



Folge 34

FASTEN – JAHRHUN- DERTE ALT, ABER NOCH ZEITGEMÄSS?

17.02.2021

Martin Hammerl

Moderator

Carina Kanz

Diätologin im OptimaMed Gesundheitsressort
St. Josef

www.optimamed-stjosef.at

Martin Hammerl

Unser heutiges Thema – es hilft angeblich gegen Übergewicht, es verleiht mehr Energie, es entgiftet den Körper, was auch immer das heißen mag. Das Konzept Fasten verspricht wahnsinnig viel. Die Frage ist, ob es das alles auch so halten kann. Heute unser Thema bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ – Fasten und ob es wirklich so gut ist wie Lifestyle Magazine in den letzten Jahren versprochen haben. Ich bin Martin Hammerl, meine Gesprächspartnerin heute Diätologin Carina Kanz, hallo, schönen guten Tag!

Carina Kanz

Hallo, guten Tag!

**Was ist Fasten überhaupt?
(00:44)**

Martin Hammerl

Frau Kanz, vielleicht bevor wir jetzt über das Fasten reden, sollten wir einmal prinzipiell abklären, was ist denn eigentlich Fasten? Wann können wir davon sprechen, dass wir im Alltag wirklich Fasten?

Carina Kanz

Fasten kann man aus mehreren Gründen machen. Man kann es einmal therapeutisch machen, wenn man versucht irgendwelche Krankheiten damit zu lindern, aber viele machen das einfach auch, um wieder zu sich zu finden. Wir leben in einer Gesellschaft, wo sehr viel Leistung, wo sehr viele Ansprüche sind, wo wir sehr oft reizüberflutet sind. Wir haben viele Eindrücke und viele Leute fasten einfach, um zu sich zu kommen, um sich Zeit zu nehmen und wieder mehr Konzentration auf den eigenen Körper zu finden. Wir haben unterschiedlichste Formen des Fastens. es gibt auch religiöses Fasten, es gibt Fastenformen, wo man einfach nur wenig Energie zuführt, es gibt Fastenformen, wo man Null-Diäten durchführt, also gar nichts isst, sondern nur Wasser, Luft und Liebe sozusagen und es gibt die Spezialformen, worüber wir später noch sprechen, wo man einfach nur Kalorien reduziert.

Martin Hammerl

Und das kann man alles Fasten nennen? Und das passt dann so?



Carina Kanz

Genau. Das kann man alles Fasten nennen. Man kann es sogar auch schon Fasten nennen, wenn ich auf einzelne Dinge verzichte wie zum Beispiel Genussmittel. Das machen ja viele Menschen zur Osterzeit – kein Alkohol, keine Süßigkeiten.

Ist Fasten sinnvoll? (02:20)

Martin Hammerl

Ist es für den Körper sinnvoll zu Fasten, jetzt mal die Dauer und Intensität wirklich einmal außen vorgelassen, aber wenn wir jetzt rein von dem sprechen, was wir jetzt gerade definiert haben?

Carina Kanz

Ich finde es gibt unterschiedliche Aspekte beim Fasten. Wenn man es rein gesundheitlich und auf sich bezogen macht, dann muss man auch immer berücksichtigen, dass Fasten eine Notsituation für den Körper ist. Wenn wir diese extremen Formen machen, wo wir wirklich nur zum Teil 500 Kalorien am Tag zuführen, dann schalten wir den Körper in einen Energiesparmodus. Man muss bedenken, man braucht Zeit dafür, für sich selber, die meisten müssen sich Urlaub nehmen, man braucht eine Vorbereitung, man braucht ärztliche oder therapeutische Begleitung oder geht sogar in eine Klinik, in eine Fastenklinik oder in eine Fastenkuranstalt. Es gibt viele positive oder therapeutische Effekte, es gibt auch Effekte in Bezug auf Anti-Aging, Zellerneuerungsprozesse, Reparaturprozesse. Langfristig gesehen gibt es immunstabilisierende Effekte. Kurzfristig gesehen ist es aber jetzt besonders spannend, denn ich habe von namhaften Medizinern aus Österreich gelesen,

dass jetzt aktuell, wo wir ein starkes Immunsystem brauchen, das Fasten nicht empfohlen wird, weil wir eher geschwächt werden.

