

Häufiger Irrtum - Heilfasten ist keine Diät

Heilfasten eignet sich nicht dazu, vor dem Beginn der Freibadsaison noch rasch einige Pfunde zu verlieren. Das bestätigt der Verbraucher-Informationsdienst aid in Bonn.

Wer sich einer entsprechenden Kur in der klassischen Variante unterzieht, darf pro Tag nur 250 Kilokalorien (kcal) in Form von Obstsaften, Honig und Gemüsebrühe zu sich nehmen. Das bedeutet für den Körper und auch für die Psyche eine große Umstellung, erläutert aid. Daher wird Heilfasten in der Regel unter Aufsicht eines Arztes in speziellen Einrichtungen vorgenommen.

Das Abnehmen wird dabei nur als positiver Nebeneffekt betrachtet: Vor allem geht es beim Heilfasten darum, den Sinn der Fastenden für ein gesundheitsbewussteres Leben zu schärfen. Von entsprechenden Kuren abzuraten ist Frauen in der Schwangerschaft und während der Stillzeit sowie Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel.