

Fasten ist ein Gesundheitsrisiko

20.02.2008, 09:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK)*

Der gesundheitliche Verbraucherschutz ist aufgefordert, Verbraucher über die Risiken des Fastens aufzuklären

(Berlin – 20. Februar 2008): Die Fastenzeit stellt einen Angriff auf die Gesundheit vieler hunderttausend Menschen dar, macht heute Fastenkritiker Sven-David Müller-Nothmann, Berlin, Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V., deutlich. Da Fasten konkrete Gesundheitsrisiken in sich birgt, fordert der Ernährungsexperte den gesundheitlichen Verbraucherschutz auf, die Verbraucher über die Risiken des Fastens aufzuklären. Methoden in der Gesundheitsförderung und Behandlung von Krankheiten müssen den Kriterien der evidencebasierten Medizin entsprechen und ihre Effekte eindeutig nachweisen. Das ist für Fasten nicht der Fall. Im Gegenteil: Nachweislich schädigt es die Gesundheit und hat praktisch keine wissenschaftlich erwiesenen Vorteile für den Fastenden. Die Grundlagen der menschlichen Physiologie macht das Fasten zu einer unsinnigen und gefährlichen Außenseiterdiät. Dass sich Mediziner überhaupt für unwissenschaftliche, gefährliche Methoden wie Fasten einsetzen, ist wohl rein pekuniär begründet. Das ist unmoralisch und gefährlich, so Müller-Nothmann. Eine Kalorienzufuhr unter 1000, wie sie beim Fasten in jedem Falle gegeben ist, lehnen Ernährungswissenschaftler weltweit ab. Zudem kann eine Ernährungsweise nur gesund sein, wenn sie den Minimalbedarf an Aminosäuren, lebenswichtigen Fettsäuren und natürlichen Mikronährstoffen deckt. Keine dieser Forderungen wird beim Fasten erfüllt. Dafür setzen die Fastenkliniken und Fastenexperten auf Glaubersalz oder Heublumen, mokiert sich der Experte. Fasten aber ist nachweislich schädlich!

In jedem Jahr fasten nach Expertenschätzung mehrere hunderttausend Menschen aus „gesundheitlichen Gründen“. Der geringere Anteil davon in Fastenkliniken oder unter der Aufsicht von Fastenärzten. Leider begeben sich Menschen, die ohne medizinische Kontrolle fasten, in Gefahr. Fasten führt zu Mangelerscheinungen bei Vitaminen, Mineralstoffen sowie lebenswichtigen Eiweißbausteinen und Fettsäuren. Im Endeffekt gerät der gesamte Körperhaushalt aus den Fugen. Zudem führt Fasten zur Übersäuerung, die in diesem Falle eine Ketoacidose zur Folge haben kann. Ich möchte überhaupt nicht wissen, für wie viele Menschen in diesem Jahr eine Fastenkur im Notarztwagen endet, und die Zahl der fastenbedingten Todesfälle ist wahrscheinlich beträchtlich. Fasten schwächt zudem das Immunsystem, da es zur Atrophie der Dünndarmzotten führt. Damit schädigt Fasten das darmassoziierte Immunsystem, das rund 80 Prozent der menschlichen Abwehrkraft ausmacht. Bei Eiweißmangel greift der Organismus unweigerlich auf die in der Muskulatur befindlichen Aminosäuren zurück. Dramatisch kann das insbesondere sein, wenn der Herzmuskel abgebaut wird. Vor diesem Hintergrund dürfen Menschen mit Herzkrankheiten niemals fasten. Das Phänomen des Fastens aus gesundheitlichen Gründen ist ein deutsches. Außerhalb des deutschsprachigen Raums gibt es praktisch keine Fasteneinrichtungen. Die wenigen Ausnahmen sind unter ärztlicher Leitung aus Deutschland.

Interessanterweise befürworten nur Fastenärzte und selbsternannte Fastenexperten diese wissenschaftlich nicht abgesicherte Außenseiterdiät. Ich möchte hier nicht von einer Fastenmafia sprechen, aber Fastenkritiker merken rasch, dass dieser Bereich der Gesundheitsindustrie zumindest mafiöse Strukturen aufweist und wissenschaftliche Beweise schuldig bleibt. Viele Fastenärzte machen vielmehr Wissenschaft durch Behauptung oder sie geben sich eigene Leitlinien, die keiner wissenschaftlichen Überprüfung standhalten. In hochkarätigen Fachzeitschriften findet sich nichts von den angeblich so gesunden Effekten des Fastens.

Gegen religiöses Fasten hat der Berliner Ernährungsexperte hingegen nichts einzuwenden, da es sich hierbei nicht um Hungern, sondern um die Abkehr vom Übermaß und Völlerei handelt, und das ist durchaus gesundheitsförderlich, macht Müller-Nothmann abschließend deutlich. Die Medien fordert er auf, in der Berichterstattung grundsätzlich auch Kritiker zu Wort kommen zu lassen, damit sich der Verbraucher eine eigene Meinung bilden kann.

Buchempfehlungen zum Thema:

Moderne Ernährungsmärchen, Doreen Nothmann und Sven-David Müller-Nothmann, Schlütersche, 2007, 12,90 Euro

Die dicksten Diätlügen, Doreen Nothmann und Sven-David Müller-Nothmann, Schlütersche 2007, 12,90 Euro

Das Buch kann zur Rezension kostenlos beim Verlag oder unter diaetmueller@web.de bestellt werden.

Portrait

Das Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin widmet sich insbesondere der individuellen Ernährungsberatung und betreibt wissenschaftlich begründete publikumsorientierte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung, Prävention und Diätetik. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur- und Geisteswissenschaftlern. Der bekannte Medizinpublizist Sven-David Müller-Nothmann leitet das ZEK und ist erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.

News-ID: 189996 • Views: 189 (Stand: 22.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/189996/Fasten-ist-ein-Gesundheitsrisiko.html>