Martin Hammerl

Damit wir uns gegen diverse Viren wehren können, wäre es von Vorteil, wenn wir gut genährt sind.

Carina Kanz

Genau, gerade nicht, aber insgesamt ist es immer auf sich selber bezogen zu sehen, ob man es sinnvoll sieht oder nicht. Solche extremen Formen sind Geschmackssache.

Was passiert dabei im Körper? (04:15)

Martin Hammerl

Sie haben gemeint der Körper ist dann im Energiesparmodus, im Notstrommodus sozusagen, wenn wir wirklich extrem fasten. Was passiert denn da? Welche Prozesse finden im Körper statt, wenn wir jetzt wirklich bei der Nahrungsaufnahme massiv runterschalten?

Martin Hammerl

Bei uns ist es so, wir beziehen unsere Hauptenergiequellen aus dem Kohlenhydratspeicher, wir haben eine gewisse Speichermenge in der Leber oder auch in der Muskulatur. Diese braucht der Körper relativ schnell auf, also nach zwölf Stunden oder später oder nach einem Tag sind die Speicher ausgeräumt. Wenn wir dann länger nichts zuführen, dann schaltet der Körper um, weil ohne Energie könnten wir nicht weiterleben. Jetzt versucht er dann aus der Not heraus die wichtigsten Organe mit anderen Nährstoffen zu versorgen oder auch in Zucker umzuwandeln. Die



wichtigsten Organe in diesem Sinne sind Gehirn, Nervenzellen, rote Blutkörperchen und da schaltet er um auf diese Notversorgung und das kostet natürlich Energie, man wird müde, auch der Grundumsatz, also der Umsatz den wir brauchen, wenn wir nur ruhig daliegen, wird herunter gedrosselt. Das Problem ist, viele Leute glauben oft beim Fasten, dass es gut ist, weil sie dadurch abnehmen. Aber was nehme ich ab, wenn ich in der Not bin? Leider nicht die Fettreserven, die wir uns erhoffen, denn Fett ist die letzte eiserne Reserve beim Überlebenskampf, sondern als erster den mühevoll antrainierten Muskel.

Martin Hammerl

Das heißt, der Schwimmring bleibt mir bis ganz zum Schluss? Das wird jetzt nicht die gute Nachricht für viele Menschen sein.

Carina Kanz

Genau, das ist einfach Überlebenstaktik vom Körper und das ist eben die Sache, wir kommen in eine Notsituation und verlieren erst einmal Flüssigkeit und Muskelmasse und das ist das was einfach ein bisschen schwierig zu sehen ist, wenn man das zu lange oder zu oft macht.

Martin Hammerl

Das heißt, solchen Effekten sollte man dann gleich gegensteuern nehme ich an, wenn man dann wirklich fastet?

Carina Kanz

Genau. Was zum Beispiel sehr wichtig ist, wenn ich mich zum Fasten entscheide, weil ich einfach eine körperliche, geistige Reinigung möchte, dann ist es gut, dass man immer leichte Bewegung dazu macht, dass der Muskel nicht so schnell abgebaut wird. Es ist auch

gut, wenn man immer ein bisschen eine Kost zuführt. Empfohlen wird beim richtigen Fasten, beim Heilfasten sehr viel Flüssigkeit, also über zweieinhalb Liter wird empfohlen, vor allem Wasser, Kräutertees, da soll man ja auf alle Genussmittel verzichten, dann Gemüsesäfte, Obstsaft und bei manchen werden auch leichte Gemüsespeisen oder Kartoffeln oder Reis empfohlen. Also einfach die Basics. Man sollte auch immer wieder Bewegung und Ruhe einpendeln lassen, aber wenn ich eben so wenig Energie zuführe, kann es natürlich sein, dass ich Nebenerscheinungen vom Körper bekomme wie Kreislaufprobleme und Sehstörungen und deswegen soll man sich Zeit dafür nehmen und auf den Körper achten.

