

«Totales Fasten ist die beste Methode»

Ziel einer Fastenkur ist die Entgiftung des Körpers. «Voraussetzung ist jedoch, dass man gesund ist», so der Arzt Pietro Brentini.

PABLO DAVILA

Coopzeitung: Gibt es eine optimale Zeit, um zu fasten?

Pietro Brentini: Nein. Traditionell fasten die Mönche in den Klöstern der westlichen Welt seit vielen Jahrhunderten in der Zeit vor Ostern. Vor 300 Jahren war die Lebenserwartung der Menschen kurz. Das durchschnittliche Sterbealter betrug gerade mal 50 Jahre. Nicht so bei den Mönchen. Warum? Weil sie einmal im Jahr einen Fastenmonat einlegten. In der übrigen Zeit des Jahres waren sie allerdings keine Kostverächter.

Ist Fasten widernatürlich?

Im Gegenteil! Es ist etwas Natürliches, daher empfehlenswert. Der Körper verfügt über biologische Mechanismen, die ihm helfen, längere Zeit ohne Nahrung zu leben. Heute essen wir morgens, mittags, abends – und handeln damit wider diese Mechanismen. Die Vorratskammern unseres Körpers sind immer gefüllt, auch bei dünnen Menschen.

Warum ist das ein Problem?

Weil unser Körper immer den Überschuss nutzt und niemals die in Form von Fett und Cholesterin gespeicherten Reserven verbraucht. Darum sind die ersten Fastentage auch die schwersten. Der Körper ist es nicht gewohnt, aus seinen Reserven zu schöpfen, obwohl er genau dafür eigentlich gemacht ist.

Was sind das für Reserven?

Erstens die gespeicherten Zuckervorräte in der Leber.

Wenn diese nach vier, fünf Tagen aufgebraucht sind, greift der Organismus auf Fette zurück, die er in einem Verfahren namens «Glukoneogenese» in Zucker umwandelt. Sogar das in den Arterien abgelagerte Cholesterin nutzt er für diese Umwandlung. Wo immer er eine Fettreserve aufspürt, bedient er sich dieser. Ein solcher Mechanismus ist sehr effektiv und bei allen Säugetieren zu finden.

Was halten Sie von Fasten mit Früchten oder Saft?

Ich halte eine Nulldiät, also totales Fasten, für die beste Methode. Wenn man noch Früchte isst, nimmt man dem Körper die Möglichkeit, auf Reserven zurückzugreifen und den Prozess der

«Wenn Sie gesund sind, kann ich Ihnen das Fasten nur ans Herz legen»: Pietro Brentini aus Biascatti.

«Glukoneogenese» in Gang zu setzen.

Man könnte das Fasten also mit einem brach liegenden Feld vergleichen.

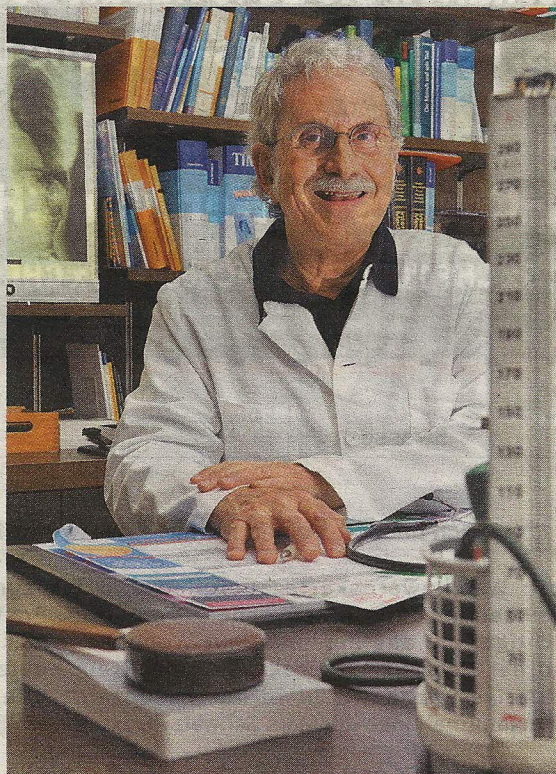
Genau. Fasten dient nicht dazu, um abzunehmen, sondern um den Körper zu entgiften. Man gibt ihm von Zeit zu Zeit die Möglichkeit, sich entsprechend seiner Natur und Physiologie zu verhalten.

Was ist totales Fasten?

Keine Kalorien, keine Proteine, keine Kohlenhydrate, keine Fette. Nur Flüssigkeiten mit Mineralien. Anders gesagt: Man versetzt den gesamten Magen-Darm-Trakt in einen Ruhezustand. Der Darm wird vollständig entleert und der Körper findet zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurück.

Sollte man vor dem Fasten einen Arzt aufsuchen?

Ja, um sicherzustellen, dass man gesund ist. Eine Nulldiät sollte immer unter Aufsicht eines Experten erfolgen. Und am besten in der Gruppe: Das steigert die Motivation und man kann sich gegenseitig unterstützen.



FOTOS: SANDRO MAHLER, HEINER H-SCHMITT, BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI