

Sven-David Müller

Gesundheitsrisiko Heilfasten

Sven-David Müller

Gesundheitsrisiko Heifasten

**Wie Heifasten die Gesundheit
schädigen kann und wie man
besser dauerhaft abnimmt**

Unter Mitarbeit von
Prof. Dr. Jürgen Spona,
Almut Carlitscheck, Jasmin Schwarz
und Mareike Carlitscheck

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-563-9

Anschrift der Autoren:

Sven-David Müller, Diätassistent und Medizinjournalist
Jasmin Schwarz, Ernährungswissenschaftlerin
Mareike Carlitscheck, Diplom-Theologin
Almut Carlitscheck, Diplom-Pädagogin
c/o Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK)
Wielandstraße 3
10625 Berlin
diaetmueller@web.de
www.svendavidmueller.de
www.muellerdiat.de

Fotos:

fotolia.com: AP 46; bilderbox 13; BK 28; Andre Bonn 63; Paul Cowan 14, hintere Umschlagklappe (innen); Hannes Eichinger 67; evgenyb 60; fooddesign 77; Forgiss 29; Friday 16; Liv Friis-larsen 18; FutureDigitalDesign 23; Emine Donmaz 53; HAKOpromotion 59; Navid Hekmat 41; imageit 56; Guillermo lobo 55; Christian Jung 45; Amir Kaljivic 68; Kwest 19; Kzenon 82; Lichtbildnerin 17; Václav Mach 5 (oben), 34; Mellimage 79; Kati Molin vordere Umschlagklappe (innen); Monkey Business 73, Heidie Mulder 22; Julia Lami 65; Daniel-Obradovic 5 (2. von oben), 39; Franz Pfluegl 27; Photorun 32; Phototom 48; PictureArt 51; Aleksei Potov 5 (unten), 50; paul prescott 21; robynmac 75; Anja Roesnick 42; Susanne Röring Titelfoto; Torsten Schon 30; Tim Schriell 11; kristian sekulic 84; Suprijono Suharjo 43; surpassspro 25; Iosif Szasz-Fabian 35; Leah-Anne Thompson 62; vgstudio 71; Gert Vrey 37
Ingo Wandmacher: 76

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, Lieferhindernisse, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Unfällen und Schadensfällen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hannover

Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH

Inhalt

Vorwort	7
Geleitwort	9
Heilfasten und Entschlacken? Moderne Ernährungsmärchen	11
Heilfasten ist zum Abnehmen nicht geeignet	13
Schlacken gibt es nicht	15
Wissenschaftliche Beweise fehlen	16
Warum fasten Menschen?	17
Geschichte des Fastens und der Fastenzeit	19
Der sprachliche Ursprung des Wortes „Fasten“: ein dreifaches Halten	20
Fasten als christlicher Brauch	23
Formen des Fastens	25
Heilfasten nach Buchinger	26
Rohsäftefasten	29
Schroth-Kur	31
Fasten nach F. X. Mayr	33
Molkefasten	35
Totales Fasten (Nulldiät)	36
Proteinsubstituiertes Fasten	36



Fasten aus ernährungsmedizinischer Sicht	39
Fasten führt zu Übersäuerung	41
Muskelabbau durch Fasten	41
Der Grundumsatz sinkt	42
Fressattacken nach Fastenperioden	43
Fasten schwächt das Immunsystem	44
Fasten hat enormen Flüssigkeitsverlust zur Folge	45
Fastenkrise – Bewusstseinerweiterung oder Notruf des Körpers?	47
Fasten ist teuer!	47
Fasten bringt nichts	48
Zusammenfassung	51

Problem Übergewicht	53
Übergewicht ist eine Geißel des Industriezeitalters	54
Was ist Übergewicht?	55
Berechnung und Beurteilung des Gewichts	55
Warum braucht der Körper Fett? ..	57
Wie kommt es zu Übergewicht? ..	58
Apfel- oder Birnentyp?	58
Übergewicht schädigt den Stoffwechsel	60



Dauerhaft abnehmen – aber wie?	63	Verhaltenstherapie führt langfristig zum Erfolg	83
So vermeiden Sie den Jo-Jo-Effekt	64	Nachwort	85
Crashdiäten – kurz und sinnlos	66	Rat und Tat	86
Abnehmen kann nur, wer satt ist ...	66	Nützliche Adressen	86
Richtig abnehmen will geplant sein	70	Wichtige Internetadressen	89
Langsam abnehmen, aber sicher ..	71	Quellen	90
Stellen Sie Ihre Ernährung um	72	Autoreninfo	91
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben	81	Register	93

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich kritisch mit dem Fasten – genauer gesagt dem totalen Fasten mit weniger als 500 Kilokalorien pro Tag – auseinandersetzen und die nicht einfach glauben, was Fastenbefürworter behaupten. Es klärt über die verschiedenen Formen des Fastens auf und zeigt Chancen und Risiken auf. Außerdem widmet sich dieses Buch dem Wirtschaftsfaktor Fasten. Denn Fasten ist ein riesiger Markt, der viel bewegt. Insbesondere bewirkt er mit seiner Geldmaschinerie und dem Marketing, dass immer mehr Menschen ihr Heil im Fasten suchen.

Viele Diät- und Ernährungsexperten und auch Mediziner bezeichnen Fasten als Blödsinn. Aber Fasten kann noch mehr als Unsinn sein, es kann regelrecht lebensgefährlich werden: Todesfälle, die direkt durch Fasten hervorgerufen werden, sind natürlich extrem selten. Aber Fastenformen, die ähnlich wenig Nahrungsenergie und Eiweiß liefern wie die Nulldiät oder reines Trinkfasten ohne Protein, führen bei vorgeschädigten Menschen zum Tod.