Warum das Fasten immer größer wird (07:30)

Martin Hammerl

Wenn ich jetzt an die letzten Jahre denke, ist das Thema Fasten ja immer größer geworden. Das ist plötzlich in allen Medien als großer Tipp gestanden. Was ist da passiert, dass das plötzlich so im Vordergrund steht? Wie sind Ihre Erfahrungen als Diätologin?

Carina Kanz

Ich denke wirklich, dass das einfach dieser Druck und dieser Überfluss ist, den wir haben und die Leute, man merkt es auch in den verschiedensten Gesundheitsbranchen, wollen einfach wieder einen Schritt zurück. Die wollen wieder auf das Natürliche, die wollen sich Zeit für sich nehmen. Man sollte Job und Familie haben, man sollte ein schönes Haus haben, ein schönes Auto fahren, man sollte gut essen, man sollte gesund essen, man sollte frisch kochen, man sollte Yoga machen, meditieren, acht bis zehn Stunden am Tag schlafen, man sollte die Freundschaften pflegen und sich



weiterbilden. Da fragt man sich, wo bringt man das alles unter und das sind einfach so Möglichkeiten, dass man wieder ein bisschen mehr zu sich findet. Was ich schon sehr positiv an den ganzen Fastengeschichten oder auch am Intervallfasten finde, das man einfach zur Besinnung kommt und dass man gewisse Dinge, die im Alltag untergehen, wieder vermehrt wahrnimmt. Wenn wir jetzt von Hunger und Sättigung sprechen – ich habe sehr viele Gespräche mit Leuten und Vorträge, da kommt oft die Frage: „Warum essen wir?“ Wir essen, weil es gut ist, weil es gut aussieht, weil wir gerade beim Bäcker die gute Luft riechen, weil es zwölf ist, weil es neun ist. Einfach aus verschiedensten Gründen und wir merken eigentlich gar nicht mehr so richtig wann wir satt sind, sondern erst dann, wenn vielleicht der Hosenkнопf drückt. Das sind so Dinge und da kann man damit wirklich Wahrnehmungen stärken, auch für süß, salzig, für solche Extreme, wenn man da eine Zeit lang zum Beispiel auch beim Intervallfasten einfach einmal nur ein paar Stunden darauf verzichtet oder einfach ein paar Stunden wartet bis man wieder gut Hunger hat, dann merkt man solche Signale wieder viel stärker.

Martin Hammerl

Das Intervallfasten wird auch noch ein großes Thema werden bei uns im Gespräch. Das heißt, Sie als Ernährungsberaterin halten Fasten bis zu einem gewissen Grad, wenn man es richtig macht, doch für sehr sinnvoll, so wie das jetzt aktuell klingt. Wie sieht es da aus?

Carina Kanz

In nicht zu langem Ausmaß kann es für viele Menschen sinnvoll sein, aber wie gesagt, da ist jeder anders und wir haben andere Körperzusammensetzungen und wichtig ist, wenn man sich für so etwas entscheidet, ist es schon

gut, wenn man eine Fachkraft aufsucht. Ich kenne viele Leute, die in tollen Kuranstalten waren, wo man wirklich umfassende Therapieprogramme hat. Wenn man sich für so etwas entscheidet, ist es immer gut, wenn man eine Fachkraft bei sich hat, damit man da keine Entgleisungen, Probleme mit dem Körper hat.

Martin Hammerl

Das heißt, wenn ich jetzt sage: „Ich möchte gerne fasten“, in welcher Form auch immer, dann wäre meiner erster Gang wahrscheinlich einmal zum Arzt, damit ich das abkläre?

