

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
15.02.2023

Auf den Fasching folgt das große Fasten: Wie und für wen ist der Verzicht sinnvoll?

Ab Aschermittwoch am 22. Februar werden wieder viele Menschen bis zum Karsamstag am 8. April auf Genussmittel verzichten. Aber ist radikales Fasten wirklich gut für jeden? Gunnar Mollenhauer, Gesundheitsexperte der IKK gesund plus, erklärt, worauf man achten sollte.

Beim klassischen Fasten verzichten Menschen vollständig oder teilweise auf Speisen, Getränke und Genussmittel. Ist das grundsätzlich gut?

Gunnar Mollenhauer: Den meisten Menschen dürfte diese Auszeit gesundheitlich guttun. Zu den Vorteilen des klassischen Fastens gehört, dass der Stoffwechsel trainiert wird. Muss der Körper nicht verdauen, laufen wichtige Zellreinigungsprozesse besser ab. Man könnte sagen, dass die körpereigene Müllabfuhr besser funktioniert. Dieser Prozess ist auch für die Immunabwehr wichtig.

Viele Menschen nutzen das klassische Fasten auch, um abzunehmen. Ist das eine gute Idee?

Gunnar Mollenhauer: Wer grundsätzlich abnehmen möchte, sollte bedenken, dass die Pfunde hierbei zwar schnell purzeln – aber meist nicht nachhaltig. Wer komplett auf Nahrung verzichtet, versetzt seinen Körper in Stress. Der drosselt den Energieverbrauch, um die Reserven zu schonen. Dabei werden zwar Fettspeicher angezapft, aber leider auch die Muskeln. Häufig setzt nach dem Ende zudem der Jo-Jo-Effekt ein. Um dem entgegenzuwirken, sollte nach

der Fastenzeit auch erstmal langsam wieder mit der Energiezufuhr gestartet werden.

Ist der fast komplette Verzicht auf Lebensmittel für jeden zu empfehlen?

Gunnar Mollenhauer: Nein, Menschen mit schweren Herz- und Nierenerkrankungen, Krebserkrankungen, Gicht oder Gallenproblemen sollten nicht auf diese Art fasten, genau wie Schwangere und Stillende. Wer eine Stoffwechselerkrankung oder eine chronische Krankheit, niedrigen Blutdruck, Untergewicht oder bereits ein hohes Lebensalter hat, sollte vorher einen Arzt konsultieren.

Es werden häufig auch andere Dinge „gefastet“. Macht das Sinn?

Gunnar Mollenhauer: In den allermeisten Fällen tut das unserer Gesundheit sehr gut. Die Idee des Fastens ist es ja, seinen Alltag zu unterbrechen, sich zu reinigen und zu regenerieren. Wer fastet, kann beispielsweise auch nur auf Fleisch, Alkohol, Süßigkeiten oder Zigaretten verzichten, aber auch aufs Fernsehen oder Handy.