

OÖG-Gesundheitsquiz

Fasten – mit temporärer Enthaltbarkeit die Gesundheit unterstützen

Fasten, also temporäre Enthaltbarkeit bzw. Verzicht hinsichtlich Ernährung, Genussmitteln oder anderer täglicher Gewohnheiten, kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Pausen von kontinuierlicher Stimulation und Belastung ermöglichen dem Körper und dem Geist, sich zu regenerieren und auch zu reparieren. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema und erfahren Sie Weiterführendes von unseren OÖG-ExpertInnen.

Frage 1: Welchen Effekt kann kontrolliertes Nahrungsfasten auf den Körper haben?

Antwort 1: Erhöhter Blutdruck

Antwort 2: Verbesserte Verdauung

Antwort 3: Reduziertes Energieniveau

Richtig!

Kontrolliertes Nahrungsfasten kann die Verdauung verbessern, indem es dem Magen-Darm-Trakt eine Pause von der ständigen Verdauungsarbeit ermöglicht. Dies kann zu einer Entlastung führen und helfen, mögliche Verdauungsprobleme zu normalisieren.

Frage 2: Welche Art von Fasten kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren?

Antwort 1: Absolute Nahrungskarenz

Antwort 2: Saftfasten

Antwort 3: Intervallfasten

Richtig!

Intervallfasten, bei dem nur in einem bestimmten Zeitraum Nahrung aufgenommen wird (z. B. acht Stunden essen, 16 Stunden fasten), lässt den Stoffwechsel sensibler auf Insulin reagieren und kann den Blutzuckerspiegel senken. Dies kann das Risiko für Diabetes Typ 2 minimieren.

Frage 3: Wie rasch normalisiert sich der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut beim Nikotin-Fasten?

Antwort 1: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut normalisiert sich nach vier Stunden.

Antwort 2: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut normalisiert sich nach zwölf Stunden.

Antwort 3: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut normalisiert sich nach 24 Stunden.

Richtig!

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut normalisiert sich beim Nikotin-Fasten bereits nach zwölf Stunden. Die Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die Leistungsfähigkeit steigt.

Frage 4: Welche Vorteile können mit Digital Detoxing (Verzicht auf Handy/Internet etc.) einhergehen?

Antwort 1: Verminderte Belastung der Augen und des Geistes

Antwort 2: Vermehrte Produktivität

Antwort 3: Verbesserte soziale Interaktion

Richtig!

Regelmäßiges Digital Detoxing (Verzicht auf Handy, Internet etc.) kann dazu beitragen, die Augen (Trockenheit, Ermüdung, Reizung, Kopfschmerzen) und den Geist zu entlasten und somit das Risiko für Stress reduzieren.

Frage 5: Kann man durch Fasten schnell abnehmen?

Antwort 1: Nein, da der Körper auf Sparflamme schaltet und der Stoffwechsel sich verlangsamt.

Antwort 2: Ja, Fasten ist die effektivste Art, schnell abzunehmen.

Antwort 3: Das kommt darauf an, wieviel Übergewicht man hat.

Richtig!

Fasten ist keine Methode zum schnellen Abnehmen, da der Körper durch die Nahrungskarenz auf Sparflamme schaltet, der Stoffwechsel sich verlangsamt und die nötige Energie aus wertvoller Muskelmasse gezogen wird.

Frage 6: Zu welchen Nebenwirkungen kann es zu Beginn eines Zuckerfastens kommen?

Antwort 1: Zuckerfasten kann zu vermehrtem Verlangen führen und die Abhängigkeit verstärken.

Antwort 2: Zuckerfasten kann den Blutdruck erhöhen und zu Herzrasen führen.

Antwort 3: Zuckerfasten kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit und Verdauungsbeschwerden führen.

Richtig!

Zu Beginn kann Zuckerfasten zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit sowie vorübergehenden Verdauungsbeschwerden führen. Dieser Zustand normalisiert sich jedoch nach und nach.

Zusammenfassung:

Fasten – mit temporärer Enthaltbarkeit die Gesundheit unterstützen

Fasten, also temporäre Enthaltbarkeit bzw. Verzicht hinsichtlich Ernährung, Genussmitteln oder anderer täglicher Gewohnheiten, kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Pausen von kontinuierlicher Stimulation und Belastung ermöglichen dem Körper und dem Geist, sich zu regenerieren und auch zu reparieren.

