

Heilfasten und Nahrungsinhaltsstoffe – Widerspruch oder nicht?

Wolfgang Lüder, Potsdam

Das totale Fasten, auch Null-Diät genannt, ist die strengste und eingreifendste Maßnahme der Gewichtsreduktion. Die Patienten erhalten lediglich Flüssigkeiten (energiefreie Getränke), Vitamine (Vitaminpräparate) und Mineralien. Es ist sicherlich sinnvoll, ein überlastetes Organ, wie es in unserer Gesellschaft der Magen-Darm-Trakt immer häufiger ist, für kurze Zeit zu entlasten. In vielen Religionen und Kulturen ist dies üblich. Geht das Fasten aber über wenige Tage hinaus, steigen in Abhängigkeit von der Zeit des Fastens auch die Gefahren für die Gesundheit. Alle Versuche in Deutschland und anderen „Wohlstandsländern“ das ständig steigende Übergewicht in der Bevölkerung wieder abzubauen, sind bisher kläglich gescheitert. Bequeme Lösungen, wie in unserer Zeit gern erwünscht, werden gesucht, um den Luxuskonsum beizubehalten und um möglichst schnell Fehler der Ernährung zu vertuschen.

Der Vortrag verdeutlicht die Gefahren einer längeren Fastensperiode auf der Basis der gegenwärtigen wissenschaftlichen Kenntnisse. Neben Fett wird während des längeren Fastens auch immer Eiweiß abgebaut. Der Energiehaushalt, der Mineral- und Hormonstoffwechsel werden empfindlich gestört. Im Substratstoffwechsel nimmt die Glukoseproduktion der Leber ab, die der Nieren zu. Die Menge des Glukosengebots bleibt zu gering, Ketonkörper werden verstärkt genutzt. Die Muskulatur oxidiert verstärkt Fettsäuren. Die Natriurese wird durch den Insulinabfall gefördert. Der Grundumsatz wird unter Fasten vermindert. Das führt zu unterschiedlichen gesundheitlichen Schäden, insbesondere dann, wenn bereits versteckte Schädigungen vorhanden sind. Nur in wenigen Fällen besteht die Notwendigkeit des Fastens, und dann nur unter ärztlicher Kontrolle und Berücksichtigung der Leitlinien der ÄGHE.



Stoffwechselendprodukte sind Wasser, Kohlendioxid und Harnstoff, aber keine Gifte oder Schlacken, die während des Fastens aus dem Darm oder den Gefäßen entfernt werden müssen. Der Körper entgiftet sich selbst, sonst hätten wir in der Evolution nicht überlebt.

Bei einer gewaltsamen Bewältigung des Übergewichts durch Fasten muss auf eine zu große Vereinfachung des Problems verwiesen werden. Längeres und strenges Fasten ist zur Gewichtsreduktion nicht geeignet und gilt als obsolet.