

Tut Fasten gut?

Mo, 02.03.2020 - 12:20

Nach dem Fasching, am Aschermittwoch, beginnt traditionell die Fastenzeit. Fasten – meist meint man damit das Heilfasten – ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. „Für den Körper und den Geist kann das Fasten eine wohltuende Pause vom Überfluss sein“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dabei ist es wichtig, ein paar grundlegende Dinge zu beachten, zum Beispiel sollte nur fasten, wer gesund ist.“

Kinder, alte Menschen, schwangere und stillende Frauen, Personen mit Untergewicht und kranke Menschen sollten nicht oder allenfalls unter ärztlicher Aufsicht fasten.

Wer das erste Mal fastet, sollte dies höchstens fünf Tage lang machen. Wer schon Erfahrung hat, kann bis zu zehn Tage lang fasten.

Idealerweise bereitet man den Körper durch einen oder zwei Entlastungstage vor. Am ersten Fasttag wird eine Darmreinigung empfohlen. Nach dem letzten Fasttag sollte man behutsam wieder mit dem Essen beginnen, mit wenig und leicht verdaulicher Nahrung.

Heilfasten ist keine Nulldiät. Täglich sollten 250 bis 500 Kilokalorien zugeführt werden, um den Abbau von Muskelmasse zu vermeiden.

Während des Fastens ist es wichtig, viel zu trinken: Wasser, ungesüßten Tee, dünne Gemüsebrühe oder stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.

Stress sollte möglichst vermieden werden und Zeit für Entspannung und für moderate körperliche Aktivität zur Verfügung stehen.

Am Beginn des Fastens, üblicherweise am zweiten und dritten Tag, können Kopfschmerzen, leichter Schwindel, schlechte Laune und Schlafschwierigkeiten auftreten.

Fasten wird nicht als Abnehmdiät empfohlen. Es führt zwar zu einer vorübergehenden Gewichtsabnahme, ohne eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ist danach aber schnell wieder das alte Gewicht erreicht.

Fasten kann einen hohen Blutdruck, hohe Cholesterin- oder Blutzuckerwerte senken und entzündungshemmend wirken. Bei bestimmten Erkrankungen wie Rheuma, Bluthochdruck oder metabolischem Syndrom kann Fasten – unter ärztlicher Begleitung – als Therapie sinnvoll sein.