

Zuckerfasten & Kneipp- Anwendungen

Fastenserie Teil 3

Unabhängig von der Fastenmethode ist auf lange Sicht eine bedarfsgerechte, vollwertige und vielseitige Ernährung mit frischen Lebensmitteln wichtige Voraussetzung für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Ein Verzicht auf gesüßte Lebensmittel ist für gesunde Menschen aus ernährungsphysiologischer Sicht völlig unbedenklich und hat vielmehr gesundheitliche Vorteile: Denn die übermäßige Aufnahme von isolierten Zuckerarten, wie beispielsweise unser weißer Haushaltszucker, steht in direkter Verbindung mit der Entstehung von Typ 2 Diabetes, Adipositas, Karies und womöglich auch mit der koronaren Herzkrankheit. Wichtig beim „Zuckerfasten“ ist die Achtsamkeit beim Einkauf von Lebensmitteln. Denn die versteckten Zuckerfallen lauern überall.

Der Verzicht auf Zucker ist zwar keine Fastenmethode im klassischen Sinn, bietet jedoch den Vorteil, die Geschmacksempfindung für Süßes zu sensibilisieren, so dass man bereits mit einem Stück Obst zufrieden sein kann – und gesund ist es allemal. Was beim „Zuckerfasten“ höchstwahrscheinlich nicht eintreten wird, sind Begleiterscheinungen wegen des verringerten Energieumsatzes. Bei klassischen Fastenmethoden, wie etwa dem Buchinger-Fasten, kann die Körperkerntemperatur nämlich leicht absinken – Frösteln, kalte Hände und Füße können die Folge sein.

Unabhängig vom Fasten haben Frauen einen geringeren Energieumsatz als Männer. Der hormonbedingte kleinere Grundumsatz und eine andere Muskelstruktur sind ausschlaggebend, dass Frauen meist schneller frieren als Männer. Beim Fasten wird das natürlich noch deutlicher. Der menschliche Körper reagiert auf Temperaturschwankungen hochsensibel. Die Wärmeregulation ist für warmblütige Wesen von größter physiologischer Bedeutung. Dieses Prinzip hat sich ja auch Sebastian Kneipp mit seinen Wasseranwendungen zu Nutze gemacht. Durch gezielte Reize mit frischem Wasser hat Kneipp den Wärmehaushalt trainiert, gerade so wie wir die Muskeln trainieren. Auf alle vitalen Systeme (Immun-, Hormon-, Herzkreislaufsystem) können wir so Einfluss nehmen. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, der Grundumsatz steigt und der Kalorienverbrauch erhöht sich.

Heute verstehen wir unter Hydrotherapie die warmen und kalten Wasseranwendungen nach Kneipp. Diese wirken einmal als Temperaturreize, andererseits entfalten sie durch den Zusatz von Heilpflanzen, beziehungsweise deren ätherischer Öle, zu Wickeln oder Bädern spezielle Wirkungen an der Haut. Von den rund 120 verschiedenen Kneippchen

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Wasseranwendungen eignen sich viele für das Fasten; unter anderem das Tautreten, die Waschung, Güsse und bei akut kalten Füßen auch das Wechselfußbad.

Vor allem das morgendliche Tautreten ist gut geeignet, die Reinigungsprozesse während des Fastens anzukurbeln, die Füße besser zu durchbluten und somit ein dauerhaftes Wärmegefühl zu erzeugen: Einfach nach dem Aufstehen ein bis zwei Minuten mit warmen Füßen über taufrisches Gras laufen; beim Schneetreten bitte nur höchstens 20 Sekunden; anschließend für Wiedererwärmung sorgen.

Was generell bei Kneipp-Anwendungen nie vergessen werden darf, ist die individuelle Dosierung und Abstimmung auf den eigenen Körper. Auch bestimmte Grundregeln sollten beachtet werden, um Fehlreaktionen zu vermeiden – eine ärztliche Rücksprache ist ratsam. So gilt etwa ein vorgewärmter Körper als wichtigste Grundregel für Kalтанwendungen. Eines haben Kneipp-Anwendungen und Umstellungen in der Ernährung übrigens gemeinsam: Nachhaltige, gesundheitsförderliche Effekte treten nur durch regelmäßiges Anwenden ein.

Das Wechselfußbad – So wird's gemacht:

- zwei Fußbadewannen, idealerweise in der Dusche oder Badewanne platziert
- eine Wanne mit warmem Wasser (ca. 36 bis 37 Grad) und eine mit kaltem Wasser (höchstens 18 Grad) befüllen
- Füße bis ca. eine Handbreit unter dem Knie rund 5 Minuten ins Warme (bis Wärmegefühl eintritt)
- im Anschluss ca. 10 Sekunden ins kalte Wasser
- Prozedur einmal wiederholen
- Wasser abstreifen (nicht abtrocknen), Socken anziehen und für Wiedererwärmung durch Bewegung sorgen

Mögliche Zusätze: Heublume oder abends Lavendel
Bei Krampfadern ist die Anwendung nicht zu empfehlen

Christian Dannhart M.A.
Kneipp-Verlag