

Dr. med. W. Schneider
Prüfeninger Str. 7
93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

Frauenarzt

NEWSLETTER

März 2026

Fasten ist mehr als nichts essen. Wikipedia definiert Fasten als völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Als Ursprung werden verschiedene Religionen angeführt. Und in unserer christlich geprägten Gesellschaft wird je gerade im jetzigen Monat März zwischen Aschermittwoch und Karfreitag die Tradition des Fastens gepflegt. Auch wenn sich unter dem Begriff Fasten in der heutigen Zeit viele andere Formen von selbst auferlegten Beschränkungen eingeordnet haben. Die Formen und Varianten des Verzichtes sind variabel geworden. Verzicht auf Genußmittel, Zucker, Alkohol, Tabak wie auch Einschränkungen anderer Süchte werden genannt. Auch begrenztes Nutzen von social-media Gewohnheiten werden ja schon als „Fasten“ bezeichnet. Auch aus der medizinischen Sichtweise unterscheiden wir verschiedene Formen des Fastens:

Intervall-Fasten: 16:8, 16 Stunden fasten, 8 Stunden Essenszeit. 5:2, 5 Tage normales Essen, 2 Tage Kalorienreduktion

Dinner-Cancelling: kein Abendessen, 14-16 Stunden fasten

Heilfasten: nach Buchinger oder Saft- bzw. Basenfasten. Trinkfasten mit Gemüsebrühen, Säften und Tees

Alternate-Day-Fasting: 1 Tag normales Essen, Zwischentag Reduktion auf 500 kcal

Scheinfasten: spezielle Diät, meist vegan, Nährstoffzufuhr 800 kcal mit 3 Mahlzeiten

Neben religiöser Motivation wird heute der Entschluß zum Fasten meist mit dem Ziel gefaßt Körpergewicht zu reduzieren. Nie sollte man aber vergessen daß die

Reduktion von kalorienreicher Nahrung auch immer eine entscheidende Rolle spielt in der Gesundheitsförderung und Prävention von Erkrankungen. Chronische

Entzündungsprozesse werden reduziert, somit kommt es zu einer positiven

Beeinflussung von einem der wichtigsten Alterungsfaktoren. Eine Kalorienrestriktion

führt zur Risikosenkung vieler Erkrankungsformen, sie wirkt sich immer positiv auf bestehende Herzkreislauferkrankungen aus, und die Leber regeneriert schneller.

Auch ist ein Absinken des Entstehens von Krebs- und Gelenkserkrankungen

nachgewiesen worden. Und nahezu alle Menschen berichten von positiven Effekten auf die psychische Gesundheit.

Dr. Wolfgang Schneider