

Weltweit fasten Musliminnen und Muslime von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang.

*„Doch ist es nicht schwer?“  
„Nicht einmal Wasser trinken darfst du?“  
„Ist das nicht ungesund?“*

Dies sind einige der Fragen, denen Musliminnen und Muslime häufig begegnen. Was bei diesen Fragen oftmals vergessen wird, sind drei Dinge:

1. Die Praxis des Fastens ist keine rein islamische. Das Konzept des Fastens in unterschiedlichen Formen gibt es in vielen anderen religiösen und spirituellen Richtungen. Musliminnen und Muslime sind nicht die einzigen Menschen, die jährlich fasten.
2. Musliminnen und Muslime fasten seit vielen Jahrhunderten und Todesfälle oder starke gesundheitliche Schäden sind bis jetzt nicht aufgezeichnet worden. Durch die Regelung, dass Menschen mit Krankheit, alte Menschen und Kinder vom Fasten befreit sind, wird die Gefahr, dass Menschen Schäden erleiden, sehr stark minimiert.
3. Das Fasten hat für viele Musliminnen und Muslime einen spirituellen Charakter. Leider wird über diesen sehr wenig gesprochen.

Vorab nochmal: Klar ist der Verzicht von Nahrung und Wasser bei 25 Grad und einem achtstündigen Arbeits-, Uni- oder Schultag kein Zuckerschlecken. Und ja, es schlaucht den Körper, was ganz natürlich während dieser Praxis ist. Gerade, wenn die Tage lang sind und das Fasten bis zu 16-18, teilweise 20-22 Stunden andauert, ist es alles andere als angenehm. Das wird niemand leugnen.

Doch kommen wir zu dem entscheidenden Aspekt, der dieses stundenlange Fasten erleichtert: **Es ist der spirituelle Aspekt.**

Den gesamten Monat üben die Fastenden Selbstbeherrschung mit allen Sinnen, d.h. dass demnach neben dem Verzicht auf Nahrung die Fastenden sich noch bewusster schlechter Worte, schlechter Taten, böser Gedanken etc. enthalten, ihre Begierden und Emotionen kontrollieren und somit ihre Spiritualität fördern. Es ist die Zeit der seelischen Reinigung, Besinnung und absoluten Zuwendung zum Schöpfer. Durch ihren Verzicht üben die Fastenden Selbstdisziplin, Ausdauer und Geduld – erziehen sich quasi selbst, um ihrem Schöpfer zu gefallen und IHM durch ihren Gehorsam näher zu kommen. Darüber hinaus verstärkt das Fasten die Dankbarkeit Gott gegenüber für alle Selbstverständlichkeiten, lässt das Mitgefühl für Notleidende wieder aufflammen und ist ein Weg sich von materiellen Zwängen zu befreien, um damit seiner Spiritualität Platz zu verschaffen. Vor allem ist das Ziel des Fastens aber die Ehrfurcht vor Gott in Verbindung mit Gottesnähe. In der Sure Baqara, Vers 183 heißt es:

„O Ihr, die Ihr glaubt, Fasten ist Euch vorgeschrieben, wie es jenen vor Euch vorgeschrieben war, die vor Euch waren, auf dass Ihr gottesfürchtig sein möget.“ (2:183)

Die Nähe, die die Fastenden in dieser Zeit zu Gott gewinnen soll mit dem Ramadan nicht verloren gehen. Vielmehr kann es je nachdem als eine Art Neuanfang bzw. Auffrischung der Beziehung zu Gott angesehen werden. Das Erreichte soll im Laufe des Jahres fortgesetzt werden und das Leben bereichern.

### **Die körperliche Dimension des Fastens**

In der Sura Baqara (2) Vers 184 heißt es:

„Eine bestimmte Anzahl von Tagen. Wer von Euch aber krank oder auf Reisen ist, der faste an ebenso vielen anderen Tagen; und für jene, die es schwerlich bestehen würden, ist eine Ablösung: Speisung eines Armen (für jeden versäumten Tag). Und wer in freiwilligem Gehorsam Gutes tut, das ist noch besser für ihn, **und Fasten ist gut für Euch, wenn ihr es begreift.**“ (2:184)

Und danach in Vers 185:

„...Allah wünscht Euch erleichtert. Er will es euch nicht schwer machen, - damit ihr die Frist vollendet und Allah preist, dass Er Euch richtig geführt hat, und dass Ihr dankbar sein möget.“ (2:185).

### *Was mag das bedeuten?*

#### **Was passiert beim Fasten eigentlich im Körper?**

Bei stark reduzierter Nahrungszufuhr stellt sich der Körper schon nach kurzer Zeit auf einen langsameren Stoffwechsel um (Hungerstoffwechsel), bei dem der Energieverbrauch stark gedrosselt ist. Der Blutkreislauf wird langsamer und Herzfrequenz und Körpertemperatur sinken ab. So schafft es der Körper, die notwendige Energie zum Erhalt wichtiger Körperfunktionen aus seinen Energiespeichern zu mobilisieren. Vor allem das Herz, das Gehirn, die Nieren und die Muskulatur beanspruchen den größten Teil der Energie.

Kurzfristig zur Verfügung steht das Glykogen von Leber, Niere und Muskeln, das in Traubenzucker umgewandelt wird. Es wird aber innerhalb eines Tages aufgebraucht. Danach erfolgt ein kurzzeitiger Proteinabbau aus insbesondere der Muskulatur und Wasserverlust. Der anfängliche Proteinabbau und Wasserverlust reduzieren sich schnell.

Nach 15 Stunden Fettabbau aus Fettspeichern und Umbau zu energiereichen Ketonen mit denen die Organe, insbesondere Herz und Gehirn versorgt werden. Bestimmte Ketone, bspw. Betahydroxybuttersäure, schützen daneben die Nervenzellen und sind neurotroph: sie bewirken, dass aus Hirnstammzellen neue Hirnzellen entstehen: Neurogenese. Deswegen verbessert sich die Gehirnleistung beim Fasten.

Bei anhaltendem Hunger kommt es zunächst zur Ausschüttung von einer Reihe von Stresshormonen, was zu innerer Unruhe führt und psychischen Stress verursacht. Danach werden aber Glückshormone, wie das Serotonin freigesetzt. Da beim Fasten der Nahrungsverzicht freiwillig erfolgt, entfällt der psychische Stress. Es werden sogar Endorphine, also körpereigene Opioide, die Glücksempfinden auslösen, gebildet. Und auf Grund des verlangsamten Stoffwechsels verbleiben diese euphorisierenden und z.T. auch schmerzlindernden Substanzen länger im Blut.

Ein normalgewichtiger Mensch (170 cm/70 kg) hat sogar Reserven für 40 Tage ohne Nahrungszufuhr.

#### **Ist so langes Fasten überhaupt noch gesund?**

Spätestens über den „Fernseh-Doktor“ von Hirschhausen wissen es alle: Fasten ist gesund. Dabei braucht es kein Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht im Rahmen einer Kur zu sein. Nein, es geht auch einfacher: intermittierendes Fasten oder Intervallfasten, bei dem es lange Abstände zwischen möglichst wenig Mahlzeiten gibt und zu dem das muslimische Fasten zählt, ist ebenfalls gesundheitsfördernd. Schon evolutionsbedingt stellt sich der Körper auf ein gelegentliches Übermaß an Essen als Vorsorge für Hungerperioden ein. Eine Studie an Mäusen (Longo, 2014) konnte belegen, dass dieselbe hohe Futtermenge bei einer Gruppe zu den erwarteten Krankheitserscheinungen wie Typ II Diabetes und Entzündungen führte und bei der Kontrollgruppe, die dieselbe hohe Futtermenge zeitlich auf acht Stunden begrenzt bekam, die Tiere gesund und schlank blieben! Dieser Sachverhalt war für die Wissenschaft so

erstaunlich, dass mittlerweile eine Reihe von Studien sich mit den gesundheitsfördernden Effekten des Fastens beschäftigen und auf diesem Gebiet rege geforscht wird. Für Interessierte gibt es weiter unten einen Abschnitt (Wie wirkt sich Fasten bei Zivilisationskrankheiten aus?).

