

Heilfasten: Die Gewichtsabnahme ist nur ein Mitnahmeeffekt

Liebe Leserinnen und Leser,



Fastenkuren sind umstritten. Ernährungswissenschaftler halten sie für ungeeignet, um langfristig abzunehmen. Auch wir meinen, dass Fastenkuren nicht gemacht werden sollten, um abzunehmen. Fastenkuren können aber – richtig angewendet – einen Einstieg in eine Veränderung von Gewohnheiten bedeuten. Wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg neue Verhaltensweisen einübt, kann eine Fastenkur auch dazu führen, sich an eine neue Ernährungsweise „zu gewöhnen“ oder richtiger formuliert: Man kann die Erkenntnis gewinnen, dass eine andere Ernährungsweise – kombiniert mit einem Verzicht auf ungesunde Ernährungskomponenten – das Leben und die Gesundheit „spürbar“ verbessert. Man hat es an sich selbst „erlebt“.

Wir haben einige Fragen und Antworten formuliert, die Ihnen das Thema Fasten etwas näher bringen könnten. Wann ist das Fasten sinnvoll und wie gesund könnte es sein.

Wie sinnvoll ist Fasten?

Bei einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen, aber auch für die Prävention ist periodisches Fasten (es muss also nicht notwendigerweise die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern sein) durchaus sinnvoll. Es führt vor allem zur Durchbrechung von eventuell ungesunden Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten, und außerdem können sich Stoffwechselrezeptoren, einige Hormone und auch Verdauungsregulationskreise "erholen". Beispielsweise erhöht sich die Insulinsensitivität, oder auch die Blutdruckregulation wird sensitiver.

Darf jeder fasten?

Nein. Es gibt Kontraindikationen. Menschen mit bereits bestehendem Untergewicht sollten nicht fasten, ebenso Menschen mit Essstörungen, hierzu zählen Bulimie und Magersucht. In diesem Zusammenhang sollten auch extrem Adipöse mit einem BMI über 45 nicht fasten oder nur im Einzelfall, da hier meistens ursächlich eine Essstörung vorliegt. Weitere Kontraindikationen sind Schilddrüsenerkrankungen und schwere Leber- und Nierenerkrankungen. Insgesamt sollte beim Vorliegen von manifesten Erkrankungen und einzunehmender Medikation das Fasten nur ärztlich

überwacht stattfinden.

Ist Fasten sinnvoll, um abzunehmen?

Die klare Antwort: Nur bedingt. Die Gewichtsabnahme beim Fasten ist nur ein Mitnahmeeffekt. Ein Teil der Gewichtsabnahme besteht sowieso aus Wasser. Außerdem sollten Fastende auch auf den Jojo-Effekt achten. Aber es zeigt sich, dass nur wenige Fastende damit zu kämpfen haben, weil die Ernährungsumstellung im Nachhinein zum Greifen kommt. Dennoch sehen wir die Gewichtsabnahme nicht als primäres Ziel des Fastens.

Sollte man nur mit ärztlicher Begleitung fasten?

Bei gesunden Menschen reicht ein vorheriger Check-up. Bei bestehender Krankheit aber sollte nur ärztlich überwacht gefastet werden.

Welche Fastenform ist am sinnvollsten?

Am bewährtesten und etabliertesten ist das sogenannte Saffasten, hier nach der Methode von Buchinger. Ebenfalls gute Erfahrungen bestehen mit dem Molkefasten und dem Schleimfasten, insbesondere bei magenempfindlichen Menschen. Nicht sinnvoll erscheint die Schrotkur. In den USA wird häufig das Wasserfasten als Nulldiät durchgeführt. Auch hiervon raten wir ab, da es zu einem unnötigen Eiweiß- und Muskelabbau kommt und völlig übersehen wird, dass der Mensch auch bei verringerter Nahrungsaufnahme auf wichtige Nährstoffe angewiesen ist.

Unser Clean-Me-Out ist eine Fastenform, bei der zusätzlich auch eine Reinigung vorgenommen wird und bei der durch die Einnahme von Kräutern auch wichtige Nährstoffe zugeführt werden.

Wie unterscheidet sich Heilfasten von anderen Fastenformen?

Heilfasten oder auch therapeutisches Fasten kann man als präventivmedizinische Einflussnahme auf den Körper betrachten. Es dient nicht primär asketischen oder spirituellen Zielen und unterscheidet sich durch seinen weitgehenden Nahrungsverzicht (unter 500 Kilokalorien pro Tag Energiezufuhr) auch von Teilfastenformen.