Fasten hat seine Ursprünge oft im religiösen Kontext. So wird etwa im christlichen Raum von Aschermittwoch bis Ostern 40 Tage lang gefastet und enthaltsam auf allen Ebenen gelebt, um die Sinne zu schärfen, den Geist zu beruhigen, den Körper zu reinigen und wieder mehr in Achtsamkeit mit dem Leben zu kommen. Auch dem islamischen Fastenmonat Ramadan liegen diese Ziele zu Grunde. Mittlerweile nutzen viele Menschen, unabhängig von kulturell-religiösen Hintergründen, ab und an eine „vorübergehende Pause“, um mit sich sowie dem

eigenen Körper und Geist wieder „ins Reine“ zu kommen. Oft geht es darum, das Tempo im schnelllebigen Alltag für eine Zeit lang zu drosseln und einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu finden und damit die eigene Gesundheit zu fördern – physisch wie psychisch. Die Fastenpraxis beschränkt sich hierbei nicht mehr nur auf den Verzicht von Nahrungs- oder Genussmitteln (Zucker, Nikotin, Alkohol etc.), sondern wird auch auf andere Bereiche des Lebens ausgeweitet wie beispielsweise auf den TV- oder Internet-/Handy- bzw. Social-Media-Konsum, auf die Nutzung eines PKWs oder etwa auf Shopping-Routinen.

Entgiftung (Detox) des Körpers durch Fasten?

Der Mythos, dass der Verzicht auf Nahrung (Fasten) den Körper entgiftet, hält sich hartnäckig und wird durch Marketingstrategien häufig noch befeuert, ist jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen. Der Körper verfügt generell über geeignete Mechanismen, um Giftstoffe zu eliminieren. Dies geschieht hauptsächlich über Organe wie Leber und Nieren. In der Regel sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung, die besten Ansätze, um den Körper gesund zu halten und natürliche Entgiftungsprozesse zu unterstützen. Aus diesem Grund warnen ExpertInnen auch vor extremen Fasten- und Detoxkuren in Eigenregie, die letztendlich sogar zu gesundheitlichen Problemen führen können. Dennoch kann kontrolliertes Fasten unter ärztlicher oder diätologischer Begleitung helfen, den Organismus für eine gewisse Zeit zu entlasten und wieder mehr in die Balance zu bringen.

Abnehmen durch Fasten?

Als Diätmethode, um rasch Gewicht zu verlieren, ist Fasten ungeeignet. Zwar purzeln die Kilos zunächst scheinbar rasch, aber nicht nachhaltig. Dies hängt damit zusammen, dass der Körper durch den Nahrungsentzug anfänglich vorübergehend viel Wasser verliert. Jedoch stellt der Organismus beim Fasten recht schnell auf Sparflamme und auf einen „Hungerstoffwechsel“ um: Er verbrennt verminderter und versucht, mit weniger Energie auszukommen. Er greift auf eigene Reserven zurück und zieht sich seine Energie nicht nur aus den Fettdepots, sondern auch aus den Zuckerreserven der Muskeln und aus den Körpereiwießen. Die Folge ist Muskelverlust. Zudem kann extremes und langes Fasten zu Mangelernährung führen, da dem Körper durch die fehlende Nahrung wichtige Nährstoffe vorenthalten werden.

Fasten, aber richtig

Grundsätzlich kann Nahrungsfasten bei vielen Erkrankungsbildern unterstützend wirken, da es hilfreich sein kann, um mit ungesunden Ernährungsgewohnheiten zu brechen und eine neue gesunde Form der Ernährung zu etablieren. Um einen gesundheitlichem Nutzen daraus zu generieren, sollte es jedoch immer unter medizinischer Aufsicht erfolgen.

Fasten & Rheuma

Der Verzicht auf tierische Lebensmittel (Milch(-Produkte), Fleisch, Wurst, Fisch Eier) kann Rheuma-PatientInnen Linderung verschaffen. Denn die in tierischen Produkten enthaltene Arachidonsäure bildet im Körper entzündungsfördernde Botenstoffe und verstärkt hierdurch die Schmerzen. Die Reduktion des Säuregehalts hingegen vermindert die Entzündungen und hilft „von innen heraus“ zu heilen.

