



21.02.2012

PRESSEMITTEILUNG

Ernährungspsychologie: Erfolgreiches Fasten belohnt auch den Kopf

Heilfasten kann Körper und Geist belohnen, teilweise Fasten zumindest die Psyche, meint Nanette Ströbele, Professorin für Ernährungspsychologie der Universität Hohenheim

Gewohnheit, Ablenkung, Genuss – in unserer Gesellschaft geht es beim Essen selten nur noch um ein Körperbedürfnis, das befriedigt werden will. Ähnlich sei es beim Fasten: Eine Zeit lang ohne Fleisch, Alkohol oder Schokolade auszukommen, sei ein Erfolgserlebnis, das vor allem die Psyche belohne. Beim Heilfasten kann sogar ein körperliches Hochgefühl hinzukommen.

Viele Menschen werden emotional klarer, haben mehr Energie, sind allgemein positiver eingestellt: So beschreibt Prof. Dr. Nanette Ströbele von der Universität Hohenheim die Auswirkungen des Heilfastens auch auf die Psyche. „Wobei das Phänomen bei vielen Menschen auftritt, allerdings nicht bei allen.“ Sobald das Hungergefühl schwände, machten viele Personen die Erfahrung, „wie unwichtig Essen plötzlich werden kann und was sie alles nicht brauchen“, erklärt die Professorin für Ernährungspsychologie. „Wichtig ist allerdings, das solches Fasten gut vorbereitet sein will. Wenn etwa der Darm nicht vollständig geleert wurde, treten permanent Hungergefühle auf und dann bringt das Fasten zumindest für die Psyche nichts.“ Außerdem reagiere jeder Mensch unterschiedlich auf die Fastenkur: „Es gibt Personen, die sehr sensibel auf Hypoglycämie, also auf Unterzucker, reagieren. Wenn der Körper in so einem Fall zu wenig zu essen bekommt, werden diese Menschen schnell unzufrieden oder können sich zum Teil nicht mehr richtig konzentrieren.“ Eine solche Negativ-Erfahrung sei dann eher kontraproduktiv. **Beim eingeschränkten Fasten zählt vor allem die bestandene Herausforderung** Anders sei es beim eingeschränkten Fasten, bei dem Menschen eine zeitlang auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel verzichten. „Wenn ich mir vornehme, eine bestimmte Zeit der Versuchung nach Schokolade zu widerstehen, und das dann auch tatsächlich schaffe, ist das psychologisch auf jeden Fall wertvoll.“ Entsprechend sei auch das Durchhalten beim Fasten vor allem Psychologie: „Wichtig ist, dass ich mir am Anfang klar mache, warum ich faste: Ist es eine innere Überzeugung? So kann zum Beispiel Religion eine sehr starke Bestärkung sein. Oder folge ich nur einem äußeren Druck, zum Beispiel durch meine soziale Umgebung? Im zweiten Fall habe ich schlechtere Karten“, meint Prof. Dr. Ströbele. Beim teilweisen Fasten helfe es, sich klar zu machen, dass es eine zeitlich begrenzte Herausforderung ist. Manchen helfe die soziale Unterstützung: Etwa, wenn die Freundin auch mitmache. Andere Mittel seien Ablenkung. Und dass die Nahrungsmittel, auf die sich das Fasten bezieht, möglichst nicht im Haus sind: „Wenn ich auf Süßes verzichten will und die Familie die Schränke voll Schokolade hat, ist es schwieriger, durchzuhalten.“ **Zum Durchhalten brauchte es Überzeugung – und eine gewisse Gelassenheit** Menschen, die sich zum Heilfasten entschlössen, seien meist sehr gut vorbereitet:

„Die meisten haben sich sehr lange mit diesem Vorhaben auseinandergesetzt und sich beraten lassen.“ Diese Vorbereitung sei eine wichtige Voraussetzung, denn auf das Heilfasten sollte man sich nicht ohne medizinische Betreuung oder zumindest ärztliche Anweisung einlassen. „Es ist essentiell, dass der Körper trotz des Fastens auf jeden Fall noch die nötigen Nährstoffe bekommt.“ Außerdem brauche es ein gewisses Maß an Gelassenheit. „In Stress-Situationen oder wenn man anderweitig viel Leistung bringen muss, sollte man das Fasten lieber noch einmal verschieben“, so die Ernährungspsychologin.

Text: Klebs

Kontakt für Medien:

Prof. Dr. Nanette Ströbele, Universität Hohenheim, Fachgebiet Molekulare und angewandte Ernährungspsychologie,
Tel.: 0711/459-24620, E-Mail: N.Stroebele@uni-hohenheim.de