



Mehr Schwung durch Obst und Co.? Basenfasten ist nicht unumstritten

Eine Woche lang nur Obst und Gemüse – das ist Basenfasten. Der gewünschte Effekt: Der Körper soll einen Energie-Kick bekommen – und nebenbei können auch ein paar überflüssige Pfunde Körpergewicht purzeln.

10.08.2016, 09:33 Uhr



Um den Säure-Basen-Haushalt im Körper wiederherzustellen, isst man beim Basenfasten eine Zeit lang ausschließlich Obst und Gemüse. Foto: dpa



Von Sabine Meuter

München/Berlin (dpa) – Obst und Gemüse, jeden Tag so viel, bis man satt ist. Begleitend trinkt man Kräutertees und Wasser. Kaffee und Alkohol sind tabu. Das gilt auch für Nahrungsmittel wie Wurst, Fleisch sowie Milch- und Getreideprodukte. Das ist Basenfasten.

Was soll das bringen?

Nach Überzeugung der Verfechter dieser Fastenform wird der Körper durch Basenfasten von Grund auf entsäuert und entschlackt. «Viele fühlen sich nach Ende einer Basenfasten-Kur voller Schwung und Energie», erklärt die Münchner Diplom-Ökotrophologin und Heilpraktikerin Susanne Kirstein. Oft verlieren die Fastenden auch an Körpergewicht – das wird als angenehmer Nebeneffekt wahrgenommen. Außerdem soll das Basenfasten einen günstigen Einfluss auf Krankheiten wie Osteoporose, Kopfschmerzen oder Haarausfall haben.

Welche Theorie steckt dahinter?

Die Verfechter des Basenfastens gehen davon aus, dass der Körper durch zu viel Wurst, Fleisch, Kaffee und Alkohol, aber auch durch Fastfood, Umweltgifte und Stress «übersäuern» kann. Diese sogenannten Säuren sollen sich unter anderem im Bindegewebe ablagern und dafür sorgen, dass der natürliche Säure-Basen-Haushalt im Körper aus der Balance gerät. Dieses Ungleichgewicht könne die Nährstoffversorgung der Zellen beeinträchtigen und somit etwa zu Schlafstörungen, Gicht oder Muskelschmerzen führen. Um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, werden eine Zeit lang ausschließlich sogenannte basische Lebensmittel – Obst und Gemüse – verzehrt.

Ist diese Theorie unumstritten?

Nein. «Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass der menschliche Körper bei ansonsten gesunden Menschen durch Ernährung übersäuern kann», betont Prof. Andreas Michalsen. Er ist Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus in Berlin. Nach seinen Angaben ist auch die Annahme, dass eine solche Übersäuerung Krankheiten auslösen kann, nicht erwiesen. «Fest steht allenfalls, dass zu viel Fleisch und Wurst Osteoporose fördert.»

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält nichts von der Annahme, dass der Körper übersäuern kann. «Verschiedene Puffersysteme unseres Körpers regulieren die Säure-Basen-Konzentration im Blut und halten sie konstant», betont DGE-Sprecherin Antje Gahl. Ähnlich äußert sich Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED): Die Vorstellung einer «Übersäuerung» des Körpers gab es nach ihren Worten nur bei dem bis zum Ende des 19. Jahrhunderts vorherrschenden Bild zum Säure-Basen-Haushalt. «Nach heutigem Fachwissen entwickelt sich beim gesunden Menschen keine Übersäuerung durch die Ernährung», so Morlo.

Also bringt das Basenfasten nichts?

«Doch», sagt Michalsen. Basenfasten ist aus seiner Sicht «zweifelsohne eine Wohltat für den Körper und kann dazu führen, dass neue Energie freigesetzt wird». Nur die Theorie dahinter sei eben wissenschaftlich nicht bewiesen. Besonders effektiv kann nach Meinung von Michalsen das Basenfasten im Kreis von Gleichgesinnten in einer Fastenakademie oder in einem Fastenhotel sein. Das sieht Kirstein ebenso. «Vor allem dann, wenn jemand in eine "Fastenkrise" gerät, kann es gut sein, wenn er oder sie vom Fastenleiter oder von der Gemeinschaft der anderen aufgefangen wird», erklärt Kirstein.

Wie sieht Basenfasten in einer Akademie oder in einem Hotel aus?

Oft werden siebentägige Fastenkuren angeboten. «In der Regel gibt es zwei Entlastungstage sowie fünf reine Fastentage», sagt Kirstein. Mit den Entlastungstagen wird der Körper langsam auf das Fasten vorbereitet. Wer normalerweise zum Beispiel fünf Tassen Kaffee täglich trinkt, soll den Konsum an Entlastungstagen nicht von jetzt auf gleich, sondern allmählich reduzieren. «So sollen Entzugserscheinungen möglichst vermieden werden», erläutert Kirstein.

An den fünf Fastentagen nehmen die Fastenden morgens, mittags und abends Obst und Gemüse zu sich – und zwar so viel, wie sie mögen. Gemüse wird als Brühe oder Suppe verabreicht, alles ist frisch gekocht. Zusätzlich gibt es frisch gepresste Säfte aus Gemüse und Obst. Die Fastenden sollen außerdem viel Wasser und Kräutertees trinken. «Nach Ende der Fastenzeit ist es wichtig, den Körper wieder langsam an einen regulären Speiseplan zu gewöhnen», betont Kirstein. Wer keine Zeit hat, fürs Basenfasten ins Hotel oder in eine Akademie zu gehen, kann dies auch zu Hause machen – vorausgesetzt man ist gesund. Ernährungsberater können bei der Zusammensetzung des Speiseplans helfen.

Es gibt auch basenfördernde Produkte. Was ist das?

Das ist zum Beispiel basisches Badesalz als Zusatz fürs Badewasser. Es soll eine Basenfastenkur auch von außen unterstützen, indem es die Ausscheidung von Säure über die Haut anregt. Daneben gibt es auch «basenfördernde» Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulver oder Tabletten – ebenfalls mit dem Ziel, einer «Übersäuerung» des Körpers entgegenzuwirken. Aus Sicht von DGE-Expertin Gahl sind solche Mittel allerdings «nicht notwendig».