

## Tipps und Wissenswertes zum richtigen Fasten

### **Kurzinterview mit Frau Sanchez-Parra, Diätassistentin, Fachleitung an der Akademie für Gesundheitsberufe der Uniklinik Ulm**

Vor einer Woche fiel der Startschuss für die Fastenzeit: von Aschermittwoch bis Ostersonntag verzichteten viele Menschen bewusst auf Süßigkeiten, Fastfood oder feste Nahrung. Wir haben mit Frau Sanchez-Parra, Diätassistentin, Fachleitung an der [Akademie für Gesundheitsberufe der Uniklinik Ulm](#), über einen gelungenen Start, die Vorteile sowie möglichen Risiken des Fastens gesprochen.

### **Es gibt unzählige Formen des Fastens. Welche Methode würden Sie für Einsteiger empfehlen?**

Wie Sie sagen, es gibt unzählige Formen, hier muss das Fasten von Süßigkeiten, Fast Food, etc. klar abgegrenzt werden von anderen Formen des Fastens wie z.B. Fasten für Gesunde, Präventives Fasten, Heilfasten oder Fasten als Therapie. Die Wahl der Methode ist immer abhängig von der Intention die hinter dem Fastenwunsch steckt.

### **Haben Sie Tipps für einen gelungenen Start in die Fastenzeit?**

Wenn das Fasten über den Verzicht auf Fleisch, Süßigkeiten oder ähnliches hinausgeht, sollte sich der Fastende Zeit und Ruhe gönnen und Fasten nicht im stressigen Alltag durchführen. Hilfreich und motivierend kann auch das Fasten in der Gemeinschaft mit z.B. Freunden, Gleichgesinnten sein.

### **Muss ich mich grundsätzlich vor dem Fasten von einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen lassen?**

Dies ist abhängig von der Intention und der Dauer des Fastens, daher grundsätzlich empfehlenswert. Bei der Einnahme von Medikamenten sollte Rücksprache mit dem Hausarzt gehalten werden. Wenn ein gesunder, gesundheitsbewusster Mensch kurzzeitig fasten möchte, kann er dies mit einer Anleitung gut praktizieren. Abhängig von der Fastenmethode und der Dauer ist hier eine qualifizierte Begleitung z.B. durch eine ambulante Fastengruppe empfehlenswert.

### **Wer darf überhaupt fasten und kann Fasten auch ungesund oder gefährlich werden?**

Daher ist im Vorfeld die Rücksprache mit einem Arzt sinnvoll, für Gesunde gibt es wenige Einschränkungen, wobei bereits eine Schwangerschaft als Kontraindikation gesehen werden kann. Ebenso ausgenommen werden auch Stillende, Jugendliche und ältere Menschen. Beim Vorliegen bestimmter Krankheiten sollte vor der Durchführung ein Arzt konsultiert werden.

### **Wie lange sollte man fasten und wie bleibt man bei einer längeren Fastenzeit motiviert?**

Auch hier gibt es vielfältige Möglichkeiten. Zwei bis vier Fastentage pro Monat gelten laut DGE für einen gesunden Menschen als unbedenklich. Heilfasten sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen und dauert zwischen sieben und zehn Tagen. Dann gibt es noch unterschiedliche Konzepte des

Intervallfastens die stundenweise oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen auf Nahrung verzichten. Motivierend kann z.B. die begleitende Gruppe sein.

### **Welche Vorteile bringt das Fasten?**

Das Fasten als Auszeit, als Verzicht z.B. vom Konsum sowohl von Lebensmitteln als auch wie es heute häufig praktiziert wird des „digitalen Fastens“ ermöglicht einen bewussten Blick auf das eigene Verhalten. Lebensmittel und Speisen z.B. werden wieder bewusst wahrgenommen und nicht nur „to go“ nebenher verspeist. Die Geschmackswahrnehmung wird wieder sensibler ebenso auch der Umgang mit dem eigenen Körper. Dies kann ein Einstieg in eine Lebensstilmodifikation mit mehr Bewegung, gesunder Ernährung und Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse sein.

### **Worauf sollte man beim Fasten in jedem Fall achten?**

Man sollte auf eine ausreichende energiefreie Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 l am Tag in Form von Wasser und Tee achten. Diese unterstützt die Ausscheidungsvorgänge über Darm und Nieren. Wichtig ist auch eine Ausgewogenheit zwischen Ruhe und Bewegung.

Nach dem Fasten sollte der Übergang zu einer gesunden Ernährung nicht gleich mit Schnitzel, Pommes und vielen Schokoladenostereiern beginnen. Vorrangiges Ziel des Fastens ist es ja, die Hinführung zu einem gesunden Lebensstil anzustoßen, um so zu einer langfristigen Umstellung auf eine gesündere Ernährungsweise und eine achtsame Lebensführung beizutragen.