

## **Wissenschaftler: Heilfasten macht glücklich / Psychisch labile Menschen sollten es aber lieber lassen**

Hamburg (ots) - Heilfasten macht glücklich. Zu diesem Ergebnis ist nach einem Bericht der Zeitschrift VITAL der Neurobiologe und Stressforscher an der Universität Göttingen, Professor Dr. Gerald Hüther, in einer Studie gekommen. Beim Heilfasten handele es sich um keine Nulldiät, betonte Hüther gegenüber VITAL. Die Körperfunktionen würden mit etwa 250 Kalorien in Form von Gemüsesäften oder Suppen am Laufen gehalten. Ein so genannter "Gute-Laune-Effekt" stelle sich nach zwei bis drei Tagen ein. Der Wissenschaftler begründete die Wirkung so: "Zum einen fallen beim Fasten die Blutwerte des Stresshormons Kortisol bis zur Hälfte ab, man wird also ruhiger. Zum anderen greift Fasten in Prozesse des so genannten serotonergen Systems ein." Die Zellen dieses Gehirnbereichs schütteten das Serotonin aus, das als "Gute-Laune-Stoff" gelte und sich harmonisierend auf das zentrale Nervensystem auswirke. Beim Fasten steige etwa am dritten Tag der Serotonin-Spiegel im Gehirn, was die Stimmung hebe.

Fastende können nach Angaben von Hüther in einen Zustand geraten, in dem sie sich plötzlich befreit von Ängsten und Anspannungen fühlten. Das könne durchaus zu einer seelischen Abhängigkeit führen. "Ich rate deshalb psychisch labilen Menschen vom Fasten ab. Bei Mädchen oder jungen Frauen, die wenig gefestigt sind, kann Fasten sogar in einer Magersucht enden", warnte der Wissenschaftler in VITAL. Auch diene Heilfasten nicht der Gewichtsreduktion. Das sei höchstens ein Nebeneffekt. Es gebe auch Menschen, "die dabei kaum Gewicht verlieren". Fasten bringe nur etwas für die Figur, wenn man es als Chance sehe, eingefleischte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu verändern. Die Wirkung des Heilfastens sei auch abhängig von der Haltung des Fastenden. "Der wohltuende Effekt stellt sich nur ein, wenn man positiv gestimmt ist", sagte Hüther. Während des Fastens sollte man auch frei von beruflichen und anderen Verpflichtungen sein, rät er. Wichtig sei die ärztliche Begleitung. Ärztliche Kontrollen zwischendurch verhinderten Herz-Kreislauf-Probleme und Mangelerscheinungen.

ots Originaltext: VITAL

Im Internet recherchierbar: <http://recherche.newsaktuell.de>

Rückfragen bitte an:

Redaktion VITAL

Monika Schiffer

Tel.: +49 040/2717-3115

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0099 2000-03-31/09:43

310943 Mär 00

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20000331\\_OTS0099](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20000331_OTS0099)