

Informationen zum Intervallfasten und Heilfasten während der Corona-Epidemie

Seit Ausbruch der Corona-Epidemie erreichen uns viele Fragen zum Thema Intervallfasten und Heilfasten in dieser Zeit. In der Presse ist z.T. Widersprüchliches hierzu zu lesen. Aus diesem Grunde möchten wir über die aktuellen Erkenntnisse zum Thema Fasten und Corona-Virus informieren:

Allgemein haben Intervallfasten und Heilfasten einen günstigen Effekt auf den Stoffwechsel, insbesondere auf den Stoffwechsel in Leber, Gehirn und Muskeln und den gesamten Verdauungstrakt. Darüber hinaus gibt es zahlreiche günstige Wirkungen auf die Körperzellen, hervorzuheben sind der Anstieg der Zellreinigung (Autophagie), ein reduzierter oxidativer Stress und dadurch verringerte Zellalterung sowie eine Reduzierung von Entzündungsaktivität in den Zellen. In der ärztlichen Erfahrung berichten Fastende oft über eine danach verbesserte Infektabwehr. Wissenschaftlich sind die spezifischen Wirkungen des Fastens auf das Immunsystem überwiegend in Tierexperimenten untersucht worden, die allerdings nicht 1:1 auf den Menschen übertragbar sind. Hier führte regelmäßiges Intervallfasten oder längeres Fasten langfristig zu einer Verbesserung der Immunfunktion. Bei der akuten Infektabwehr zeigte sich tierexperimentell in einer Studie unter totalem Fasten (Null-Diät) eine deutliche Verbesserung der Abwehrkraft gegenüber bakteriellen Infekten, aber eine Schwächung gegenüber viralen Infekten. Für eine gute Virusabwehr schien eine gewisse Zufuhr von Zucker bzw. Kohlenhydraten wichtig zu sein. Diese ist bei den traditionellen Fastentechniken gegeben. Andere Tierstudien zeigten eine verbesserte virale Immunabwehr durch Autophagie, vermehrte Ketonkörper und Sirtuin-Produktion, dies sind jeweils Effekte, wie sie beim Fasten beobachtet werden.

Folgende Empfehlungen können derzeit gegeben werden:

1. Das Intervallfasten ist auch während der Corona-Pandemie zu empfehlen. Es sind allgemein leicht entzündungshemmende Wirkungen beschrieben sowie eine Verbesserung der Schlafqualität, was gerade auch als positiv für die Virusabwehr zu bewerten ist. Darüber hinaus führt es bei erhöhtem Gewicht zur Gewichtsabnahme, was vorteilhaft sein kann, da viele Menschen in der jetzigen Situation vermehrt Kalorien zu sich nehmen und eine Gewichtszunahme beklagen. Das Intervallfasten kann also weiter empfohlen werden, am ehesten ist 14:10 zu empfehlen. Wer dies mühelos machen kann, kann auch 16:8 umsetzen oder fortführen.
2. Heilfasten: Nach einem Heilfasten ist die Immunfunktion allgemein verbessert, so dass man hierdurch auch einen vermutlich leicht verbesserten Schutz vor viralen Erkrankungen in der Zukunft hat. In der Situation der Corona-Pandemie sollte keine Null-Diät (reines Wasser oder Teefasten) durchgeführt werden, sondern auf die Zufuhr einer gewissen Kalorienanzahl und auch von Kohlenhydraten (Säfte, Honig) geachtet werden. Ein kurzzeitiges Fasten von 5 bis maximal 7 Tagen in modifizierter Form (höhere Kalorienzufuhr) kann durchgeführt werden und führt über die bekannten Wirkungen wie Autophagie, Ketonkörperproduktion zur Verbesserung des Stoffwechsels. Die tägliche Kalorienmenge sollte in der akuten Pandemiephase mindestens 500 kcal und max. 800 kcal betragen.
3. Personen mit derzeitiger bestätigter Corona-Infektion oder Symptomen und stattgehabtem Kontakt mit Infizierten, sollten nicht heilfasten.

Modifiziertes Fasten mit erhöhter Kalorienzahl zu Corona-Zeiten:

Während der Fastentage 1-5 des Online-Fastenkurses sollten zusätzlich mindestens 250 kcal in Form von Säften, Brühe und Honig zu sich genommen werden:

Zusätzlich:

Frühstück:

125 ml frisch gepresster oder Bio-Orangensaft und 125 ml Karottensaft = ca. 100 kcal
+ 0,5 EL oder 1 TL Leinöl (ca. 5 g) = 45 kcal

Mittag:

1 Extra Suppenschale Gemüsesuppe, püriert, bestehend aus 200 g Gemüse (z.B. 100 g Möh-re, 50 g Sellerie, 50 g Kohlrabi): 300 ml Suppe püriert* = ca. 120 kcal

*Hier ca. die Hälfte des gekochten Gemüses (laut Brüherezepte) pürieren.

Abends:

250 ml Rote Beete oder anderer Gemüse-Saft zusätzlich = ca. 100 kcal
+ 1 TL Honig in den Tee = ca. 30 kcal

SUMME zusätzliche Kcal = ca. 400 kcal

Wir bitten Sie um Verständnis, dass eine individuelle Beratung leider nicht möglich ist.