

Presseaussendung

Linz, am 1. März 2019

Fastenzeit: Von Heilfasten bis Detox

Fasten für Gott oder Gesundheit: Bei Herr und Frau Österreicher wird oftmals ab Aschermittwoch für die nächsten 40 Tage gefastet. Die Mehrheit verzichtet dabei auf Süßigkeiten und Alkohol. Doch bringt der temporäre Verzicht überhaupt etwas?

„Ja, auf jeden Fall“, sagt **Dr. Angelika Reitböck**, Ärztin für Allgemeinmedizin in Klaus/Steyrting und Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der Ärztekammer für Oberösterreich, „denn bereits der bewusste Verzicht auf bestimmte Lebensmittel-Gruppen kann sich positiv auf den Körper auswirken, etwa durch eine höhere Konzentrationsfähigkeit, geringerem Risiko für Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck oder dem schonenden Verlust überschüssiger Kilos.“ Da der Körper von der üblichen täglichen dauernden Verarbeitung diverser Nahrungsmittel entlastet wird, können reparative Prozesse und Regeneration besonders gut und ungestört ablaufen. Dadurch wird es erklärlich, dass sogar Glücksgefühle durchs Fasten ausgelöst werden. Aber **Vorsicht**: hochbetagte Menschen, Schwangere, Stillende, oder Kinder sollten gar nicht fasten. Menschen, die an einer Essstörung oder Leber- und Nierenproblemen leiden, müssen gänzlich die Finger vom Fasten lassen.

Die beliebtesten Fasten-Methoden im Überblick:

Heilfasten: Beim Heilfasten wird nur getrunken: Wasser, ungesüßte Tees und davon mindestens 2,5 Liter.

Basenfasten: Basenfasten ist eine Kur mit Obst und Gemüse, wobei säurebildende Lebensmittel weggelassen werden und basenbildende Lebensmittel bevorzugt werden.

Intervallfasten: Hier wird zwischen mehreren Stunden bis zu einem ganzen Tag gefastet – anschließend ist dabei wieder eine normale Nahrungszufuhr vorgesehen.

Immer beliebter werden auch Detox-Tees oder -Säfte, die durch Entschlackung bestimmte Giftstoffe aus dem Körper spülen sollen. Die Wirkung davon ist für die Medizinerin aber eher ein Mythos: „Detox selbst ist kein medizinischer Vorgang, denn immerhin besitzen wir Leber und Niere, die für uns entgiftend arbeiten.“

Empfehlung von Dr. Reitböck: Fasten sollte nur von Menschen ohne schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen und in einem klar vorgeplanten zeitlichen Rahmen betrieben werden. **Fazit:** Langfristiges Abnehmen gelingt mit Fasten zumeist nicht, doch es kann der Anstoß zu einem gesünderen Lebensstil sein. „Wer abnehmen möchte, sollte sich außerdem vom Arzt untersuchen und beraten lassen. Dieser kann auf den Patienten abgestimmte und somit passende Diät- & Ernährungstipps geben“, empfiehlt Dr. Reitböck.

Rückfragen:

Mag. Martina Kukulka, Ärztekammer für OÖ / Projekte & Kommunikation,
Tel.: +43 732 77 83 71-327, Mobil: +43 664 1317964, Mail: kukulka@aekoee.at