

Die Effekte des Fastens

Prof. Wolff Schmiegel über Entschlackung, Wohlbefinden und seelische Grausamkeit

Wolff Schmiegel ist Spezialist für Magen und Stoffwechsel an den Uni-Kliniken Bergmannsheil und am Knappschafts-Krankenhaus in Bochum. **Sheila Patel** sprach mit ihm über Effekte des Fastens.

Immer mehr Leute sind übergewichtig. Fasten erscheint als eine Art Gegenbewegung – aber ist es wirklich gesund?

Absolut. Fasten – nicht zu verwechseln mit Diäten – ist auf jeden Fall gesund. Im Alltag ernähren wir uns oft ungesund. Wir essen zu viel, trinken zu viel Alkohol, so dass wir auch zu viel Fett einnehmen. Die Organe, insbesondere die Leber verfetten.



Magen-Darm-Spezialist Wolff Schmiegel. Foto: WAZ, Ingo Otto

Wie fastet man denn gesund?
Durch ausgewogene Kost, das heißt viel Gemüse und Vitamine, entsprechende Eiweiße, kein Fett, keine Kohlenhydrate, keine Süßigkeiten. Abends sollte man nicht warm essen. Aber auch ausgewogene Bewegung gehört dazu. Sport

ebenfalls – also Fahrradfahren, Schwimmen, Walking und so weiter – jedoch kein Kraftsport. Fitnessstudios sollte man vermeiden.

Was bewirkt denn das Fasten im Körper?

Fasten bewirkt sehr viel. Wohlbefinden, gesunder, tiefer Schlaf, Entschlackung des Körpers. Man nimmt gesund ab, baut Muskeln auf. Die ersten Tage sind sehr hart, aber dann hält man an dieser neuen Lebensweise fest. Wichtig ist, dass die ganze Familie mitzieht. Wenn nur einer auf Süßigkeiten etc. verzichtet, andere aber nicht, dann ist das seelische Grausamkeit.