Carina Kanz

Ja, auf jeden Fall. Eine zertifizierte Fastenfachkraft ist auf jeden Fall wichtig, weil man muss auch Laborwerte, Untersuchungen machen und für manche Personengruppen ist es auch gar nicht geeignet.

Personengruppen, für die Fasten ungeeignet ist (10:54)

Martin Hammerl

Welche Gruppen fallen Ihnen da ein? Für wen ist es zum Beispiel gar nicht geeignet?

Carina Kanz

Vor allem in der Schwangerschaft, Stillzeit, weil da braucht man einfach jeden Nährstoff für das Kind und die Mutter. Auch hochbetagte Menschen, dann leber- und nierenerkrankte Menschen. Bei Diabetikern ist so, dass es bei Medikamenten ganz dringend ist, dass man einen Arzt hat, weil durch die wenige Nahrungszufuhr und dem Einsatz von Diabetesmedikamenten kann man da wirklich schwerste Entgleisungen hervorrufen, wenn man da keine Fachkraft hat. Auch unterernährte Menschen,



weil die sind sowieso schon in einem Hungerzustand. Das wären so die Gruppen, wo man wirklich oberste Vorsicht hat.

Fasten vs. Diät (11:36)

Martin Hammerl

Jetzt kennen das vielleicht viele Menschen schon, dass sie zumindest auf bestimmte Lebensmittel verzichten, weil sie irgendwo eine Diät machen. Gibt es aus ernährungstechnischer Sicht wirklich einen Unterschied zwischen Fasten und einer Diät, die vielleicht extrem darauf abzielt, dass ich abnehme oder in die Richtung?

Carina Kanz

Das ist definitiv ein Unterschied. Beim Fasten haben wir diverse Gründe, sei es religiös, therapeutisch oder eben auch einfach zur Besinnung auf sich selbst. Beim Fasten ist es einfach so, wir haben einen freiwilligen Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel. Beim Fasten ist wirklich wesentlich, dass wir selber motiviert sind dazu das zu machen. Und bei der Diät ist es so, also der Volksmund verbindet Diät immer mit abnehmen. Wenn jemand hört ich bin Diätologin, dann greifen sich alle auf den Bauch und sagen: „Super, ich muss auch wieder mehr Diät machen.“ Das heißt, es ist immer mit Abnehmen verbunden. Wenn wir aber jetzt in Fachkreisen von Diät sprechen, ist es immer eine Spezialkostform. Es gibt Menschen, die haben diverse Erkrankungen, zum Beispiel eine Nussallergie, dann wäre es schon wichtig und wesentlich, dass sie in ihrem Leben auf Walnüsse und diverse andere Nussarten verzichten. Oder sie haben eine Milchzuckerunverträglichkeit, eine Laktoseintoleranz, dann kann man laktosefreie Produkte wählen und in kleinen Dosen Laktose zuführen

oder sie haben eine Zöliakie, eine Glutenunverträglichkeit. Da ist es einfach so, dass man sein ganzes Leben lang wirklich absolut auf jedes Staubkorn an Gluten verzichten muss. Das sind Kostformen, wo es wirklich erforderlich für meine Gesundheit ist, dass ich mich an diese Diät, an diese Spezialkost halte, weil sonst Organe zerstört werden oder wir einfach Beschwerden haben wie Magenkrämpfe. Bei der Nussallergie kann es sogar bis zum anaphylaktischen Schock kommen. Das mache ich nicht freiwillig, weil es so lustig für mich ist oder weil ich mich wiederfinden will, sondern das muss ich machen. Und beim Fasten ist es einfach so, dass kann ich machen, weil ich mich selber reinigen und wiederfinden möchte oder für meine Gesundheit etwas Gutes tun möchte. Deswegen ist das schon ein wesentlicher Unterschied, weil die Leute mit der Spezialkostform suchen sich das nicht aus und es ist nicht immer so witzig für sie. Außerdem kann ich das auch nicht einfach nach zwei, drei Tagen abbrechen.

