



Fasten – Qual oder Freude?

Bereits in der Diätetik der Antike war Fasten von Bedeutung. Wie Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.) einst sagte: „Wenn die Krankheit auf ihrer Höhe ist, dann muss die knappste Nahrungszufuhr erfolgen“ (1). Er empfahl das Fasten als therapeutische Maßnahme. Erst in der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde das Fasten durch einige Vertreter der Lebensreformbewegung in der Medizin erneut präsent und in den letzten 60 Jahren etablierte sich das Fasten an einigen medizinischen Fakultäten in Deutschland als eine Methode des klassischen Naturheilverfahrens. Bei Magen-Darm-Störungen, Übergewicht und chronische Erkrankungen wie Rheumatismus sprechen sich Vertreter der heutigen Medizin für das Heilfasten als geeignete Therapie aus. Heutzutage gibt es in Deutschland über zwölf Kliniken und Einrichtungen, die das Heilfasten begleiten. Jährlich unterziehen sich ca. 10.000 Patientinnen und Patienten einer Heilfastenkur (1).

Es taucht der Begriff Fasten immer häufiger auf, dabei stellt sich aber die Frage, was genau bedeutet eigentlich *Fasten*? Die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. definiert Fasten als den „freiwillige[n] Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit“ (2). Dabei wird deutlich zwischen dem präventiven Fasten und therapeutischen Fasten (Heilfasten) differenziert. Der größte Unterschied besteht dabei in der Dauer. Während das Fasten für Gesunde auf fünf bis zehn Tagen begrenzt ist, dauert das Heilfasten zwischen zehn und 21 Tage. Die Durchführung des therapeutischen Fastens wird ärztlich begleitet und kann sowohl stationär als auch ambulant erfolgen (1).

Es gibt verschiedene Arten des Fastens, eine davon ist das Heilfastenfasten nach Buchinger. Diese zeichnet sich durch ein bis drei Entlastungstage, fünf bis sieben Fastentage, das Fastenbrechen und fünf Aufbau tage aus (3).

In der Vergangenheit haben Studien gezeigt, dass Fasten Krankheitsverläufe positiv begünstigt. Eine Studie belegt bei Patientinnen und Patienten mit Arthrose beispielsweise eine erhebliche Gelenkfunktionsverbesserung sowie Schmerz- und Blutdruckreduktion (4).

Aber wie wirkt sich das Fasten auf gesunde Menschen aus? Eine andere Form des Fastens ist das intermittierendes Fasten bzw. Intervallfasten. Dabei wird der normale Essrhythmus durch ganztägige oder 16-stündige Fastenphasen unterbrochen. Forscher fanden heraus, dass gezielter Verzicht auf Nahrung bei gesunden Menschen das Leben verlängern kann. Diese Organsysteme kann das Intervallfasten positiv beeinflussen:

- Gehirn: erhöhte Stressbelastbarkeit
- Herz: verminderter Ruhepuls und Blutdruck
- Muskulatur: erhöhte Insulinsensitivität
- Verdauungssystem: verminderte Entzündung (5)

Die Studienlage zeigt also, dass Fasten positive Auswirkungen auf erkrankte sowie gesunde Menschen haben kann. Dennoch gibt es auch beim Fasten Risiken und Nebenwirkungen, die beachtet werden sollten. Es ist sicherlich von Vorteil, wenn vor dem Fastenbeginn im Vorab eine umfangreiche Recherche zu diesem Thema und ggf. eine Rücksprache mit dem Arzt stattfindet, um so ein erfolgreiches Fasten mit Freude statt Qual zu ermöglichen.

Gern laden wir Sie zu einem Vortrag zum Thema ein: Am 24.07.18 von 12:15 Uhr bis 13:00 Uhr referiert Frau Dr. Dorothea Kesztüös zum Thema Intervallfasten und zeigt dessen Nutzen auf. Das Institut für Allgemeinmedizin startet im Herbst mit einer Studie, die die Durchführbarkeit von "TRF - time restricted Feeding", also der zeitlich begrenzten Nahrungsaufnahme, im Arbeitsalltag erforscht und darüber hinaus mögliche Interventionseffekte in Form von Vorher-Nachher Differenzen in verschiedenen Stoffwechsel-Parametern und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität untersucht. Frau Dr. Kesztüös geht nach ihrem Vortrag gern auf Ihre Fragen ein.