### **Aber wie unbedenklich ist, dass während des Fastens nicht getrunken werden darf?**

Lange Zeit sprach man dem islamischen Fasten eben wegen dieser fehlenden Flüssigkeitszufuhr einen gesundheitsfördernden Nutzen ab. Mittlerweile haben Wissenschaftler auch hierzu die physiologischen Vorgänge beschrieben. Und zwar lagert sich der „Stoffwechsellüll“, der aus langkettigen Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettmolekülen, sowie Toxinen und Schadstoffen besteht, in den Räumen zwischen den Zellen = Extrazelluläre Räume ab. Dabei ist das Wasser ein wichtiger Nähr- und Bindestoff in den Extrazellulären Räumen. Beim Fasten ohne Flüssigkeitszufuhr wird den Extrazellulären Räumen das Wasser entzogen, so dass diese schädlichen Ketten effektiv und vollständig auseinanderbrechen! (Pischinger, 1990)

### **Wie wirkt sich Fasten bei Zivilisationskrankheiten aus?**

#### **Einige Forschungsergebnisse**

Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass sich Fasten bei vielen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes Typ II, multipler Sklerose, Asthma, Neurodermitis, Allergien, Magen-Darmerkrankungen, Parkinson, Demenz, Alzheimer, chronischen Schmerzkrankheiten wie Rheuma und Arthritis... positiv auswirkt. Dabei sind die Mechanismen jeweils unterschiedlich. Teilweise kommen die Organe durch die reduzierte Nahrungszufuhr zur Ruhe. Beispielsweise erholen sich bei Magen-Darm-Erkrankungen durchs Fasten die Schleimhäute der Organe, was sich besonders günstig auf die Darmbakterienbesiedlung auswirkt. Aber auch die Leber, insbesondere der Fettleber, erholt sich, weil ihr weniger Stoffe zugeführt werden. Beim Typ II Diabetes kommt die Bauchspeicheldrüse zur Ruhe und produziert kein Insulin, so dass die Körperzellen Insulinempfindlicher werden und nicht mehr so viel Insulin benötigen. Fasten senkt den Bluthochdruck und den Cholesterinspiegel. Chronische Schmerzkrankheiten wie Rheuma und Arthritis werden gelindert, weil Fasten Entzündungen hemmt. Fasten wirkt ähnlich wie Psychopharmaka stimmungsaufhellend, angstmildernd und antidepressiv, da beim Fasten Serotonin und Opioide ausgeschüttet werden. Bei Parkinson und Alzheimer konnte festgestellt werden, dass sich neue Gehirnzellen (Neurogenese) aus Hirnstammzellen bilden. Die Gedächtnisleistung der Versuchspersonen konnte somit gesteigert werden. Fasten verringert die Risiken bei schweren operativen Eingriffen (Mitchel, 2011,2016). 72 stündiges Fasten vor und während einer Chemotherapie schützt vor Nebenwirkungen. Weil gesunde Zellen beim Fasten in einen energiesparenden Ruhezustand übergehen, bei dem sie resistenter gegen Gift sind. Die teilungswütigen Krebszellen werden aber nach wie vor besonders stark vom Gift angegriffen (Longo 2012). Fasten wirkt sich auf die Genexpression aus. Wachstumsgene verstummen und Reperaturgene werden aktiv. So können gesunde Zellen den Mangel besser verkraften als Krebszellen. Sie stellen die Zellteilung ein und vermehren sich nicht mehr. Krebszellen müssen sich hingegen ständig teilen und brauchen Glucose als Energielieferant. Da beim Fasten nach kurzer Zeit keine Glucose mehr zur Verfügung steht und die Krebszellen mit den vorhandenen Ketonen nichts anfangen können, werden sie ausgehungert (Longo 2012). Fasten hemmt Alterungsprozesse, da geschädigte Zellorgane und deformierte Eiweißablagerungen, die sich im Laufe des Lebens immer mehr ansammeln durch Autophagie (Selbstverdauung) entsorgt werden. Die Bruchstücke werden dann sogar als

neues Baumaterial wiederverwendet, quasi recyclet. Somit verjüngen sich die Zellen bzw. der Körper (Madeo, 2014).