Entgiften (14:17)

Martin Hammerl

Jetzt steht bei vielen Leuten die fasten das Wort „entgiften“ ganz oben auf dem Wunschzettel. Detox auf Neudeutsch. Ich glaube da stellen sich viele wirklich vor, dass das Gift aus dem Körper herausgepumpt wird, das da irgendwo versteckt war. Wie ist das jetzt wirklich aus diätologischer Sicht? Gibt es sowas wie entgiften überhaupt?

Carina Kanz

Detox ist ein sehr spannender Begriff. Wir haben beim Detox oder Entgiften oder Entschlacken eigentlich keine wissenschaftlichen Beweise. Es gibt weder Schlacken, noch sonst ir-



gendwelche Übersäuerungen oder Anhäufungen von Schadstoffen. Auch Detox ist kein erwiesener Begriff. Wir wissen auch nicht welche genauen Gifte das sein sollten. Es werden auch gerne Präparate dafür verkauft, Nahrungsergänzungsmittel, die das schneller aus dem Körper ausleiten sollen. Der Begriff Schlacken ist kein medizinischer Begriff. Das ist ganz witzig, der kommt nämlich aus der Mineral-, Kohlenstoff- und Ölerzeugung und nicht aus dem medizinischen Bereich. Wir haben unsere eigenen Entgiftungszentralen. Unser Körper ist geschickt. Die Hauptzentrale ist die Leber und alle möglichen Gifte, die wir unserem Körper zuführen, entgiftet die Leber, Nieren, also die Ausscheidungsorgane, Haut, Lunge, die Atmung und das kann der Körper selber und zu diesem anderen Begriff haben wir leider keine Beweise dazu.

Martin Hammerl

Ich finde das auch immer beruhigend muss ich ehrlich sagen, dass da nicht im Körper irgendwo versteckte Giftdepots sind, die wir durch das Fasten abbauen müssen, sondern dass das eigentlich normal funktioniert, ohne dass wir Fasten müssen.

Carina Kanz

Das kann das System selber. Da brauchen wir keine Spezialmixtours dafür.

Fasten und Bewegung (16:16)

Martin Hammerl

Wir haben es heute schon kurz erwähnt – leichte Bewegung wäre gut beim Fasten. Wie sieht es wirklich mit Sport aus, wenn ich jetzt ein Läufer bin? Sollte ich dann für die Fastenzeit darauf verzichten oder ist das dann normalerweise kein Problem?

Carina Kanz

Ich denke, wenn man ein regelmäßiger Läufer ist, dann wird man eine gewisse Distanz schon schaffen, aber generell ist es nicht empfohlen, dass man da jetzt starke Bewegung oder exzessive Bewegung macht, weil es kann zu Unterzuckerungen kommen, es kann zu Elektrolytverschiebungen kommen, also dass man viele Mineralstoffe verliert. Mineralstoffe haben viel Flüssigkeit und wenn ich zusätzlich noch viel schwitze, dann nehme ich dem Körper noch mehr weg. Also wirklich nur so ganz angenehme Bewegungen wie Yoga oder spazieren gehen, weil es kann natürlich auch sein, dass mir dann der Kreislauf Beschwerden bereitet.

Warnzeichen (17:27)

Martin Hammerl

Gibt es Anzeichen, dass ich mit dem Fasten aufhören sollte? Wann wird es wirklich ungesund? Wann sagt mein Körper, dass er was zum Essen braucht?

