

# Ernährungsexperte entlarvt Lügen der Fastenmafia

31.01.2007

(Köln - 31. Januar 2007): Unkontrolliertes Fasten kann tödlich enden, warnt Diätexperte Sven-David Müller-Nothmann vom Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) in Köln. Das Frühjahr ist die Fastenzeit in Deutschland, und viele Menschen fallen auf die Versprechungen der Fastenmafia herein. Mit den Worten Entschlackung, Abnehmen und Entgiftung wickeln sie den Verbraucher ein und verschweigen dabei, dass sogar der Begriff „Heilfasten“ selbstgewählt ist. Trotz jahrelanger Forderungen der wissenschaftlichen Fachgesellschaften können die Fastenbefürworter immer noch keine in internationalen Fachzeitschriften publizierten wissenschaftlichen Daten vorlegen, die beweisen, dass diese Methode Vorteile bietet. Die Nachteile sind demgegenüber eindeutig: Fasten kann zur massiven Mangelernährung, zum Abbau von Muskulatur, zur Übersäuerung (Ketoacidose), zu Gichtanfällen, zu Nierensteinen, zu Konzentrationsstörungen, zu Kreislaufproblemen und zu gefährlichem metabolischem Stress führen. Leider verschweigen die Fastenbefürworter, dass beim Fasten der Körper insbesondere Proteine aus den Muskeln abbaut. Das führt zum Absinken des Grundumsatzes und erklärt den Jojo-Effekt, unter dem fast alle Menschen nach dem Fasten leiden. Fasten macht also dauerhaft dick. Ein Abbau der Muskulatur ist für das Herz gefährlich und für die Gewebestruktur negativ. Fasten kann also tödlich enden und führt zu häßlicher Cellulite. Wer seine Gesundheit grundlos gefährden, immer mehr zunehmen und immer schwächeres Gewebe haben möchte, sollte fasten, witzelt Müller-Nothmann.

Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist beim Fasten nicht gedeckt und natürlich verarmt der Organismus auch an lebenswichtigen Amino- und Fettsäuren. Das kann lebensgefährlich sein. Das immer wieder angeführte Wohlbefinden, das einige Fastenanhänger beschreiben, ist auf die Ausschüttung von Endorphinen zurückzuführen. Der Körper schüttet diese Neuropeptide in Notfallsituationen aus, um Schmerzen und Hunger nicht zu verspüren. Das als positiv darzustellen, ist Blasphemie, klagt Sven-David Müller-Nothmann, den der Bundespräsident 2005 für seinen Einsatz um die Ernährungsaufklärung mit dem Bundesverdienstkreuz auszeichnete, die Fastenbefürworter an. Seriöse Fastenkliniken weisen ausdrücklich darauf hin, dass Menschen, die unter Depressionen und anderen psychiatrischen Krankheitsbildern leiden, keinesfalls fasten dürfen. Insgesamt ist die Liste der Menschen, denen Fasten ärztlich verboten ist, lang: insulinpflichtige Diabetiker, Sportler, Schwangere, magere und unterernährte Menschen, Stillende, Senioren, Menschen, die unter konsumierenden Erkrankungen wie Krebs oder Nieren- und Leberkrankheiten leiden, Kinder und Heranwachsende, akut kranke Menschen und natürlich Patienten, die unter Herzrhythmusstörungen leiden. Nach den Kriterien der evidenzbasierten Medizin ist Fasten heute eine ernährungsmedizinisch überholte Methode. Nichts als Hokusfokus, den die Fastenbefürworter noch dadurch erweitern, dass sie Glaubersalz oder Einläufe zum Abführen einsetzen und von Schlacken sprechen, obwohl noch kein Wissenschaftler diese Substanzen jemals im Körper nachweisen konnte. Die Nieren müssen die beim Fasten anfallenden Ketonkörper mühsam ausscheiden. Außerdem steigt der Harnsäurespiegel an, was die Entstehung von bestimmten Blasen- und Nierensteinen begünstigt sowie extrem schmerzhafte Gichtanfälle auslösen kann. Da die Harnsäure ein Stoffwechselprodukt und damit einen „Schlackenstoff“ darstellt, widerspricht diese Tatsache dem Ziel der „Entschlackung“ durch das Fasten. Viele Mediziner und Ernährungsfachleute sehen Fasten nicht als Entlastung des Organismus, sondern vielmehr als Belastung und Extremstress an, da der gesamte Körper auf ein Notfallprogramm zur Erhaltung der Körperfunktionen schalten muss. „Was daran gesundheitsförderlich sein soll, verstehe ich nicht“, mokiert sich Sven-David Müller-Nothmann.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) steht dem Fasten besonders kritisch gegenüber und verlautet, dass Heilfasten und Fasten zur Gewichtsreduktion ungeeignet sind. „Solange Fasten wissenschaftlich nicht eindeutig begründet ist sowie für große Teile der Bevölkerung die Gesundheit gefährdet und sogar Todesfälle nicht auszuschließen sind, lehne ich Fasten, Heilfasten und besonders die Nulldiät ab und warne nachdrücklich davor. Völlig gesunde Menschen könnten natürlich mal einige Tage nichts essen. Aber das ist für den Organismus höchstens schädlich und niemals gesund“, betont Müller-Nothmann abschließend und empfiehlt die Besinnung auf eine gesundheitsbewußte Ernährungsweise mit reichlich Gemüse und Obst, Seefisch, Mineralwasser, Gemüsesäften, mageren Milchprodukten und Fleisch sowie hochwertigen Ölen, Nüssen und Samen.

(veröffentlicht auf [www.presseanzeiger.de](http://www.presseanzeiger.de))