

Fasten: Welche Nahrungsergänzungsmittel sind erlaubt?

Wer fastet, möchte oft wissen, ob man während des Fastens Nahrungsergänzungsmittel einnehmen darf oder sogar soll - und wenn ja, welche.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 26. September 2019

Nahrungsergänzungsmittel beim Fasten - Ja oder nein?

Das Fasten ist eine traditionsreiche naturheilkundliche Methode zur Aktivierung der Selbstheilkräfte, zur inneren Reinigung und auch zur geistigen Bewusstwerdung. Bei vielen Krankheiten hat sich das Fasten bereits als äusserst hilfreich und heilsam erwiesen, etwa bei Diabetes, Krebs und einem hohen Cholesterinspiegel oder auch zur Prävention von Alzheimer und Parkinson.

Es gibt zahlreiche ganz unterschiedliche Möglichkeiten des Fastens, z. B. das Buchinger Fasten mit Säften und Suppen, das Heilfasten allein mit Wasser und Mineralerde oder auch die Fastenkuren nach Hildegard von Bingen.

Ganz gleich welche Fastenmethode man schliesslich plant, so fragt man sich oft, ob man denn während des Fastens auch Nahrungsergänzungsmittel einnehmen darf oder gar sollte und wenn ja, welche. Meist handelt es sich um die folgenden vier Fragen, die sich Fastende im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungen stellen:

1. Muss man während des Fastens Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, weil man sonst - aufgrund des Nichtessens - einen Mangel erleiden würde? Muss man also in der Fastenzeit Vitamine, Mineralstoffe oder auch Proteine oder Aminosäuren einnehmen? Auch dann, wenn man ansonsten, also im normalen Nichtfasten-Alltag keine Nahrungsergänzungsmittel nimmt und auch nachweislich keine benötigt, weil man rundum gut versorgt ist?

2. Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die man während des Fastens einnehmen sollte, weil sie den Fasteneffekt steigern könnten? Beispielsweise Curcumin, Astaxanthin, OPC, Grünteeextrakt, Moringa, Gerstengraspulver, Acerola, Bitterstoffe, Algenpräparate, Brennnesselpulver, Löwenzahnextrakte usw. usf.? Könnten sie den erwünschten Heil- und Entschlackungseffekt des Fastens nicht sogar unterstützen? Oder wären sie eher kontraproduktiv?

3. Kann man während des Fastens die gewohnten Nahrungsergänzungsmittel weiterhin einnehmen? Also jene Nahrungsergänzungen, die man zur Grundversorgung bestimmter Vitalstoffe benötigt und ohne die der jeweilige Mensch früher oder später einen entsprechenden Mangel entwickeln würde, z. B. Vitamin B12, Vitamin D oder auch Magnesium?

4. Kann man eine vor dem Fasten begonnene kurweise Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel auch während des Fastens fortführen oder sollte man in dieser Zeit dann pausieren?

Wenn man beispielsweise vor dem Fasten...

- mit einer Darmreinigung begonnen hatte (Zeolith, Flohsamenschalenpulver und ein Probiotikum)
- oder mit einer Entsäuerung (Basenkonzentrate, Basencitrate, Basentee etc.)
- oder mit einer Entgiftungskur (z. B. Alpha-Liponsäure),

...soll man die Kur während des Fastens besser unterbrechen?

Es hängt von der Fastenmethode und der Art der Nahrungsergänzung ab

Soll man während des Fastens also Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Oder besser nicht? Die Antwort ist leider kein einfaches Ja oder Nein. Stattdessen kommt es wieder einmal auf die konkreten Umstände an. Es kommt darauf an,

- welche Fastenmethode Sie umsetzen,
- um welche Nahrungsergänzungsmittel es geht und
- welcher Bedarf besteht.

Gehen wir am besten die obigen Fragen Punkt für Punkt durch.

1. Kommt es beim Fasten zu Mangelerscheinungen, wenn man keine Vitamine u. a. nimmt?

Grundsätzlich ist es so, dass die Fastenzeit wirklich dazu genutzt werden sollte, so wenig wie möglich zu sich zu nehmen, Abstand zu gewinnen von all den Dingen, die täglich auf uns einströmen. Auch Abstand von all den Dingen, die man sich im Alltag oft in aller Hektik in den Mund stopft, wozu gerne auch Vitaminpillen oder sonstige Nahrungsergänzungen gehören, die man nicht selten nimmt, um das schlechte Gewissen ob der suboptimalen Ernährung zu beruhigen.

Normalerweise ist also während des Fastens die Einnahme von Nahrungsergänzungen nicht erforderlich. Liegen keine akuten Nährstoffmängel vor, kommt jeder Organismus - wenn nicht gerade schwere auszehrende Erkrankungen oder andere Krankheiten, die das Fasten verbieten - ein bis zwei Wochen problemlos ohne Nahrung aus.

Soll man während des Fastens Proteinpulver oder Aminosäuren einnehmen?

Viele Fastende fürchten während der Fastenzeit einen Muskelabbau und greifen vorbeugend zu Proteinpulvern und/oder Aminosäuren. Dies ist meist nicht nötig oder sogar kontraproduktiv, denn gerade der fastenbedingte Eiweißabbau wird aus naturheilkundlicher Sicht bei vielen chronisch entzündlichen Erkrankungen als sinnvoll und heilsam gesehen, da sich diese oft überhaupt erst infolge des heute üblichen Eiweißüberangebotes entwickelt haben.

In einer Studie der Berliner Charité von 2009 zeigte sich, dass ein 28-tägiges Buchinger Fasten bei den übergewichtigen Teilnehmern zwar zu einem deutlichen Eiweißverlust von bis zu einem Kilogramm führte, es aber gleichzeitig zu einer höheren Muskelkraft und einer deutlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit kam. Dies war natürlich nur möglich, da täglich ein intensives Bewegungsprogramm auf dem Plan stand, nämlich an sechs Tagen eine Radtour zwischen 25 und 60 km (mit 15 km/h) und ein 30-minütiges Krafttraining.

Sollte es beim Fasten zu einem Muskelabbau kommen - der bei gleichzeitig sportlicher Betätigung gering sein wird - so kann die verlorene Muskelmasse im Anschluss schnell wieder aufgebaut werden.

Wer ferner allein mit Wasser fastet, würde durch die Einnahme von Aminosäuren (insbesondere BCAA) und/oder Proteinpulvern die Insulinausschüttung aktivieren und auf diese Weise den Fastenstoffwechsel verlassen, was dann natürlich den Fasteneffekt schmälern kann.

Sind beim Buchinger Fasten, Basenfasten oder Intervallfasten Nahrungsergänzungen nötig?

Wer mit Gemüsebrühe und Säften fastet (Buchinger Fasten), braucht sich über eine gewisse Grundversorgung (Kalium, Natrium, einige Vitamine) keine Sorgen zu machen. Noch weniger natürlich beim Basenfasten oder dem Intervallfasten – denn bei beiden Fastenformen nimmt man regelmässig Nahrung und damit auch Nähr- und Vitalstoffe zu sich.

Erforderlich sind beim Intervallfasten, das ja dauerhaft praktiziert wird, lediglich die individuell benötigten Nahrungsergänzungen, also jene, die abhängig vom Bedarf und der Ernährung ergänzt werden müssen, z. B. Vitamin B12, Vitamin D, Magnesium, Zink o. ä.

Sind beim Heilfasten – nur Wasser und Mineralerde – Nahrungsergänzungsmittel nötig?

Die Frage nach einer möglichen Nahrungsergänzung stellt sich eher beim Heilfasten mit Wasser und Heilerde/Mineralerde, da hier keinerlei Nähr- und Vitalstoffe im Körper eintreffen. Doch gerade diese Fastenform hilft dem Körper, rasch in den Fastenmodus zu gelangen und sich vollkommen der Entgiftung und der inneren Reinigung zu widmen.

Dabei baut er alte, kranke und funktionsuntüchtige Zellen ab und nutzt sie zur Energiegewinnung sowie zur Nähr- und Vitalstoffversorgung. Auch Fett wird aus den Zellen mobilisiert und mit ihm die dort gespeicherten fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K).

Der Nähr- und Vitalstoffbedarf sinkt überdies während der Fastenkur, da keine Nahrung verdaut und verwertet werden muss und der Organismus bei fehlender Nahrung die nötigen Sparmassnahmen ergreift.

Plant man eine Heilfastenkur, dann ist es sinnvoller, sich in den Wochen und Monaten VOR der Fastenzeit (und auch wieder danach) der umfassenden Vitalstoffversorgung zu widmen, damit der Organismus während des Fastens auf gut gefüllte Speicher zurückgreifen kann. Denken Sie hier u. a. an eine gute Versorgung mit Magnesium, Eisen, Zink und Selen, da diese Mineralien für eine gute Entgiftungsfähigkeit des Körpers zuständig sind.

In der Zeit des Heilfastens nimmt man jedoch im Allgemeinen keine Nahrungsergänzungen ein. Doch gibt es natürlich Ausnahmen:

Wer benötigt eine Nahrungsergänzung während des Fastens?

Wer aus gesundheitlichen Gründen auf die tägliche Zufuhr bestimmter Vitalstoffe angewiesen ist, z. B. KPU-Betroffener ist, nimmt natürlich seine benötigten Präparate auch während der Fastenkur.

Wer kurz vor einer geplanten Fastenkur von einem Mangel erfahren hat, z. B. einem Vitamin-B12-Mangel nimmt das Vitamin (evtl. gemeinsam mit einem B-Komplex) auch während des Fastens ein.

Auch Menschen mit chronischen und/oder schweren Erkrankungen benötigen während des Fastens oft eine Unterstützung in Form von individuell abgestimmten Nahrungsergänzungen. Da diese Personengruppe jedoch ohnehin nur in Begleitung eines Fastenarztes fastet, erhält der Fastende von diesem eine Liste der erforderlichen Präparate.

2. Welche Nahrungsergänzungen fördern den heilsamen Fasteneffekt?

Viele natürlichen Nahrungsergänzungen wie Curcuma, Moringa, Gerstengraspulver, Acerola, Bitterstoffe, Algenpulver, Brennesselpulver, Löwenzahnpulver etc. sind bekannt für ihre entschlackende und entgiftende Wirkung.

Wer jedoch das echte Heilfasten mit Wasser und Heilerde/Mineralerde durchführt, nimmt diese Nahrungsergänzungen, die im Grunde Lebensmittel sind, nicht zu sich. Sie würden den Heilfasteneffekt stören.

Beim Buchinger Fasten jedoch oder allen anderen Fastenmethoden, bei denen nach wie vor Nahrung zugeführt wird - und sei es nur in Saft- oder Suppenform - können die genannten Pulver problemlos in die Säfte oder auch Suppen gemischt werden. Doch wirklich nötig sind auch sie nicht, da - wie bereits erklärt - das Fasten eher eine minimalistische Angelegenheit ist, bei der man möglichst wenig zu sich nimmt.

Mineralerden wie Zeolith und Bentonit passen in jede Fastenkur

Auch hier gibt es Ausnahmen: Mineralerden wie Zeolith und Bentonit können in jede Fastenkur integriert werden. Zum Original-Heilfasten gehören sie bereits automatisch dazu, da sie gelöste Gifte im Darm binden und deren erneute Aufnahme in den Blutkreislauf verhindern sowie die Darmaktivität etwas fördern.

Lein-, Chia- und Flohsamen können beim Fasten die Darmtätigkeit aktivieren

Sollte die Darmtätigkeit während des Fastens zum Erliegen kommen, können Mittel zum Einsatz kommen, die der Darmtätigkeit auf die Sprünge helfen. Denn der Stuhl sollte auch während des Fastens regelmässig ausgeschieden werden können.

Zu diesen „Mitteln“ zählen z. B. Leinsamen, Chiasamen oder Flohsamenschalenpulver, die stets mit sehr viel Wasser eingenommen werden, im Darm aufquellen und so die Peristaltik anregen. Leinsamen und Chiasamen werden dabei keinesfalls gemahlen, da man nur in den Genuss ihrer verdauungsfördernden Wirkung gelangen will, aber nicht in den Genuss ihres hohen Energiegehalts.

Chlorophylltropfen mindern die fastentypischen Körpergerüche

Auch Chlorophylltropfen sind eine gute Unterstützung während der Entgiftung. Der grüne Pflanzenstoff hilft bei der Ausleitung von Schwermetallen und Schimmelpilzen und verhindert überdies die beim Fasten oft auftretenden Körpergerüche. Gleichzeitig beeinflussen Chlorophylltropfen weder den Blutzucker- noch den Insulinspiegel, reissen den Organismus also nicht aus dem Fastenmodus.

Nichtsdestotrotz kann jede Fastenkur vollkommen individuell gestaltet werden - und wer seine Kur mit Curcuma oder Acerola oder was auch immer ergänzen will, kann das selbstverständlich tun. Studien, die die Wirkung einer Fastenkur mit und ohne diese Nahrungsergänzungen untersucht hätten, liegen jedoch nicht vor, so dass sich nicht einschätzen lässt, welche Vorgehensweise nun die tatsächlich bessere wäre.

3. Können die gewohnten Nahrungsergänzungsmittel während des Fastens beibehalten werden?

Auf diese Frage sind wir schon unter 1. eingegangen (im Abschnitt „Wer benötigt eine Nahrungsergänzung während des Fastens“). Wer also manche Nahrungsergänzungen unbedingt benötigt, nimmt sie weiterhin ein, also auch während der Fastenkur. Nahrungsergänzungen jedoch, auf die man problemlos ein bis zwei Wochen verzichten kann, lässt man weg.