Intervallfasten

Beim Intervallfasten wechseln sich Essens- und Fastenphasen ab. Eine sehr bekannte Form ist 16:8. Hierbei fastet man täglich 16 Stunden und isst nur innerhalb eines Acht-Stunden-Fensters. Dies kann die Fettverbrennung fördern sowie den Stoffwechsel, die Magen-Darm-Tätigkeit und die Insulin-Sensivität verbessern und damit helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was das Risiko für Diabetes Typ 2 senken kann. Zudem gibt es Studien, die darauf hindeuten, dass Intervallfasten entzündungshemmende Effekte haben kann, wodurch die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten minimiert werden könnte.

Zuckerfasten

Durch den Verzicht auf Zucker kann das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden. Zu Beginn kann es „Entzugserscheinungen“ kommen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit sowie vorübergehenden Verdauungsbeschwerden. Diese Nebenwirkungen regulieren sich in der Regel jedoch rasch und man wird nach und nach fitter und leistungsfähiger. Auch das vielbekannte Energietief nach dem Essen entfällt, wenn man eine Weile auf Zucker verzichtet.

Nikotin- und/oder Alkoholfasten

Reduziert man den Nikotin- und/oder Alkoholkonsum für ein paar Wochen, wirkt sich dies relativ rasch positiv auf die körperlichen Funktionen aus. So sinken bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette der Puls und der Blutdruck und nach zwölf Stunden normalisiert sich der

Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut. Die Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt, was Sie leistungsfähiger macht. Nach zwei bis zwölf Wochen verbessern sich die Lungenfunktion und der Kreislauf, um nur einige Beispiele zu nennen. Ebenso bringt Alkoholkarenz unmittelbar gesundheitliche Vorteile mit sich. Nicht nur, dass die Leber entlastet wird, sondern auch die Schlafqualität verbessert sich und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Nach vier Wochen sinkt der Blutdruck und auch das Hautbild wird nachweislich besser. Nicht zuletzt verliert man leichter an Gewicht, da Alkohol sehr kalorienreich ist.

Internet-/Handy-/Social-Media-Fasten

Einfach mal auf ständige „Beschallung“ von außen verzichten – täglich zu fixen Zeitfenstern (z. B. drei Stunden vor dem Schlafengehen) oder sogar vielleicht mal ein bis zwei Wochen am Stück – kann sich bei vielen Menschen ebenso erleichternd und stressreduzierend auswirken, insbesondere auf die mentale Gesundheit. Durch Bildschirmpausen können sich zudem die Augen erholen und mögliche Belastungen wie Trockenheit, Reizung und Ermüdung abklingen. Des Weiteren gewinnt man „freie Zeit“, wenn man nicht ständig chattet, streamt oder surft, die man anderweitig bewusst für sich nutzen kann. Das Gleiche gilt für TV-Fasten, was zu besserem Schlaf und erhöhter Produktivität führen kann.

Shopping-Fasten

Ein neuer Trend ist der bewusste Verzicht auf das Shoppen von z. B. Bekleidung für einen festgelegten Zeitrahmen. Diese Form des Fastens kann vor allem das Verständnis für die tatsächlichen eigenen Bedürfnisse schärfen und dabei helfen, zwischen Bedürfnissen und bloßen Wünschen zu unterscheiden. Es kann dem unreflektierten Konsum entgegenwirken und auch das Bewusstsein für Nachhaltigkeit schulen, indem man sich fragt „Brauche ich diese Hose/diese Schuhe/diese Vase etc. wirklich?“. Positiver Nebeneffekt: Man spart eine Menge Geld.

Auto-Fasten

Ist es mir möglich, das Auto mal für ein gewisse Zeit stehen zu lassen und auf andere Transport-/Fortbewegungsmittel (Öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad, zu Fuß gehen etc.) umzusteigen? Diese Frage bewegt viele Menschen zu temporärem Auto-Fasten. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Weniger PKW-Nutzung fördert körperliche Aktivität und bringt damit Benefits für die Gesundheit und es reduziert die Umweltbelastung.

Insgesamt kann das Praktizieren von Fasten und Enthaltbarkeit also dazu beitragen, Körper und Geist zu revitalisieren und ein gesünderes, ausgeglicheneres Leben zu führen. Versuchen Sie es einfach mal!