

Wie Fasten der Seele guttut, ohne dem Körper zu schaden

Gesund durch den Fastenmonat Ramadan

Hannover - Am 10. März beginnt in diesem Jahr der islamische Fastenmonat Ramadan. Viele Musliminnen und Muslime verzichten in dieser Zeit darauf, tagsüber zu essen und zu trinken. Ob aus religiösen oder anderen Gründen, eine freiwillige, zeitlich begrenzte Nahrungseinschränkung kann für manche Menschen von Vorteil sein, während sie für andere ein Risiko darstellt. Mit der richtigen Beratung und Vorbereitung können Probleme oft vermieden werden.

Es gibt verschiedene Gründe zu fasten

Der Begriff Fasten meint in der Umgangssprache einen freiwilligen teilweisen oder völligen Verzicht auf Nahrung. Religionen wie der Islam, das Christentum und das Judentum kennen Fastenzeiten, durch die sich die Gläubigen körperlich sowie seelisch reinigen und ihren Glauben stärken möchten. Angehörige des muslimischen Glaubens, die während des Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang fasten, verzichten neben dem Essen und Trinken auch auf andere Gewohnheiten. Viele Menschen fasten auch aus rein gesundheitlichen Gründen. Generell ist die Betreuung der Fastenden durch eine Ärztin oder einen Arzt empfohlen. Patient:innen, die beispielsweise eine Nierenerkrankung haben, sollten in der Hausarztpraxis einen Gesundheitscheck durchführen lassen.

Medikamente wirken durch das Fasten anders

Kranke und ältere Menschen müssen während des Ramadan nicht fasten, genauso wenig wie Kinder vor der Pubertät, Schwangere, Stillende, Menstruierende und Reisende. Dennoch entscheiden sich viele von ihnen dafür, zu fasten. Patientinnen und Patienten, die Medikamente einnehmen, sollte sich vor einer geplanten Fastenzeit unbedingt in einer Apotheke beraten lassen. Durch das Fasten ändert sich der Stoffwechsel, sodass der Körper oftmals anders auf die Arzneimittel reagiert. Eine gewohnte Dosierung kann auf einmal viel zu hoch sein und gesundheitliche Probleme verursachen. Beispielsweise sollten Diuretika, also Medikamente zur Entwässerung, in angepasster Dosis eingenommen werden, um Dehydration zu vermeiden. Die Entscheidung trifft die Ärztin oder der Arzt. Auch andere Medikamente können nach ärztlicher Entscheidung während des Fastens unter Umständen geringer dosiert werden. Hierzu gehören zum Beispiel Arzneimittel, die Komplikationen und Gesundheitsrisiken bei Erkrankungen durch Übergewicht verringern.

Anpassung der Einnahmezeiten

Patient:innen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen und dennoch fasten möchten, stehen während des Ramadan vor einer weiteren großen Herausforderung: Die Einnahme von Arzneimitteln ist tagsüber nicht erlaubt. Ausnahmen sind beispielsweise Medikamente zum Inhalieren, Salben und Augentropfen. Nasentropfen und Zäpfchen sind hingegen nicht erlaubt. Betroffene sollten auf keinen Fall eigenmächtig auf ihre Medikamente verzichten und sich so in Gefahr bringen. Apotheker:innen unterstützen Betroffene mit individuellen Lösungen, um Risiken zu minimieren. Die Zeiten zur Einnahme von Medikamenten dürfen nur sorgfältig und sehr individuell verschoben werden. Beispielsweise können Patient:innen orale Schilddrüsenmedikamente nach Beratung in der Apotheke einige Stunden früher als gewohnt einnehmen.

In manchen Fällen Verzicht auf das Fasten notwendig

Für alle Arzneimittel gilt, dass eine Anpassung der Dosis oder ein Wechsel des Wirkstoffes gar nicht oder nur mit großer Vorsicht und in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin erfolgen sollen. Auch bei einer Änderung der Einnahmezeiten sind große Vorsicht und eine Rücksprache geboten. Ebenso muss der Wechsel auf Wirkstoffe mit längerem Dosierungsintervall, die nur einmal täglich eingenommen werden, mit dem Arzt oder der Ärztin abgesprochen werden. Darüber hinaus sollten zum Beispiel Patient:innen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz oder chronischer Niereninsuffizienz auf das Fasten verzichten.

Nahrungsergänzungsmittel nicht notwendig

Wer sich ausgewogen ernährt und für bis zu vier Wochen fastet, benötigt in der Regel keine zusätzlichen Mikronährstoffe. Generell sind Nahrungsergänzungsmittel bei einer ausgewogenen Ernährung meist überflüssig und können bei einer Überdosierung sogar gefährlich sein. Vor dem Fasten ist es nicht notwendig, Abführmittel wie Bittersalz und Glaubersalz einzunehmen, denn es ist nicht möglich, schädliche Stoffe auf diese Weise „auszuleiten“. Allerdings kann ein leerer Darm das Hungergefühl verringern. Wenn die Betroffenen ansonsten gesund sind, ist eine kurzfristige Einnahme der Abführmittel unbedenklich.

Nach Sonnenuntergang maßvoll essen und trinken

Prinzipiell sollten Fastende während des Ramadan nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als sonst. Die Kalorienzufuhr nach Sonnenuntergang sollte nicht höher sein als der übliche Tagesbedarf. Beispielsweise ist eine nur geringfügig gesalzene Suppe vor Sonnenaufgang gut geeignet, um ohne Flüssigkeit gesund durch den Tag zu kommen. Auch sportliche Aktivitäten sollten weiterhin ausgeübt und lediglich angepasst werden, damit der Körper nicht aufgrund zu geringer Belastung Muskeln abbaut.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören mehr als 8.000 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.