Carina Kanz

Wenn ich starke Magenbeschwerden habe oder so starke Kreislaufbeschwerden habe, dass ich aus dem Bett nicht mehr wirklich rauskomme. Ich finde es immer ganz wichtig, dass wir diese therapeutische und ärztliche Begleitung haben, weil es gibt auch Werte oder Anzeichen, die wir äußerlich sicherlich nicht sehen können, die man aber im Labor oder beim Arzt messen kann. Zum Beispiel, wenn ein Diabetiker das gemeinsam mit dem Arzt macht, dann ist es schon sehr wichtig, dass der engmaschig kontrolliert wird, sodass er wirklich keine Blutzuckerentgleisungen bekommt, weil Unterzuckerungen können auch auftreten. Was auch wichtig ist, dass Motivation zum Fasten dazu gehört. Ich muss mich damit gut



fühlen, das muss der richtige Weg für mich sein und wenn ich auf einmal aufwache und der Meinung bin, dass ich das nicht mehr schaffe, dann ist es auch wichtig, dass man unbedingt aufhört. Man muss aber dazu sagen, es gibt renommierte Fastengesellschaften und Leitlinien und Empfehlungen dafür und man soll sich auf das Fasten einstellen und vorbereiten und da ist auch wichtig, dass ich nicht abrupt damit aufhöre und am nächsten Tag zu McDonald's gehe, sondern es ist wichtig, dass wir langsam wieder die Kost steigern. Das Ziel des Fastens ist ja auch, dass man danach eine Lebensstiländerung hat. Es gibt das Heilfasten nach dem Buchinger, wo man das Fasten mit einem Apfel bricht und danach leichte gedämpfte Kost isst.

Martin Hammerl

Das heißt, im Idealfall lerne ich im Fasten, dass mir das gut tut, wenn ich gewisse Sachen weniger esse, gar nicht esse, ein bisschen den eigenen Körper kennenlernen, versteh ich das richtig?

Carina Kanz

Genau oder dass ich gar nicht so viel Kaffee oder Schokolade brauche, wie ich immer geglaubt habe oder dass das regelmäßige Bier gar nicht so wichtig ist für mich. Ich denke solche Hintergründe hat das Fasten auch.

„Fasten-High“ (19:35)

Martin Hammerl

Es kann auch einen wahnsinnig schönen Effekt haben, ich habe nämlich vom „Fasten-High“ gelesen, wo der Körper wirklich euphorisch wird. Was passiert denn da? Was ist denn da der Grund?

Carina Kanz

Das ist einfach im Gehirn. Wir haben diesen Glücksbotsstoff, dieses Serotonin und da verändert sich etwas. Es ist dann mehr davon im Kopf und dadurch entsteht ein Stimmungshoch und was natürlich auch ein wesentlicher Beitrag ist, ist wenn ich mich sehr viel mit mir selber beschäftige und Dinge tue, die ich sonst nie gemacht habe, die mir aber wichtig sind. Zum Beispiel schöne Musik hören, malen, lesen, im Wald spazieren gehen. Ich finde das ist durchaus auch ein bereicherndes Erlebnis, das man solche Sachen wiedermacht.

Martin Hammerl

Das heißt, wenn wir noch einmal die Tipps zusammenfassen für Menschen, die fasten möchten, wäre das einmal die ärztliche Begleitung auf jeden Fall. Was wäre dann noch sehr wichtig?

Carina Kanz

Sehr gut vorbereiten, Zeit nehmen, Urlaub nehmen, viel Flüssigkeit, viel Ruhe und immer auf den Körper hören.

Martin Hammerl

Im Zweifelsfall eher dann lassen und nicht mit Gewalt durchziehen.

Carina Kanz

Genau.

Martin Hammerl

Soweit also mal der erste Teil zu unserem Fastenschwerpunkt hier bei unserem Podcast. In der nächsten Woche sprechen wir noch über eine ganz spezielle Form des Fastens, nämlich das Intervallfasten. Das verspricht teilweise sogar noch mehr als das normale Fasten. Für uns natürlich Grund genug, dass wir



das ganz genau beleuchten. Ich sage an dieser Stelle schon einmal vielen Dank an Diätologin Carina Kanz. Wir hören uns nächste Woche wieder und bis dahin bleiben Sie gesund!