



## Gesund durch die Fastenzeit

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### „Am Aschermittwoch ist alles vorbei...“

Am 17. Februar beginnt in diesem Jahr die vorösterliche Fastenzeit traditionell mit dem Aschermittwoch. Das Fasten im religiösen Sinne blickt auf eine lange Historie zurück. Dahinter steckt im Grunde ein sozialer Gedanke: Die Besinnung auf sich und den religiösen Hintergrund, dann die Hinwendung zu den Mitmenschen und besonders den Bedürftigen. Traditionell beginnt die Fastenzeit vierzig Tage vor Ostersonntag und wird auch heute noch von vielen Menschen in individuell angepasster Form durchgeführt. Statt einem kompletten Nahrungsverzicht ist es beispielsweise üblich, am Freitag auf Fleisch oder generell auf bestimmte Genussmittel, wie Süßes oder Alkohol, während der gesamten Fastenzeit zu verzichten.



### Vielfältige Fastenmethoden mit unterschiedlichen Erfolgsaussichten

Parallel dazu haben sich im Laufe der Zeit vielfältige Fastenkulturen bzw. -methoden entwickelt. Eine davon, vielleicht die bekannteste, ist das Heilfasten. Hierbei wird für eine gewisse Zeit vollständig auf Nahrung und Genussmittel verzichtet, bevor anschließend eine stufenweise Wiederaufnahme der Nahrung erfolgt. Heilfasten wird meist aus verschiedenen Gründen praktiziert. Dazu gehört zum einen das Abnehmen bzw. die Entgiftung des Körpers oder das Üben von Selbstdisziplin. Grundsätzlich kann Fasten das Abnehmen unterstützen und auch kurzfristig für schnelle Gewichtsverluste sorgen. Beispielsweise kann dadurch der Heißhunger nach Süßem bekämpft werden, sodass das Verlangen nach Süßigkeiten danach deutlich niedriger ist. Für langfristige und nachhaltige Erfolge müssen hierfür allerdings auch die Ernährungsgewohnheiten außerhalb der Fastenzeit durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährungsweise geprägt sein, denn langjährige ungünstige Essgewohnheiten können hierdurch nicht automatisch ausgelöscht werden. Ansonsten sind Fastenerfolge durch den sogenannten Jojo-Effekt schnell wieder dahin. Auch eine Entgiftung des Körpers auf Grundlage des Fastens konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Bei gesunden Menschen arbeiten Leber und Niere zuverlässig, sodass kaum Giftstoffe zurückbleiben. Bevor Sie sich also zum Fasten entscheiden, überprüfen Sie, ob das Fasten Ihnen die Erfolge geben kann, die Sie sich davon versprechen. Grundsätzlich kann Fasten jedoch als perfekter Anstoß zu einer bewussteren, gesundheitsförderlichen Lebensweise und Ernährungsumstellung angesehen werden.

### Nützliche Tipps rund ums Fasten

Im Grunde ist es für uns Menschen durchaus möglich, eine Zeit lang vollständig auf Nahrung zu verzichten und stattdessen mit eingespeicherter Energie zu überleben. Dies lässt sich evolutionär begründen. Diese Fähigkeit ist zwar auch heute noch bei uns genetisch angelegt, allerdings nur latent vorhanden. Daher ist Fasten mit vollständigem Nahrungsverzicht keine intuitive Angelegenheit und muss von jedem zunächst antrainiert werden. Hierfür wollen wir nützliche Tipps geben:

1. Bevor Sie mit dem Fasten beginnen, sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen, der einen Gesundheitscheck durchführt, Ihnen eine Anleitung gibt und der Sie währenddessen begleitet. Es ist unabhängig davon, ob bei Ihnen Vorerkrankungen vorliegen oder nicht.
2. Überprüfen Sie im Vorfeld kritisch, ob Ihre individuelle Zielstellung, die Sie mit dem Fasten verbinden, auch anhand von wissenschaftlichen Studien nachgewiesen ist.
3. Wenn Sie sich für das Totalfasten ohne feste Nahrung entscheiden, sollten Sie dies nicht länger als eine Woche beibehalten.



4. Wenn Sie noch unerfahren im Fasten sind, empfiehlt sich zunächst ein stufenweiser Einstieg. Wie wir bereits wissen, muss der komplette Nahrungsentzug antrainiert werden. Hierfür empfiehlt sich *zunächst* der Verzicht auf einzelne Lebensmittelgruppen, wie beispielsweise tierische Produkte, Zucker oder Alkohol. Dabei konnten Studien positive Effekte bei Rheuma, Arthritis oder Gicht zeigen. Wollen Sie doch das Totalfasten ausprobieren, sollten Sie vorab zwei bis drei Umstellungstage einlegen.
5. Um durchzuhalten, ist es besonders am Anfang wichtig, Verlockungen zu widerstehen. Hat sich der Stoffwechsel nach ein paar Tagen an den Zustand gewöhnt, wird das Ganze leichter fallen. Auch kleine Ausnahmen können die Sache deutlich erschweren.
6. Das Durchhaltevermögen kann ebenfalls durch Ablenkung, Bewegung und Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation unterstützt werden. Zur Bewegung eignen sich leichte Aktivitäten wie Spaziergänge an der frischen Luft, nicht aber körperlich anstrengende Aktivitäten.
7. Trinken Sie viel (z.B. Wasser, kalorienfreie Getränke, Tees in allen Variationen aber ohne Zucker und Milch)! Hierdurch kann das Hungergefühl gestillt werden.
8. Nicht nur ein stufenweiser Einstieg ist wichtig, auch ein langsamer Anfang nach dem Fasten ist empfehlenswert. Auch hier sollten wiederum zwei bis drei Eingewöhnungstage eingelegt werden.

„Die Fastenzeit eignet sich sehr gut für die individuelle Reflektion der eigenen Lebensweise. Sie kann den Grundstein für eine danach praktizierte gesündere Ausrichtung legen, gekennzeichnet z.B. durch mehr Bewegung, eine ausgewogenere Ernährung oder einen angemesseneren Umgang mit Suchtmitteln“, ergänzt Dirk Mathis von PuGiS e.V.



Fotos: pixabay.com

## Literaturverzeichnis:

Lützner, H. (2018). Fasten als Erlebnis, medizinische Prävention und Therapie – Grundlagen und Methodik. In: Stange, R.; Leitzmann, C. (Hrsg.). Ernährung und Fasten als Therapie. 2., vollständig aktualisierte Auflage, Berlin: Springer.

Verbraucherzentrale Bundesverband (2020). Richtig Fasten: Tipps zum Wohlfühlen und Durchhalten in der Fastenzeit, Berlin.

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankeitsmittel-und-diaeten/richtig-fasten-tipps-zum-wohlfuehlen-und-durchhalten-in-der-fastenzeit-44967> (10.02.21)

**Weitere Infos:** [www.pugis.de](http://www.pugis.de), [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

## Gesundheitssprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitssprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

