

## Merzig e.V. (M-)Fasten

Für viele Menschen ist der Februar der Fastenmonat. Die günstige Wirkung des Fastens hängt unter anderem damit zusammen, dass der Darm einen großen Einfluss auf andere Organe und unsere Gesundheit hat. Ungünstiges Ernährungsverhalten kann dazu führen, dass der Darm – auch über eine dann ungünstige Darmflora, wichtige Bahnen und Wege im Körper zu behindert, beispielsweise die Atmung und den Blutfluss. Viele Zivilisationskrankheiten haben hier ihre tiefere Ursache.

*„Wer wollte nicht gern lange leben und gesund und kräftig sein! Möge man deshalb die rechte Wahl treffen in der Nahrung und in den Getränken und das Wertlose und Schädliche meiden und fliehen.“ Sebastian Kneipp*

Nicht jeder Mensch findet die Zeit, Lust oder Motivation eine richtige dreiwöchige Fastenkur durchzuführen. Wer nicht richtig fasten will oder kann, sollte es zumindest mit einer Phase des „Von allem ein wenig weniger“ versuchen. Das veranlasst den Körper, aus seinen Speichern etwas herauszurücken. Neuerdings wird auch empfohlen, in zeitlichen Intervallen zu fasten. Das Intervallfasten (oder auch intermittierendes Fasten) kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden. Eine Möglichkeit besteht darin, an fünf Tagen in der Woche normal – natürlich möglichst gesund und möglichst kohlehydratarm – zu essen und an zwei nicht aufeinander folgenden Tagen in der Woche zu fasten (sog. 5:2-Variante). Alternativ wird über viele Tage hinweg 16 Stunden lang komplett auf Nahrung verzichtet und nur in den restlichen acht Stunden des Tages Nahrung aufgenommen (sog. 16:8-Variante). Wurde also beispielsweise abends um 18 Uhr das letzte Mal gegessen, darf erst am nächsten Tag frühestens um 10 Uhr wieder Nahrung zugeführt werden. Die dritte Variante des Intervallfastens besteht darin, immer einen Tag zu fasten und einen Tag normal gesund zu essen. Wichtig bei allen drei Methoden ist eine gewisse Beständigkeit über mehrere Wochen hinweg – der Körper muss sich daran gewöhnen und umstellen können. Der Stoffwechsel wird quasi darauf trainiert, die körpereigenen Reserven zu aktivieren – ohne, dass sich dabei die Muskulatur abbaut (wie es leider bei gängigen Fastenkuren oftmals der Fall ist). Der Nahrungsverzicht in Intervallen stößt verschiedene günstige Prozesse im Körper an – während „ständiges“ Essen die fortwährende Insulinausschüttung aufrechterhält. Dies kann möglicherweise bereits vor Diabetes Typ 2 schützen, den Blutdruck senken und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Aktuelle Forschungen gehen davon aus, dass auch durch Intervallfasten der Zellreinigungsprozess (Autophagie) angestoßen wird. Die Befürworter des normalen Heilfastens legen hingegen Wert darauf, dass sich der Körper vollständig auf die „innere Verbrennung“ durch ausschließliche Verwertung von Fettreserven einstellt. Dies wird allerdings erst nach mindestens drei Tagen ohne Kalorienzufuhr erreicht. Dies bedeutet aber eine gewisse Belastung und insbesondere Menschen, die regelmäßig Arzneimittel benötigen, sollten ein solches Fasten nicht ohne fachkundige Anleitung beginnen. Verschiedene Formen des Heilfastens wirken anscheinend auch unterstützend bei Krebs- bzw. während Chemotherapien. Auch bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson oder Demenz könnten gesundheitsförderliche Effekte einsetzen. Hierzu wird neuerdings interdisziplinär geforscht. Bitte beachten Sie: Bei allen Fastenvarianten, je nachdem was gerade in Mode ist, wird oft übersehen, dass Menschen bezüglich der Nahrungsaufnahme höchst individuell sind und deswegen eine bestimmte Methode nicht unbedingt für alle funktioniert. Auch ein eintägiges Fasten wird von etlichen Menschen recht schlecht vertragen, während beim länger dauernden Fasten die Beschwerden im Verlauf über die Fastentage meist deutlich abnehmen, ab dem 3. oder 4. Fastentag belasten kaum quälende Hungerattacken den Fastenden.



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Friedrichstraße 7  
66663 Merzig  
Tel. 06861/992868  
Fax: 06861/992874  
info@kneipp-verein-merzig.org

www.kneipp-verein-merzig.org  
www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Ernährung

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin