

# Als Gesellschaft zusammen fasten

**ERNÄHRUNG** WIE GESUND DAS ZUCKERFASTEN WIRKLICH IST, ERKLÄRT ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN MONIKA FEDERSPIEL

**Nach der fünften Jahreszeit beginnt für 40 Tage die kirchliche Fastenzeit. Viele Erwachsene sowie Kinder verzichten vermehrt auf Zucker. Die diplomierte Ernährungstherapeutin Monika Federspiel aus Nottwil erklärt, wie gesund Fasten, speziell das Zuckerfasten ist.**

Die kirchliche Fastenzeit sieht Monika Federspiel als eine gute Möglichkeit, auf gewisse Dinge zu verzichten. «Fasten kann man während des ganzen Jahrs, aber die Fastenzeit ist in unserer Gesellschaft fest etabliert, was gut ist. Dann wird das Fasten nicht vergessen», meint die diplomierte Ernährungstherapeutin. Da in dieser Zeit eigentlich gemeinschaftlich gefastet wird, kann das motivierend sein und sich wie ein Ritual etablieren. «Dann kann es einem auch einfacher fallen.» Auch deswegen erachtet Federspiel die kirchliche Fastenzeit positiv. Das Fasten hat grosse Vorteile für die Gesundheit, aber «ob man, aus ernährungsphysiologischer Sicht, gerade während der kirchlichen Fastenzeit fastet oder nicht, macht keinen Unterschied.»

## Verzicht auf zugesetzten Zucker

Fasten bedeute vor allem Verzicht. Es gibt viele verschiedene Formen des Fastens. «Wir leben in den verschiedensten Bereichen im kompletten Überfluss», sagt die Nottwilerin, «Schon nur aus diesem Grund ist es sinnvoll, das Essen und Konsumverhalten für eine gewisse Zeitspanne zu reduzieren.» Wenn im Bereich Essen gefastet wird, würde dies zudem das Bewusstsein für die eigene Ernährung fördern. «Grundsätzlich finde ich es sinnvoll, im ganzen Jahr Fastenzeiten einzubauen», erzählt die Ernährungstherapeutin. Fasten sei nicht an eine Jahreszeit gebunden. «Ich selbst finde das Fasten in den wärmeren Jahreszeiten sogar einfacher, da ich ein 'Gfröhrli' bin.» Aber egal in welcher Jahreszeit gefastet werde, der Körper profitiere enorm.

Viele Personen, auch Kinder, verzichten während der Fastenzeit auf zugesetzten Zucker. Auf diesen zu verzichten sei gesund und bringe viele Vorteile. Zu hoher Zuckerkonsum schade unserem Organismus. «Unser Körper braucht eine gewisse Menge an Glukose und diese Menge bekommen wir ausreichend aus Getreide, Gemüse, Früchten und Milchprodukten», erklärt Federspiel. Den zugesetzten Zucker in Süssgetränken, Kaf-



Monika Federspiel, diplomierte Ernährungstherapeutin aus Nottwil.

FOTO JAANA BÜHLMANN

fee-Mischgetränken, Gebäck und anderen verarbeiteten Lebensmitteln brauche der Körper nicht. «Unser Problem ist, dass wir viel zu viel Zucker zu uns nehmen.» Im Durchschnitt nehme ein Mensch 90 bis 100 Gramm Zucker pro Tag zu sich. Die WHO gibt einen Wert 25 Gramm pro Tag als gesund an. Also nimmt ein Mensch durchschnittlich rund das Vierfache zu sich. Oft würde der Zucker aber auch reingemogelt werden. «Wenn wir nicht achtsam sind, oder entsprechendes Wissen nicht besitzen, nehmen wir Zucker zu uns, welchen wir eigentlich nicht wollen.» Denn der zugesetzte Zucker sei in vielen Nahrungsmitteln «versteckt». Und wer kehrt beim Einkauf schon jede Verpackung um? Die Antwort darauf ist einfach: Sehr wenige Menschen.

## Wirtschaft profitiert

Zucker sei in vielen verarbeiteten Lebensmitteln zu finden: zum Beispiel

in gewissen Essig-Sorten, in Wurst, Aufschnitt, Fertig-Dips und vielem mehr. Der Zucker mache Lebensmittel länger haltbar und diene als Geschmacksverstärker. Zudem sei der menschliche Gaumen auf Süss ausgerichtet. «Früher, als die Menschen noch von der Wildnis gelebt und ihre Nahrung gesucht haben, zeigte ein

*«Wenn ich es mir einrichten kann, faste ich.»*

MONIKA FEDERSPIEL,  
ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN

süßer Geschmack an, dass das Gefundene nicht schädlich ist.» Bitterer Geschmack deutete dagegen auf mögliche Giftstoffe hin. «Das sind uralte Mechanismen, welche sich in uns verankert haben. Die können wir nicht so einfach umgehen», erklärt Federspiel. Auch setze Zucker kurzfristig das Hormon Dopamin frei,

welches für Glücksgefühle und Motivation verantwortlich sei. Die Wirtschaft habe dies für sich ausgenutzt, vor allem weil Zucker auch noch sehr billig sei. «Wenn man Zucker hinzugebt, werden Nahrungsmittel gefälliger und länger haltbar. Es ist wie beim Kaffee: ursprünglich bitter, mögen ihn mit Zucker plötzlich sehr viele.»

## Fasten ist nicht zeitgebunden

Auch Monika Federspiel fastet, doch nicht spezifisch aufgrund der kirchlichen Fastenzeit. «Wenn ich es mir einrichten kann, faste ich. Ich versuche es zweimal pro Jahr zu machen.» Fasten sollte laut der Ernährungstherapeutin stressfrei sein: «Muss man sich selbst zwingen und unter Stress fasten, bringt es eigentlich nur halb so viel.

Fasten geht über die Ernährung hinaus, es ist sinnvoll in dieser Zeit auch den Lebensrhythmus anzupassen und mehr Zeit für Bewegung und

Entspannung einzubauen.» Darum sei es sinnvoll, sich die persönliche Fastenzeit dann einzurichten, wenn die Agenda Freiraum bietet und die Verpflichtungen nicht allzu hoch sind.

Trotz all dieser positiven Aspekte des Fastens gäbe es Leute, welche dies nicht tun sollten. «Es gibt Situationen, in denen Fasten – das Zuckerfasten ausgenommen – nicht geeignet ist», meint Federspiel. Darunter fallen unter anderem Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, Menschen mit Essstörungen, Untergewicht oder Mangelernährung. Aber grundsätzlich – so Federspiel – könne gesagt werden, dass das Fasten eine sehr gute Sache sei. Wie so oft könnten die Eltern in der Familie dazu anregen, während der Fastenzeit auf zugesetzten Zucker zu verzichten; dies schade der eigenen Gesundheit überhaupt nicht und könne von allen, ob jung oder alt, praktiziert werden.

JAANA BÜHLMANN