

Die Zeit der Enthaltbarkeit beginnt. Höchste Zeit, die Vorschriften von unsinnigen Regeln zu entschlacken

Am 26. Februar beginnt die Fastenzeit und damit das rituelle Büßen für die Sünden. Für viele dürften es vor allem die kulinarischen sein, wenn sie sich zu einer Fastenkur entscheiden. Fasten ist in, vor allem Intervall-Fasten ist gerade hip. Doch nicht jeder kann diese Fastenform in den Alltag integrieren. Die 16:8-Variante (16 Stunden fasten, acht Stunden essen – leider nicht nonstop, sondern in diesem Zeitfenster) wie auch die 5:2 (5 Tage normal essen, 2 Tage darben) kann man theoretisch mit Job und Freizeit vereinbaren. Doch nicht jeder kann mit knurrendem Bauch schlafen oder geschwächt den Arbeitsalltag überstehen. Bleibt als Option das Fasten am Stück, auch periodisches Fasten genannt.

VON JENS LUBBADEH

Eine der prominentesten Varianten ist das Heilfasten nach Buchinger, begründet in den 1920er-Jahren von dem Arzt Otto Buchinger, der mit dem kontrollierten Hungern seine Arthritis bekämpfen wollte. Das Heilfasten-Programm ist klar strukturiert und dauert mindestens zehn Tage. Buchinger empfahl sogar zwei bis vier Wochen. Nach einem Entlastungstag, an dem man nur noch 1000 Kilokalorien zu sich nehmen darf, wird fünf Tage lang nur noch getrunken: Kräutertee, Gemüsebrühe und ein bisschen Saft. Dabei sind Zucker, Kaffee, Schwarztee und Milch verboten. 250 Kilokalorien nimmt man so täglich nur zu sich. An den letzten beiden Tagen, dem Fastenbrechen, beginnt man langsam wieder zu essen. Vier bis fünf Kilogramm nimmt man im Schnitt in zehn Tagen ab. Das Problem: Einige der Vorschriften sind medizinisch unbegründet oder gar heikel (siehe Interview).

Das gilt insbesondere für die Fixierung auf die tägliche „Darmreinigung“, die mit Abführmitteln und Einläufen während der Heilfasten-Kur praktiziert werden soll. Die angebliche Reinigung des Darms soll die Entgiftung des Körpers ankurbeln, belastende „Schlacke“ ausgeschieden werden. Ein entleerter Darm soll zudem weniger Hungergefühle erzeugen. Gleich am ersten Fastentag soll daher mit Glaubersalz (Natriumsulfat, wahlweise auch Bittersalz – Magnesiumsulfat) abgeführt werden. 40 Gramm in etwa einem Liter warmen Wasser gelöst soll man trinken und sich der darauf folgenden etwa dreistündigen „durchfallartigen Darmentleerung“ hingeben, wie es in Heilfasten-Anleitungen heißt. Man kann sich das Ganze sparen, sagt der Ernährungsmediziner Andreas Pfeiffer. Auch ohne Abführen kann man mit Fasten die gleichen positiven Effekte erzeugen, wie Studien belegten. 2010 publizierten Wissenschaftler die Ergebnisse der großen Diätstudie „Diogenes“ im „New England Journal of Medicine“. Rund 1000 erwachsene Übergewichtige aus acht europäischen Ländern bekamen acht Wochen lang täglich nur 800 Kilokalorien

FASTEN

aber
RICHTIG



GETTY IMAGES/FSTOP/JUTTA KLEE

zu essen und speckten so im Schnitt elf Kilogramm ab. Keiner von ihnen nutzte Abführmittel, die positiven Effekte des Fastens zeigten sich dennoch. Auch die 225 Probanden, die im Rahmen der Calerie-Studie zwei Jahre lang eine um ein Viertel reduzierte Diät aßen, hatten bessere Blutwerte – ebenfalls völlig ohne Abführmittel. Glaubersalz ist Natriumsulfat, ein Salz des Metalls Natrium nach der Reaktion mit Schwefelsäure. Es bindet Wasser im Stuhl, zugleich entzieht es dem Körper Wasser. Der Stuhl wird voluminöser und flüssiger, was den

abführenden Effekt ergibt – bei Verstopfung ist Glaubersalz daher wirksam und hilfreich. Bei täglicher Anwendung aber können wichtige Elektrolyte wie Kalium verlorengehen, insbesondere wenn diese bei reduzierter Nahrungsaufnahme ohnehin schon knapp im Blut vorhanden sind. Die Folgen können Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Schwindel sein, bis hin zu Muskelschwäche und Herzschmerzen. Außerdem kann Glaubersalz das Darm-Mikrobiom stören. Auf der Packungsbeilage wird daher vor regelmäßiger Anwendung gewarnt.

ange Zeit umstritten war auch die Vorstellung des „Entschlackens“. Sie galt als medizinisch unseriös, neuere Forschung jedoch hat ergeben, dass Fasten tatsächlich Entgiftungsprozesse im Körper anregt. Eine Reihe positiver Auswirkungen des Fastens – sowohl des periodischen als auch des Intervallfastens – auf die Gesundheit sind mittlerweile belegt: Die Hungerkur wirkt blutdruck- und entzündungssenkend, lindert Typ-2-Diabetes und Rheuma. Es gibt außerdem Hinweise aus Zeller- oder Tierversuchen, dass Fasten womöglich auch vorteilhaft für die geistige Gesundheit sein könnte, Alzheimer-symptome lindern oder vorbeugen könnte oder gar lebensverlängernd wirkt. Spannend und viel diskutiert sind auch Studien, die darauf hindeuten, dass verminderte Nahrungsaufnahme gesunde Zellen, nicht jedoch Krebszellen vor dem Stress einer Chemotherapie schützen könnte. Doch es fehlt noch an großen langfristigen Studien hierzu am Menschen. Ebenfalls noch unzureichend untersucht ist ein weiterer Aspekt: Im Laufe des Lebens speichert der Körper im Fettgewebe Gifte und Schwermetalle aus der Umwelt, beispielsweise Dioxin, DDT, Weichmacher, Quecksilber, Blei und Cadmium. Es ist unklar, was mit den Giftstoffen im Kör-

Tipps fürs Fasten

- Besprechen Sie Ihre Kur vorher mit einem **Arzt**. Kinder, Schwangere und Stillende dürfen nicht fasten. **Normalgewichtige** sollten Gewichtsverlust ausgleichen
- Probieren Sie zunächst **16:8-Intervallfasten**
- Verzichten Sie aufs **Abführen**
- Trinken Sie weiter **Kaffee** oder Schwarztee, wenn Sie möchten
- Männer sollten pro Tag circa **800 Kilokalorien** zu sich nehmen, Frauen etwas weniger
- Trinken Sie mindestens **drei Liter** pro Tag
- Während des Fastens sinkt die Körpertemperatur. Machen Sie die Kur **an einem warmen Ort** oder ziehen Sie sich warm an
- Wenn Sie mehrere Tage am Stück fasten, nehmen Sie sich dafür **Urlaub**

per passiert, wenn die Fettreserven beim Hungern schwinden. So scheint es zu einer unerwünschten Art der Entgiftung zu kommen – die gefährlichen Stoffe werden offenbar erst einmal im Körper freigesetzt. Darauf deuten Ergebnisse einer Studie aus dem Jahr 2017 an 40 übergewichtigen Menschen hin, die Wissenschaftler um Paul J. Arciero vom Human Nutrition and Metabolism Laboratory in New York durchführten.

Ein Jahr lang erhielten die Probanden eine proteinreiche Reduktionsdiät, die Wissenschaftler maßen zugleich die Menge an polychlorierten Biphenylen im Blut der Probanden. PCBs sind krebserregende Stoffe, die seit den 80er-Jahren in Elektronikbausteinen, Kunststoffen und Hydraulikflüssigkeiten eingesetzt wurden. Erst 2001 wurden sie verboten. Mittlerweile sind sie überall auf der Welt in der Umwelt vorhanden. Das beunruhigende Ergebnis der Studie: Nach 12 Wochen hatten die Probanden deutlich Gewicht verloren. Aber die Menge an PCBs in ihrem Blut war deutlich erhöht. „Fasten könnte auch potenziell schädliche Effekte haben“, sagt der Ernährungsmediziner Andreas Pfeiffer.