

Fasten entschlackt – Faktum oder Unsinn?

Das Fasten hat jetzt Hochsaison. Dabei scheiden sich über Sinn oder Unsinn des Fastens die Geister. Die 48-jährige Ida Hofstetter, zertifizierte Fastenleiterin und ernährungspsychologische Beraterin, klärt in mehreren Folgen über das Fasten, seinen Auswirkungen und Formen auf.

→ In den Monaten März und April hat das Fasten Hochsaison. Allein der praktische Fastenratgeber «Wie neugeboren durch Fasten» von Hellmut Lütznier wurde bereits mehrere Millionen Mal verkauft. Über den Sinn beziehungsweise Unsinn des Fastens streiten vor allem Nicht-Fastenerfahrene. Die meisten, die schon einmal gefastet haben, sind begeistert von den Wirkungen des freiwilligen Nahrungsverzichts für eine begrenzte Zeit. Sie schwärmen von körperlicher Leichtigkeit, von neuer Lebensfreude und von grossem Energieschub. Landauf, landab wird dabei von «Entschlackung» gesprochen. Da es den Begriff «Schlacke» in der Medizin nicht gibt, wird von dieser Seite gesagt, dass es keine Entschlackung gebe und dass dieser Begriff in die Industrie gehöre.

Gibt es überhaupt Schlacken?

Der deutsche Arzt Otto Buchinger, Begründer der heute am häufigsten praktizierten Methode «Buchinger-Fasten», hat 1935 den Begriff «entschlacken» verwendet, weil den Menschen seinerzeit das Wort «Schlacke» als Bezeichnung für die unverbrannten Rückstände der damals üblichen Kohleöfen vertraut war. Zugleich diente ihm für einen gestörten Stoffwechsel der Begriff als bildhafter Vergleich eines russenden Ofens, der erst dann wieder gut zöge, wenn er von seinen Schlacken befreit wäre.

Im Volksmund hat sich «entschlacken» als Sinnbild für das Entfernen von Überflüssigem, Störendem, ja Schädlichem erhalten. Die Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung,



Viele Menschen tanken beim Fasten neue Energie und Lebensfreude.

FOTO: ZVG

Überlingen, sagt, dass sich die Verwendung des Begriffs Schlacke in der Medizin erübrige, da für die Gesundheit Schädliches, Überflüssiges und Störendes chemisch definiert und benannt werden könne. Dies seien zum Beispiel überschüssige Fette, erhöhte Harnsäure im Blut und Gewebe als Ursache von Gichtablagerungen, schädliche, langkettige Zucker-Eiweiss-Verbindungen, ein Übermass von Antigen-Antikörper-Komplexen bei Allergien durch überschüssiges Bauchfett, schädlich erhöhte Botenstoffe wie Insulin, Hormone wie Östrogen und andere.

Fasten für das eigene Wohl

Im richtigen Fasten – es kann auch einiges falsch gemacht werden – wird viel von diesen «Schlacken» aufgelöst und ausgeschieden. Betroffene und Ärztinnen und Ärzte sind jeweils verblüfft, wie sich zum Beispiel Blutdruck, Fett- und

Zuckerstoffwechsel verbessern und wie die entzündliche Wirkung Schmerzen reduziert. Aber auch bei vielen anderen körperlichen Beschwerden wie Allergien und Magen- und Darmbeschwerden hat sich das Fasten bewährt.

Seelisch-geistige Schlacken

Das Fasten entschlackt aber auch auf der seelisch-geistigen Ebene, was sich verschieden auswirken kann: So ist es möglich, dass sorgenvolle Gedanken hoffnungsvollen weichen und plötzlich Lösungswege für länger gewälzte Probleme gefunden werden. Es kann aber auch sein, dass verdrängte Gefühle wie Angst, Groll und Trauer wieder hochkommen. In diesem Fall sind Gespräche hilfreich, um das Verdrängte endlich zu verarbeiten.

