und sollte nur unter ärztlicher Leitung angewandt werden, weil es auch bestimmte Kontra-Indikationen gibt. Aber es gibt auch andere Arten des Fastens, die lediglich den Verzicht einzelner Nahrungsmittel bezeichnen, etwa Schokoladen- oder Alkoholfasten. Das ist natürlich sehr gesundheitsfördernd.

### **Wenn wir noch einmal auf das klassische Fasten blicken: Was macht der Verzicht auf Nahrung mit dem Körper?**

Der Verzicht auf Nahrung führt zu ganz vielen Reparaturprozessen im Körper und hat viele Anti-Aging-Aspekte. Das bedeutet, Zellen erneuern sich, die so genannte Apoptose, also der plötzliche Zelltod, wird zurückgedrängt. Der Körper ist ganz dankbar, wenn er mal eine Zeit lang keine Nahrung zu verdauen hat. Man kann sich das so vorstellen: Wenn man jeden Tag eine Party feiert und Pizzakartons und Flaschen auf dem Tisch stehen, braucht man irgendwann auch mal die Zeit, um das alles wieder aufzuräumen und die Geschirrspülmaschine anzustellen. So ist das mit dem Körper auch. Der Körper freut sich über nahrungsfreie Zeiten.

### **Die Seele auch? Viele Menschen werden ja schon unleidlich, wenn das Mittagessen mal nicht pünktlich auf dem Tisch steht...**

Essen ist immer auch mit Emotionen verknüpft und veränderte Gewohnheiten und Rituale beeinflussen die Stimmung. Beim vollständigen Fasten beschreiben viele Menschen nach ein oder zwei Tagen euphorische Momente. Viele Menschen gelangen zu neuem

.....

Das Klinikum Itzehoe ist eines der größten Krankenhäuser in Schleswig-Holstein und Lehrkrankenhaus der Universitäten Kiel, Lübeck und Hamburg. Unseren Patienten bieten wir innovative medizinische Versorgung auf hohem Niveau und individuelle Pflege nach neuesten Standards. Als Unternehmen mit rund 2.500 Mitarbeitern, davon mehr als 300 Auszubildende, sind wir effizient und zukunftsorientiert aufgestellt. Wirtschaftlicher Erfolg bestätigt unsere Arbeit. Wir sind Mitglied des Krankenhausverbundes 6K mit über 11.000 Mitarbeitern. Weitere Infos unter: [www.klinikum-itzehoe.de](http://www.klinikum-itzehoe.de)

Selbstbewusstsein und Freude, indem Sie ihre selbst gesteckten Ziele erreichen. Langfristig profitiert die psychische Gesundheit davon.

### **Fängt man einfach an – oder muss man sich irgendwie vorbereiten?**

Beim totalen Fasten würde ich unbedingt mit meinem behandelnden Arzt oder einem Ernährungsmediziner sprechen. Auch bei Vorerkrankungen muss auf jeden Fall medizinischer Rat eingeholt werden. Zur Vorbereitung empfiehlt es sich, ein Entlastungsritual durchzuführen, also zum Beispiel Glaubersalz zu trinken, um den Darm zu reinigen. Umgekehrt sollte nach dem Fasten ein langsamer Kost-Aufbau vorgenommen werden. Wichtig ist auch, die Fastenzeit mit Bewegung zu kombinieren, damit der Muskelabbau in Grenzen gehalten wird. Es ist nicht notwendig, die Arbeit während dieser Zeit niederzulegen und sich nur noch zuhause auf die Couch zu setzen. Das ist aber individuell unterschiedlich zu betrachten.

### **Es sind in den letzten Jahren auch viele andere Fasten-Arten in Mode gekommen, zum Beispiel das Intervallfasten. Bringt das was – oder ist es nur ein Trend?**

Das Intervallfasten hatte lange Zeit einen richtigen Hype und ist in der letzten Zeit etwas in Vergessenheit geraten. Die Gründe dafür liegen vor allen in den langfristig oft nicht überzeugenden Ergebnissen. Der Vorteil zum Heilfasten besteht in dem nicht kompletten Verzicht auf das Essen. Diese moderatere Form des Fastens gibt es in verschiedenen Varianten wie der 16:8-Methode, bei der acht Stunden gegessen und 16 Stunden gefastet wird. Eine andere Form ist die 5:2-Methode, bei der fünf Tage gegessen und zwei gefastet wird. Man kann da auch ausprobieren, was am besten zu den persönlichen Lebensumständen passt. Während der Essens-Phasen ist es natürlich hilfreich, auf eine gesunde Ernährung zu achten.

### **Taugt das Fasten auch zum Abnehmen?**

Das muss man sehr differenziert betrachten. Natürlich verliert der Körper Gewicht. Und natürlich reduziert sich auch die Fettmasse etwas, um die es ja in der Regel geht. Aber es werden vor allem Muskeln abgebaut – und dies wesentlich stärker als Fett, was den Jojo Effekt unterstützt. Insofern: Ja, es wird sich auf der Waage zeigen. Aber um langfristig abzunehmen, gibt es geeignete Formen zur Gewichtsreduktion.

Itzehoe, 01.03.2022

.....

Das Klinikum Itzehoe ist eines der größten Krankenhäuser in Schleswig-Holstein und Lehrkrankenhaus der Universitäten Kiel, Lübeck und Hamburg. Unseren Patienten bieten wir innovative medizinische Versorgung auf hohem Niveau und individuelle Pflege nach neuesten Standards. Als Unternehmen mit rund 2.500 Mitarbeitern, davon mehr als 300 Auszubildende, sind wir effizient und zukunftsorientiert aufgestellt. Wirtschaftlicher Erfolg bestätigt unsere Arbeit. Wir sind Mitglied des Krankenhausverbundes 6K mit über 11.000 Mitarbeitern. Weitere Infos unter: [www.klinikum-itzehoe.de](http://www.klinikum-itzehoe.de)