Menschen, die ohne eine vorherige Untersuchung und ohne zielgerichtete ärztliche Betreuung fasten, setzen sich einem gewaltigen Risiko aus. Auch wenn ich kein Fan des Fastens bin, gebe ich Ihnen den Rat, wenn Sie überhaupt fasten, was ich nach Auswertung der medizinischen, diätetischen und physiologischen Fachliteratur als unsinnig empfinde, dann nur in einer ausgewiesenen Fachklinik,



die eine tägliche ärztliche Betreuung sowie diätetische Schulung beinhaltet.

Die Sehnsucht nach der inneren Mitte ist auch mit ungefährlichen Mitteln zu stillen. Beispielsweise bieten Yoga oder Autogenes Training Möglichkeiten dafür. Und natürlich können Sie auch lernen, gesund zu essen, ohne zu fasten. Aber wenn Sie Selbstkasteiung und Hungern benötigen, um Ihr Essverhalten in gesündere Bahnen zu lenken, sollten Sie fasten. Wenn Sie sich einem Risiko aussetzen möchten, fasten Sie. Es ist wie der Sprung aus dem Flugzeug mit einem nicht geprüften Fallschirm. Es kann gut gehen oder auch tödlich enden.

Viele Patienten zahlen freiwillig für Fastenkuren – und das oftmals aus eigener Tasche. Der Grund dafür liegt oftmals in der Unzufriedenheit mit unserem schulmedizinischen System und Ärzten, die sich einfach zu wenig Zeit nehmen. Grundsätzlich ist gegen Naturheilkunde – sogar die Hokusfokusmedizin – nichts einzuwenden, solange Patienten die anderen notwendigen Therapien nicht absetzen oder durch Maßnahmen wie Fasten direkt Schaden nehmen. Fasten weckt bei vielen Menschen falsche Hoff-

nungen, und viele Fastenbefürworter wecken diese bewusst.

Sogar Krebspatienten werden zum Fasten angehalten. Wenn Krebspatienten gar Fasten-wandern, setzen sie sich extremen Risiken aus. Längst ist wissenschaftlich eindeutig geklärt, dass Tumore nicht durch eine kalorienreduzierte Kost ausgehungert werden können. Zuvor verhungert der unfreiwillige Wirtsorganismus – also der Krebspatient selbst. Die wichtigste Todesursache bei Krebspatienten ist die Mangelernährung. Krebspatienten brauchen keine Fastenkur, sondern vielmehr eine hochkalorische und gesunde Ernährungsweise. Fasten ist abzulehnen und nach Ansicht von führenden Ernährungsfachleuten für Schwangere, Stillende, Herz-, Leber-, Nieren- und Krebskranke, für Diabetiker sowie für Senioren und Kinder absolut ungeeignet.

Fasten ist eine Überzeugungssache, und das macht eine Diskussion oder ein kritisches Hinterfragen kompliziert. Kaum etwas wird im Ernährungsbereich so vehement verteidigt wie Vegetaris-

mus, Fasten und andere Außenseiter-Ernährungsweisen. Die Diskussion ist meist von Unsachlichkeit geprägt und von Unwissen bestimmt. Aber der menschliche Körper hat Regeln. Und die Diskussion über Fasten sollte offen und fair geführt werden.

Den Vertretern der Medien möchte ich eine kritische, unabhängige Darstellung des Fastens zur Verfügung stellen. Hoffentlich sind zukünftig nicht weiterhin Halleluja-Artikel und -Berichte über das Fasten in Zeitungen, Zeitschriften, Hörfunk und Fernsehen die Regel.

Ich wünsche Ihnen eine interessante, zum Nachdenken anregende Lektüre und freue mich über den Kontakt zu Ihnen.

Ihr



Sven-David Müller
Diätassistent/Diabetesberater

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Fasten spielt in allen Kulturkreisen eine große Rolle: Schon Hippokrates sagte: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“ Zudem kennen viele Religionen Fastenzeiten. Im Christentum sind es die 40 Tage vor Ostern oder die Zeit vor Weihnachten. Im Islam ist es der Fastenmonat Ramadan, im Hinduismus spielt im Zusammenhang mit der Enthaltensamkeit auch Yoga eine Rolle, und das Judentum kennt mehrere Zeiten des Fasten, die bekannteste ist wohl Jom Kippur. Das religiös motivierte Fasten wird häufig mit einem Heilfasten zu bestimmten Zeiten kombiniert.

Neben den traditionellen Kur- und Fastenformen, wie beispielsweise die von Pfarrer Kneipp, haben sich auch viele ärztlich begleitete Therapien zur „Entschlackung“ oder Regeneration von Körper und Seele etabliert. Vorherige und

begleitende ärztliche Untersuchungen sind bei jeder Art des Fastens unabdingbar, um mögliche gesundheitliche Risiken zu minimieren. Denn während des Fastens kommt es zu einer Anpassung an den Nährstoffmangel. Bei dieser Hungeradaptation kann der Stoffwechsel auf etwa die Hälfte reduziert werden. Der Glukoseverbrauch des Gehirns verringert sich auf etwa ein Drittel des Ausgangswertes. Beim Fasten ohne Nährstoffaufnahme greift der Körper auf Reserven zurück. Die fehlende Versorgung mit den Vitalstoffen Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente kann jedoch gesundheitsgefährdende Reaktionen auslösen.

Auf eindrucksvolle Weise zeigt Herr Müller im vorliegenden Buch das Fastenproblem auf, weist auf die Gefährlichkeit hin und warnt vor möglichen gesundheitlichen Risiken des Fastens.

Universitätsprofessor
Dr. Jürgen Spona