### Fazit

Das Fasten im Ramadan hat für Personen in guter gesundheitlicher Verfassung eine wohltuende Wirkung auf Geist und Körper hat. Es ist der vom Schöpfer empfohlene Weg, um seine Spiritualität zu entfalten. Auf rein körperlicher Ebene stellt sich der Stoffwechsel nach kurzer Zeit auf die längeren Hungerphasen und die zeitverschobene Nahrungsaufnahme ein, ohne dass es zu einer Unterversorgung kommt. Für bestimmte Zivilisationskrankheiten wurde durch diese Art des Intermettierenden Fastens/ Intervallfastens eine heilsame Wirkung nachgewiesen. Bei körperlicher Beeinträchtigung ist das Fasten sowohl aus religiöser als auch aus medizinischer Sicht untersagt. In solchen Fällen ist der Gläubige gefordert nach anderen Wegen zu suchen, die Gott wohlgefällig sind.

Möge Gott alle Bestrebungen im Trachten nach seinem Wohlgefallen annehmen.

### Literaturverzeichnis

de Cabo R, Carmona-Gutierrez D, Bernier M, Hall MN, Madeo F (2016). The search for antiaging interventions: from elixirs to fasting regimens. *J Vasc Surg.* 2016 Feb;63(2):500-9.e1. doi: 10.1016/j.jvs.2014.07.004. Epub 2014 Aug 8. *Cell.* 2014 Jun 19;157(7):1515-26. doi: 10.1016/j.cell.2014.05.031.

Lee C, Raffaghello L, Brandhorst S, Safdie FM, Bianchi G, Martin-Montalvo A, Pistoia V, Wei M, Hwang S, Merlino A, Emionite L, de Cabo R, Longo VD (2012). Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy. *Sci Transl Med.* 2012 Mar 7;4(124):124ra27. doi: 10.1126/scitranslmed.3003293. Epub 2012 Feb 8.

Longo VD, Mattson MP (2014). Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metab.* 2014 Feb 4;19(2):181-92. doi: 10.1016/j.cmet.2013.12.008. Epub 2014 Jan 16. Review.

Mattson MP, Duan W, Guo Z (2003). Meal size and frequency affect neuronal plasticity and vulnerability to disease: cellular and molecular mechanisms. *J Neurochem.* 2003 Feb;84(3):417-31. Review.

Mauro CR, Tao M, Yu P, Treviño-Villerreal JH, Longchamp A, Kristal BS, Ozaki CK, Mitchell JR (2016). Preoperative dietary restriction reduces intimal hyperplasia and protects from ischemia-reperfusion injury. *J Vasc Surg.* 2016 Feb;63(2):500-9.e1. doi: 10.1016/j.jvs.2014.07.004. Epub 2014 Aug 8.

Pischinger A, Das System der Grundregulation, Karl F. Haug Verlag Heidelberg, 8. Aufl., 1990.

Secor SM, Carey HV (2016). Integrative Physiology of Fasting. *Compr Physiol.* 2016 Mar 15;6(2):773-825. doi: 10.1002/cphy.c150013.

Verweij M, van Ginhoven TM, Mitchell JR, Sluiter W, van den Engel S, Roest HP, Torabi E, Ijzermans JN, Hoeijmakers JH, de Bruin RW (2011). Preoperative fasting protects mice against hepatic ischemia/reperfusion injury: mechanisms and effects on liver regeneration. *Liver Transpl.* 2011 Jun;17(6):695-704. doi: 10.1002/lt.2224.