4. Kann man während des Fastens eine Darmreinigung oder eine andere Kur durchführen?

Eine Darmreinigung wird meist mit steigender Intensität durchgeführt. Das heisst, man beginnt mit einer kleinen Dosierung der Darmreinigungspräparate und steigert diese von Woche zu Woche, während man gleichzeitig die Nahrungszufuhr entsprechend reduzieren kann. Meist dauert eine Darmreinigung vier Wochen lang. In der dritten Woche ist man bei der höchsten Dosis angelangt und kann in dieser Woche auch fasten. In der vierten Woche reduziert man die darmreinigenden Präparate wieder und beginnt mit der Nahrungsaufnahme.

Eine Darmreinigung kann daher - wenn Ihr gesundheitlicher Zustand entsprechend stabil ist - sehr gut mit einer Fastenkur kombiniert werden.

Eine Entsäuerung wird idealerweise mit dem Basenfasten kombiniert, zumindest in den ersten beiden Wochen. Anschliessend kann man zu einer leichten basenüberschüssigen Kost wechseln. Eine reine Heilfastenkur bei Wasser und Mineralerde ist nicht gut mit einer Entsäuerung kombinierbar, da die Entsäuerungspräparate (z. B. Basencitrate) bei leerem Magen nicht immer verträglich sind.

Ähnlich verhält es sich mit einer Entgiftungskur. Hier muss individuell entschieden werden, was und womit entgiftet wird und ob sich die jeweiligen Präparate mit der gewünschten Fastenkur kombinieren lassen.

Worauf sollte man achten, wenn man Nahrungsergänzungsmittel während des Fastens einnimmt?

Wenn Sie sich für ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel entschieden haben, die Sie während Ihrer Fastenkur einnehmen möchten, achten Sie auf mindestens vier Dinge:

- Könnten die Nahrungsergänzungen den Blutzucker- oder Insulinspiegel beeinflussen und so den Fasteneffekt u. U. stören? (Meist bei zucker- und proteinhaltigen Nahrungsergänzungen der Fall, wobei mit „Zucker“ natürlich auch der fruchteigene Zucker gemeint ist, der z. B. im Baobabpulver enthalten wäre).
- Sind die jeweiligen Nahrungsergänzungen verträglich, wenn man sie auf leeren Magen einnimmt (was beim Heilfasten bekanntlich der Fall wäre)? Etliche Nahrungsergänzungen können zu Übelkeit, Bauchweh und Durchfall führen, wenn sie auf leeren Magen genommen werden und sind daher als Fastenbegleitung nicht so ideal.
- Sind die jeweiligen Nahrungsergänzungen möglicherweise fettlöslich? Das würde bedeuten, dass der Körper während einer Fastenkur, in der man kein Fett zu sich nimmt, nicht besonders gut von einer solchen Nahrungsergänzung profitieren würde. Zu den fettlöslichen Nahrungsergänzungen gehören beispielsweise Curcumin oder auch die Galaktolipide aus Hagebuttenpulver. Fettlösliche Vitamine (Vitamine A, D, E und K) hingegen werden oft in fetthaltigen Kapseln oder Tropfen angeboten, so dass hier das benötigte Fett mitgeliefert wird.
- Nehmen Sie Medikamente ein? Dann müssten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob diese mit den gewünschten Nahrungsergänzungen harmonieren, ob zeitliche Abstände eingehalten werden müssen oder ob man die Nahrungsergänzung besser weglässt.

Sie sehen also, dass es eher eine individuelle Angelegenheit ist, ob man Nahrungsergänzungen während des Fastens einnehmen sollte und wenn ja, welche, so dass es hier nicht möglich ist, pauschale Produktempfehlungen zu geben. Schauen Sie sich Ihre persönliche Situation an und entscheiden Sie sich dann - evtl. mit Unterstützung Ihres Heilpraktikers, Fastenarztes oder Fastenbegleiters - welche Nahrungsergänzung für Sie erforderlich und ideal wäre.

Informationen zum richtigen Fasten finden Sie in unseren Fastenanleitungen sowie in unserem Artikel zu den hervorragenden Auswirkungen des Heilfastens.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Fasten!

Quellen

- Steiniger J et al., Einfluss von therapeutischem Fasten und Ausdauertraining auf den Energiestoffwechsel und die körperliche Leistungsfähigkeit Adipöser, 2009, Forschende Komplementärmedizin

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/nahrungsergaenzungsmittel-beim-fasten-910208.html>