(1) Ciro Chiappa, A. (2015): Fasten – Modere Aspekte eines klassischen Naturheilverfahrens. Ernährung im Fokus 2: 1 – 5.

(2) Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e. V. Online Verfügbar unter: <https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/faqs/> (abgerufen am: 25.05.2018).

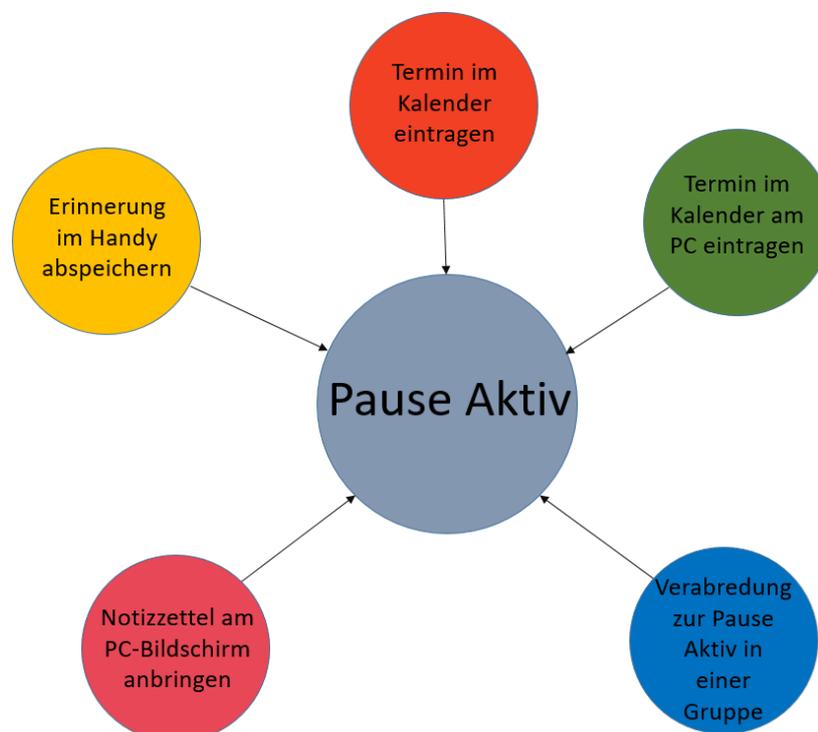
(3) Zentrum der Gesundheit (2018): Die wichtigsten Fastenmethoden mit Anleitung. Online verfügbar unter: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/fasten-methoden-und-anleitung.html> (abgerufen am: 29.05.2018).

(4) Schmidt, S., Stange, R., Lischka, E., Kiehntopf, M., Deufel, T., Loth, D., Uhlemann, C. (2010): Unkontrollierte klinische Studie zur Wirksamkeit ambulanten Heilfastens bei Patienten mit Arthrose. Forschende Komplementärmedizin 17: 87 – 94.

(5) Hottenrott, K., Hottenrott, L. (2017): Intermittierendes Fasten und Sport. Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin 29: 265 – 268.

Pause Aktiv:

Haben Sie sich schon des Öfteren vorgenommen an der Pause Aktiv teilzunehmen aber letztendlich haben Sie es trotzdem vergessen? Wir möchten Ihnen einige Erinnerungstipps nennen, damit dies nicht mehr passiert. Vielleicht tragen Sie sich gleich mittwochs Ihre Pause Aktiv ein, damit Sie beim nächsten Mal die Bewegungspause nicht verpassen! 😊



Die Pause Aktiv ist ein 15-minütiges, effektives Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes und findet an zentralen Treffpunkten an der Universität statt. Durchgeführt werden die kurzen, abwechslungsreichen Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen von einer qualifizierten Trainerin u.a. mithilfe von Thera-Bändern.

Immer mittwochs:

11.30 Uhr Universitätsverwaltung, Helmholtzstr. 18, 3. OG

12.00 Uhr Universität Ost, N25 Niveau 1

12.30 Uhr Oberberghof (für die Beschäftigten des Tierforschungszentrums)

13.00 Uhr Bibliothek, Besprechungsraum 2.OG

!!!Bitte beachten Sie die Sommerpause von 26. Juli bis 08. September. Danach freuen wir uns auf viele bekannte und neue Gesichter!!!

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und sonnigen Sommer!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

