



WER DARF NICHT STRENG FASTEN ?

Verfasserin, Renate Zach 2/2016

Fasten als Bestandteil einer Therapie unter der Leitung eines Fastenarztes findet in speziellen **Fastenkliniken** statt (Dauer ca. 3 Wochen). Es handelt sich um eine niedrigkalorische Trinkdiät (ca. 450-500 Kcal/Tag, in Form von Tees, Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäften). Fastenkuren in Kliniken haben positive Auswirkungen auf Stoffwechselkrankheiten, Appetitregulation, Blutdruckverhalten, Erkrankungen des Bewegungsapparates, klimakterische Beschwerden und Allergien. **Die Verantwortung übernimmt der Fastenarzt.**

**Fasten für Gesunde dient der Gesundheitsförderung und der Selbsterfahrung.
Der Fastende handelt eigenverantwortlich.**

**Daher sollte ein Gesundheitscheck bei einem Arzt des Vertrauens die
Fastentauglichkeit sicherstellen.**

Nicht selbstständig Fasten dürfen Menschen

- mit krankhafter Adipositas
- insulinabhängigen Diabetes mellitus
- Bluthochdruck (v.a. unter Kombinationstherapie)
- Gichtpatienten mit schlecht eingestellten Harnsäurespiegeln
- mit kontrollbedürftigen Medikamenten

Fasten als Methode ist nicht geeignet für Menschen

- mit Psychosen
- mit Persönlichkeitsstörungen (Zwangsstörungen, Essstörungen)
- mit aktiven Depressionen und Burn-out
- mit chronisch konsumierenden Erkrankungen (BMI < 18)
- mit gestörten Organfunktionen (Herz, Niere, Leber, Lunge)
- in Rekonvaleszenz
- sowie Schwangere, stillende Mütter und Kinder