

Fasten, Sport & Öle

Fastenserie Teil 4

Die Fastenzeit ist ideal, um sich des Ballasts des Winters zu entledigen, fit und aktiv zu werden und sich der körperlichen und seelischen Gesundheit zu widmen. Eine klassische, idealerweise angeleitete Fastenwoche ist natürlich sehr empfehlenswert, hier erfahren Sie wertvolle Tipps zur Durchführung und zu fastenbegleitenden Maßnahmen. Aber nicht jeder hat die Zeit oder auch Motivation dafür: Damit das Fasten im Alltag gelingt, kann man sich auch eine „Frühjahrskur in Eigenregie“ zusammenstellen. Unter Berücksichtigung einer fachgerechten und vernünftigen Durchführung und nach ärztlicher Rücksprache, lässt sich die Gesundheit und das Wohlbefinden in erheblichem Maße verbessern. Steigende Temperaturen, mehr Sonnenstunden und das Erwachen der Natur verstärken die positiven Effekte.

Viele Menschen wollen sich nach den kalten Tagen nun wieder vermehrt um Fitness und Gesundheit kümmern. Aber nicht alle können oder wollen eine ganze Woche Nullfasten.

Wie ist das eigentlich beim Fasten – kommt es da nicht zum Muskelabbau?

Beim klassischen Fasten kann der Körper tatsächlich in gewissem Maße Muskelmasse abbauen, wenn nicht auf ausreichend Bewegung geachtet wird. Unser Körper reagiert unmittelbar auf ungewohnten Nahrungsverzicht. Die Adrenalin- und Cortisolproduktion wird hochgefahren, ähnlich wie in anderen Stresssituationen. Bereits nach einem Tag sind die kurzfristig verfügbaren Reserven verbraucht. Also fängt der Körper an, auf den Fastenmodus umzustellen und bestimmte Eiweiße im Muskel abzubauen.

Deshalb ist wichtig, sich während des Fastens viel zu bewegen. Ein angepasstes körperliches Training wie Rad fahren, Wandern oder moderates Krafttraining erhöht die Muskelkraft. Ausreichend Bewegung während des Fastens mindert den Muskelabbau und regt den Stoffwechsel an. Das hilft dem Körper die Reinigungsprozesse anzustoßen.

Schon Sebastian Kneipp empfahl ausreichend Bewegung und legte Wert auf die persönliche Situation: Dem Schreibtisch-Beamten verordnete er Holzhacken, Feldarbeit und Spaziergänge. Kneipp erkannte also recht früh den Bezug zwischen körperlicher Betätigung und Gesundheit.

Neben dem Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin, ist es bei jeder Form des Fastens wichtig, auf die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten. Idealerweise mit Kräutertees, Frischpflanzensäften, Frucht- und Gemüsesäften oder salzarmer Gemüsebrühe. Insbesondere Frühlingkräuter wie Bärlauch, Brennnessel- und Gierschblätter, Brunnenkresse, Zinnkraut und Spitzwegerich eignen sich hervorragend – Sebastian Kneipp

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

empfahl beispielsweise Schafgarbenkraut für eine den Körper reinigende Frühjahrskur. Apropos Körperreinigung:

Stimmt es, dass es beim Fasten zu unangenehmen Gerüchen kommen kann?

Wie bereits beschrieben, greift der Körper beim Fasten auf körpereigene Vorräte zurück, wie Kohlenhydratspeicher, Eiweiße und Fette. Da der Abbau von Eiweiß für den Körper auf längere Sicht gesehen gesundheitsschädigend wäre, erfolgt etwa ab dem vierten Fastentag eine Umstellung. Nun werden Fettsäuren in der Leber zu Ketonkörpern abgebaut, die als Energiequelle, u.a. auch für die Gehirnzellen dienen. Beim Abbau entsteht ein fruchtig-säuerlicher Geruch, der abgeatmet wird. Diesem fastentypischen Geruch kann man entgegenwirken: Zungenreinigung mit der Zahnbürste, Pfefferminzpastillen oder auch etwas mit Wasser vermischte Heilerde im Mund bewegen – und natürlich die Haut mit pflanzlichen Ölen einreiben. Hygiene ist beim Fasten wichtig: Waschungen, Bäder oder Saunieren helfen der Haut, die Ausscheidungen abzutransportieren.

Übrigens: Man sollte beim Fasten möglichst auf synthetische Bekleidung verzichten. Der fastende Körper entledigt sich nämlich seiner Stoffwechselreste, die Haut als größtes Organ wird dabei natürlich enorm beansprucht. Die Poren dürfen weder durch Kosmetika noch durch ungeeignete Kleidung verschlossen werden. Produkte auf natürlicher Basis eignen sich deutlich besser.

Heilpflanzen beim Fasten:

- Tees: Pfefferminz, Salbei, Thymian,
- Rosmarin bei Kreislaufproblemen
- Kauen von frischen Kräutern: Minze, Petersilie, Dill

Hautpflege mit pflanzlichen Ölen (z.B. Mandel-, Oliven-, Jojobaöl), diese können zusätzlich mit ätherischen Ölen (z.B. Lavendel zur Beruhigung oder Rosmarin zur Anregung) gemischt werden

Christian Dannhart M.A.
Kneipp-Verlag