Welcher Zeitraum ist optimal?

Das Fasten für Gesunde umfasst in der Regel fünf Tage, kann auch über sieben Tage durchgeführt werden. Das therapeutische Fasten zur Behandlung sollte mindestens sieben Tage umfassen und kann je nach Ernährungsausgangszustand auf maximal drei Wochen ausgedehnt werden. Bei ausreichender Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen können Gesunde auch eine längere Fastenzeit andenken. Aber bitte nicht übertreiben.

Unser **Clean-Me-Out** Programm sieht vor, dass man über mehrere Stufen hinweg erst am Ende zu einer Fastenstufe kommt. Diese letzte Fastenstufe sollte man, diesen Ratschlägen entsprechend, nur dann machen, wenn man sich stark genug fühlt. Sonst raten wir zu einer vegetarischen Ernährungsform in der Zeit der Durchführung des Programms.

Hier finden Sie eine ausführliche Beschreibung des Programms.

Fasten soll gegen eine Reihe von Krankheiten helfen, zum Beispiel Migräne, Rheuma und Allergien. Wie gut ist das wissenschaftlich belegt? Und ist der Effekt nachhaltig über das Fasten hinaus?

Die beste Evidenz liegt zu den rheumatischen Erkrankungen vor, speziell zur rheumatoiden Arthritis. Hierzu wurden mehrere randomisierte Studien und eine Metaanalyse gemacht. Der Effekt war hier über mindestens ein Jahr nachhaltig, allerdings wurde im Nachhinein auch eine vegetarische Kostform eingesetzt. Für die Nachhaltigkeit des Effektes spielt die Ernährungsumstellung sicher eine große Rolle. Für einige andere Indikationen wie Migräne, Arthrose und metabolisches Syndrom liegen inzwischen erste Daten aus prospektiven, aber nicht randomisierten Studien vor. Aus den USA sind zwei Studien zum Effekt auf Bluthochdruck vorliegend. In Deutschland laufen derzeit zwei randomisierte Studien zum Effekt des Saffastens bei Diabetes mellitus sowie in einem komplexeren Zusammenhang bei koronarer Herzerkrankung.

Interessant ist die rasch wachsende Evidenz, die sich aus amerikanischen Studien zur kalorischen Restriktion des zeitweisen Fastens ergibt. Tierversuche zeigen deutliche Effekte des Fastens bei der Prävention von vielen chronischen Erkrankungen, insbesondere der koronaren Herzkrankheit, neurogenerativen Erkrankungen, Parkinson und Demenz sowie Diabetes und einer Vielzahl von Krebserkrankungen. Insbesondere wird dem Insulin und dem insulinähnlichen Wachstumsfaktor IGF-I hier eine ungünstige Rolle zugesprochen. Beides wird durch Fasten signifikant abgesenkt. Aktuelle Studien zeigen auch, dass Fasten als parallele Maßnahme zur Chemotherapie sowohl die Nebenwirkungen einer Chemotherapie reduziert als auch die Ansprechbarkeit der Chemotherapie erhöht. Es wird in diesem Jahr auch eine Studie zur Wirksamkeit des intermittierenden Fastens bei Chemotherapie in der Behandlung von Krebserkrankungen durchführen.

Stimmt es, dass der Körper Giftstoffe, zum Beispiel Schwermetalle, im Fettgewebe speichert und diese beim Fasten 'entsorgt' werden?

Es stimmt, dass einige Schwermetalle im Fettgewebe gespeichert werden. Es ist aber nicht belegt, dass diese durch das Fasten mobilisiert und entsorgt werden.

Worauf sollte man beim Fasten achten?

Es ist sehr wichtig, beim Fasten auf Genussgifte zu verzichten und kein Koffein, kein Nikotin zu sich zu nehmen. Darüber sollte man sich ausreichend bewegen.

OT-CMO: Clean-Me-Out Darmreinigung (Set) - Preis: 298,00 € statt 398,00 €

Clean-Me-Out - Das komplette Set für den "Königsweg zur Gesundheit". Seit 10 Jahren unser erfolgreichstes Gesundheitsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich zur Fastenzeit ein gutes Stück natürliche Gesundheit - **Aktuell besonders günstig als Jubiläums-Sonderangebot.**

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie **Mineralstoffe**, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und **Vitamine** für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen könnte unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt sein. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe enthält, könnte der Darm träge werden und die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern.

Im Januar, Februar und März zum Jubiläumspreis: Sie sparen 100,00 €.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

