

Immer wieder kommen Klienten auf die Idee, es absolut besser zu wissen als wir und kommen auf die Idee nichts mehr zu essen und nichts mehr zu trinken. Gewisse Internetseiten und Bücher empfehlen das für eine schnelle Linderung bei Krankheiten. Es kann tatsächlich gut gehen, wenn Sie nicht mehr als 24 oder 32 Stunden so fasten. Doch wenn Sie dann abbrechen kommt die Krankheit innert wenigen Tagen wieder zurück. So verlängern Betroffene das Trockenfasten auf 72 Stunden oder noch länger.

**Klartext:** Das könnte gesundheitliche Schäden auslösen oder sogar tödlich enden. Wir empfehlen unseren Klienten kein Trockenfasten!

### **Trockenfasten wird immer wieder in Verbindung zu Muslimen gebracht**

Einmal im Jahr ist Ramadan: Gläubige Muslime fasten dann einen Monat lang. Im Fastenmonat verzichten Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken. Sie frühstücken, bevor die Sonne aufgeht und erst wenn es am Abend wieder dunkel wird, kommt die Familie zum Fastenbrechen zusammen. Am Ende des Ramadans findet dann ein grosses Fest statt, an dem Muslime gemeinsam das Fasten brechen. Bis es soweit ist, verzichten sie rund 16 Stunden am Tag auf Essen und Trinken. **Sehen Sie den Unterschied? Muslime fasten nicht tagelang am Stück, ohne Essen und Trinken!**

In dieser Zeit passiert im fastenden Körper einiges. Wer nicht fastet, versorgt seinen Körper über den Tag verteilt regelmässig mit Nahrung (oft auch viel zu viel) - und damit auch mit Energie. Verzichtet man auf Nahrung, sinkt zunächst der Blutzuckerspiegel. Hirn und Körper werden mit weniger Energie versorgt und der Körper stellt auf den Hunger-Stoffwechsel um. Der Körper fängt damit an, selbst Glukose zu bilden. Dafür greift er Energiereserven an: Zunächst gespeicherte Kohlenhydrate, die in Organen und Muskeln eingelagert sind, dann die Fettreserven und letztendlich Proteine. Zum Abbau der Muskulatur kommt es in den 16 Stunden aber nicht.

Während der Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen zu Glucose, entstehen Zwischenprodukte, die das Blut übersäuern können. Heisshunger,

Zittern und Konzentrationsprobleme können die Folgen sein. Im Ramadan schaltet der Körper etwa ab Mittags auf diesen Hungerstoffwechsel um - bis dann reichen die Reserven, die Morgens beim Frühstück angegessen wurden. Wann genau sich der Stoffwechsel umstellt, hängt davon ab, was der Fastende vorher gegessen hat: Ballaststoffreiches Essen, zum Beispiel Vollkornprodukte, können den Blutzuckerspiegel länger aufrechterhalten, als Produkte aus Weizenmehl.

### **Verzichten Sie auf Flüssigkeit, so können folgende Probleme auftauchen**

Ein **gesunder** Körper gewöhnt sich in der Regel schnell an diese Umstellung und kommt mit dem niedrigeren Energielevel zurecht. Dann kann das Fasten auch positive Effekte haben: Glückshormone wirken zum Beispiel länger auf das Gehirn.

16 Stunden nichts zu trinken ist etwas problematischer: Es gelangt zu wenig Flüssigkeit in die Blutbahn, das Blut wird dicker und fließt langsamer. In der Folge sinkt der Blutdruck. Das kann Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme verursachen.

An besonders heißen Tagen, kann der Flüssigkeitsmangel sogar Ohnmachtsanfälle auslösen - vor allem bei körperlicher Anstrengung. Das Fasten hemmt auch Schweissproduktion. Der Körper kann sich dann nicht mehr selbst kühlen. Kopfschmerzen und Schwindel können eine Folge davon sein. Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte besonders aufpassen: Menschen mit Nierenproblemen oder einem erhöhten Thrombose-Risiko, sollten beispielsweise mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie fasten.

Noch wichtiger als fasten, ist das Fastenbrechen und das Danach. Denn da werden die meisten Fehler gemacht. Sogar in Fastenkliniken. Nur mit Wissen können Sie Krankheiten in den Griff bekommen. Ich empfehle unseren Klienten dringend sich an unser E-Book und an unsere Beratung rund um das Thema Ernährung u.a. zu halten.

Wegen chemischen Substanzen, die Sie genommen oder immer noch nehmen, ist

ein Gespräch mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Quelle: [quarks.de](https://www.quarks.de) u.a.