pd

Weitere Informationen unter www.fasten-wandern-wellness.ch

KURZ NOTIERT

Kinder lassen sich vom Mundgefühl leiten

→ Ob Kinder Gefallen an gesundem Obst und Gemüse finden, hat viel mit dem sogenannten Mundgefühl zu tun: «Bunte, knackige kleine Obststückchen wandern schneller in einen Kindermund als farbloses Obst. Braune Stellen auf Obst oder Gemüse oder schleimiges Mundgefühl, wie zum Beispiel bei Pilzen, wirken bei den meisten Kindern dagegen abstossend», erklärt Monika Niehaus vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Kinder seien zudem «Gewohnheitstiere»: «Wenn sie zu bestimmten Zeiten immer Obst oder Gemüse angeboten bekommen, wie zum Beispiel Obst zum Nachtisch oder Gemüstreifen mit Dip zum Fernsehen, dann greifen sie auch häufiger dazu», betont Niehaus.

Rigoros, aber einer Studie zufolge nutzlos

→ Die gegenwärtigen Massnahmen zum Schutz von Fluggästen vor Tuberkulose sind einer Studie zufolge extrem aufwendig und höchst ineffizient. Reist in einem Flugzeug ein Tuberkulose-Patient, so empfehlen die derzeitigen Richtlinien, alle Passagiere zu untersuchen, die sich mehr als acht Stunden lang in einem angrenzenden Sitz aufhielten. In der Praxis bedeutet das einen gewaltigen Aufwand: Die Gesundheitsstellen müssen all diesen Fluggästen nachspüren, Kontakt mit den jeweiligen Landesbehörden aufnehmen und die Betroffenen davon überzeugen, sich untersuchen zu lassen.

Neue Malaria-Erreger in Südasiens

→ Abseits der üblichen Reiserouten droht Südasiens-Touristen eine gefährliche neue Malaria-Variante. Entgegen früherer Annahmen befällt deren Erreger nicht nur Affen, sondern auch Menschen. Daher sollten Asien-Rückkehrer bei unklaren Fieberproblemen unbedingt einen Arzt aufsuchen, raten Experten. Ein Gentest könne den Erreger eindeutig identifizieren.

Akupunktur kann bei Depressionen helfen

→ Akupunktur kann eine Depression während der Schwangerschaft deutlich bessern. Bei zwei Dritteln der Frauen lindert die Nadelkur die Schwermut um mindestens die Hälfte, wie eine Studie zeigt. Demnach könnte das Heilverfahren eine Alternative zur problematischen Einnahme von Antidepressiva bieten, denn Depressionen sind in der Schwangerschaft nicht ungewöhnlich.

FITNESSTIPP

Ewald Pernet
Fitnessinstruktor
Buchs
Tel. 081 756 03 50
mail@fitness-buchs.ch
www.fitness-buchs.ch



FOTO: PRO-COLORA

Abnehmen mit Fitnesstraining

→ Übergewicht und Adipositas haben sich epidemieartig ausgebreitet. Schon jetzt sind in der Schweiz rund 55 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer übergewichtig. Erschreckend ist, dass die Ausprägung und die Häu-

figkeit von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu den zurückliegenden Jahren extrem zugenommen hat. Fitnesstraining in Verbindung mit einer gesunden Ernährung sind ideal geeignet, das Problem der überernährungsbedingten Folgen zu bekämpfen. Ein strukturiertes Bewegungsprogramm und eine Ernährungsschulung sorgen dafür, dass Körperfett dauerhaft abgebaut und durch die gezielte Aktivierung Muskulatur aufgebaut wird. Es ist wichtig, dass Sie fünf Mal am Tag essen. Denn

nur so bringen Sie gezielt Ihren Stoffwechsel und somit Ihre Fettverbrennung auf Hochtouren. Bringen Sie mit nur zwei- bis dreimal gezieltem Training in der Woche Ihren Körper wieder in Form. Machen Sie aus Ihren Muskeln richtige Fettverbrennungsmotoren – durch die optimale Kombination aus gezieltem Ausdauer- und Krafttraining. Wussten Sie, dass durch regelmässigen Sport das Glückshormon Serotonin in Ihrem Körper ausgeschüttet wird und Sie dabei Ihren Alltagsstress leichter abbauen können?