



KLINIKEN ESSEN-MITTE

Evang. HuysSENS-Stiftung
Evangelisches Krankenhaus Essen-Werden
Knappschafts-Krankenhaus

„Ich mache mit dem Fasten sehr gute Erfahrungen“



Prof. Dr. Jost Langhorst

Das Fasten hat eine lange Tradition. „Das ärztlich begleitete Heilfasten ist u.a. ein Therapeutikum in der Behandlung von Rheuma, Migräne und anderen chronischen Schmerzerkrankungen“, berichtet Prof. Dr. Jost Langhorst, Leiter der Integrativen Gastroenterologie in der Klinik für Naturheilkunde an den KEM.

Der Tag vor Beginn des Heilfastens ist ein Entlastungstag, es wird ausschließlich Reis mit Apfel oder Obst in fester Form konsumiert – dazu Wasser und Tee. Dann beginnt die siebentätige Fastenzeit, in der die Teilnehmer nicht mehr als 500 Kcal in Form von Gemüse-Säften in Bio-Qualität zu sich nehmen sollten sowie eine Fastensuppe ohne feste Bestandteile. „In den ersten Tagen werden alle kurzzeitig zur Verfügung stehenden Zucker verbrannt. Ab Tag drei geht es an die Fettverbrennung. Gut ist auch Bewegung, damit nicht zu viel Muskelmasse abgebaut wird“, weiß Prof. Langhorst. Viel Wasser und ungesüßte Tees unterstützen die Nieren ausreichend in ihrer Arbeit.

Die Stoffwechsellage sei beim Fasten schnell spürbar. Langhorst zufolge reguliere sich u.a. der Leptin-Haushalt. Darüber hinaus schüttet der Körper kurzfristig mehr Cortisol aus, bildet weniger entzündungsfördernde Zytokine. All das hat positiven Einfluss auf Schmerzerkrankungen und macht einem bewusst, wie viele Möglichkeiten sich durch Ernährungsumstellungen ergeben. Prof. Langhorst spricht von „einer Zäsur für einen bewussteren Kostenaufbau“. Entscheidend ist, die Ernährung langfristig auf einem gesunden Niveau zu etablieren.