

Zum Abnehmen bedingt geeignet

Fasten als Prävention oder bei bestimmten Krankheiten

Bühl – Viele Menschen fasten jedes Jahr. Die Gründe dafür sind vielfältig: Manche machen es für ihre Gesundheit, andere wollen abnehmen. Eine professionelle Begleitung ist aus Sicht von Selina Weiler sinnvoll. Die Ernährungsberaterin beschreibt Fasten-Methoden und Anlaufstellen.

Interview

Frau Weiler, was bringt Fasten aus gesundheitlicher Sicht?

Weiler: Ich empfehle es sowohl präventiv für Gesunde als auch bei bestimmten Krankheiten wie Bluthochdruck, Fibromyalgie oder Migräne.

Auch wenn viele positive Wirkungen des Heilfastens wissenschaftlich bisher kaum oder nur ungenügend belegt sind, zeigen sich in der Praxis oft Erfolge: Der Körper regeneriert und die wichtigen Stoffwechselorgane können sich erholen. Vor allem der Blutdruck und die Insulinresistenz, aber auch der Stresshormonpegel sinken bereits nach kurzer Zeit.

Um abzunehmen, ist das Fasten hingegen nur bedingt geeignet. Es kann aber ein Einstieg in eine Ernährungsumstellung sein, denn man lernt, seine Bedürfnisse ohne Essen zu stillen. Das Hunger- und Sättigungsgefühl wird wieder bewusster wahrgenommen.

Zu welchen Fastenmethoden raten Sie?

Weiler: Es gibt verschiedene Varianten. Zu den bekanntesten zählen Wasserfasten, Fasten nach Otto Buchinger, Fasten nach Hildegard von Bingen oder auch das Basenfasten. Zu Beginn ist es wichtig, sich mit den verschiedenen Arten auseinanderzusetzen. Meist gibt es dann schon eine Tendenz, wel-



Kennt viele verschiedene Methoden: Ernährungsberaterin Selina Weiler.

Foto: Katrin König-Derki

che Variante individuell am besten geeignet ist. Jeder Fastende sollte dies im Anschluss zusammen mit dem Hausarzt und der Ernährungsfachkraft entscheiden. Nach Buchinger zum Beispiel beträgt die optimale Fastendauer zwei bis vier Wochen.

In der Praxis sind aber kürzere Fastenzeiten von sieben bis zehn Tagen leichter zu realisieren. Vor allem Gesunde, die nicht aus therapeutischen Gründen fasten, profitieren von kürzeren Phasen.

Das Fasten sollte außerdem in ein Gesamtkonzept eingebunden sein, damit die Körperwahrnehmung gestärkt wird, etwa durch Bewegung in der Natur, durch Yoga oder Meditation.

Was für begleitende Ange-

bote stehen zur Auswahl?

Weiler: Mehrere Fastenkliniken und Fastenhotels in Deutschland bieten inzwischen geführte Kuren an. Wer lieber zu Hause fasten möchte, kann sich bei uns in der Praxis für Ernährungstherapie Bühl melden. Der therapeutische Ansatz des medizinischen Fastens wird regelmäßig bei Einzelberatungen angewandt.

Entscheidend für den Erfolg sind jedoch die eigene Motivation des Fastenden und die Unterstützung durch Ernährungsfachkräfte und Hausarzt. So können auch individuelle Herausforderungen wie zum Beispiel medikamentöse Anpassungen während des Fastens berücksichtigt werden.

Das Interview führte Katrin König-Derki