

Prof. Dr. Peter Schwarz
Wasserfasten
Diabetes und andere entzündliche Krankheiten
in nur 14 Tagen besiegen

Gelesen von Christoph Maria Herbst



Die Ratschläge in diesem Hörbuch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Alle Angaben in diesem Hörbuch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung seitens des Verlages und des Autors. Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Unterstützung gewünscht?

Machen Sie Fasten zu Ihrem Weg der Gesundheit – wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und sicher. Aktuell biete ich folgende Wege an, wie Sie sich beim Fasten begleiten und unterstützen lassen können.

Angebot zum ambulanten Fasten:

ambulantesfasten.de

Mein Team und ich begleiten Sie vor, während und nach dem Fasten – mitten im Alltag, sicher, flexibel und individuell.

Fastenregister

Werden Sie Teil des größten wissenschaftlichen Fastenprojekts Deutschlands! Wenn Sie bereits gefastet haben oder eine Fastenkur planen, nehmen Sie am Fastenregister teil und unterstützen Sie aktiv die Weiterentwicklung und gesellschaftliche Anerkennung des Fastens als Therapie.

Patreon-Community »Prof. Schwarz fastet«

Vertiefen Sie Ihr Wissen, erhalten Sie exklusive Inhalte und profitieren Sie vom Austausch mit anderen Fastenden. Werden Sie Fastenpatron unter <https://www.patreon.com/profschwarzfastet>. Weitere Informationen finden Sie zudem auf meinem Instagram-Account [profschwarzfastet](https://www.instagram.com/profschwarzfastet).

Übersicht Nahrungsfette und gesundheitliche Bewertung

Fett in der Nahrung muss nichts Schlechtes sein: Die Tabelle zeigt Ihnen, wo Sie zugreifen dürfen und wo Zurückhaltung angezeigt ist.

Fettart / Lebensmittel	Kategorie	Bemerkung
Pflanzliche Öle (Oliven-, Raps-, Leinöl)	gesundheitsförderlich	Reich an ungesättigten Fettsäuren (v.a. Omega-3/9), positive Wirkung auf Herz-Kreislauf, Blutdruck, Immunfunktion
Nüsse, Samen, Avocado	gesundheitsförderlich	Gute Quellen für ungesättigte Fettsäuren, enthalten Vitamine, Mineralstoffe
Fettreicher Seefisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)	gesundheitsförderlich	Liefert Omega-3-Fettsäuren, entzündungshemmende Wirkung, senkt LDL
High-oleic Sonnenblumenöl	gesundheitsförderlich	Enthält hohe Mengen einfach ungesättigter Ölsäure, gute Hitzestabilität
Butter, Sahne, Schmalz (tierisch)	ungünstig	Reich an gesättigten Fettsäuren, erhöhen LDL, steigern Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kokosöl, Palmöl	ungünstig	Ebenfalls viele gesättigte Fettsäuren, besonders in hoch verarbeiteten Produkten verwendet
Fleisch, Wurstwaren	ungünstig	Viele gesättigte Fette, steigern LDL-Cholesterin, problematisch bei Übermaß
Margarine (mit gehärteten Fetten/ Transfetten)	ungünstig	Transfettsäuren erhöhen LDL, senken HDL, begünstigen Arteriosklerose
Eier, Milchprodukte (in Maßen)	okay/neutral	In moderater Menge nach aktueller Studienlage meist kein Problem, enthalten auch wertvolle Nährstoffe
Maiskeim-, Sonnenblumen-, Sojaöl, Distelöl (Omega-6-reich)	okay/neutral	Omega-6-Fettsäuren in Balance mit Omega-3, zu viel Omega-6 kann entzündungsfördernd wirken
Fertigprodukte, Fast Food	ungünstig	Sehr viele Transfette und gesättigte Fette, pro-atherogen und entzündungsfördernd

Medikamente, die Sie vor dem Fasten überprüfen sollten

Manche Medikamente können das Fasten behindern und sollten nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt oder anders dosiert werden. Andere müssen während des Nahrungsverzichts zwingend weiter eingenommen werden. Umgekehrt kann Fasten die Wirkung einiger Substanzen beeinträchtigen. Hier eine Übersicht über die gängigsten Arzneimittel:

Medikamentengruppe	Was ist zu beachten
Diabetesmedikamente (Insulin, orale Antidiabetika)	Ohne Energiezufuhr durch die Nahrung besteht die Gefahr einer Unterzuckerung (Hypoglykämie), wenn die Medikamente beim Fasten unverändert eingenommen werden. Die Dosis muss daher intensiv kontrolliert und angepasst werden. Orale Diabetesmedikamente können beim Fasten meist abgesetzt werden.
Blutdrucksenker	Beim Fasten sinkt der Blutdruck. Die Dosis muss daher angepasst oder das Medikament ganz abgesetzt werden. Sonst drohen ein zu niedriger Blutdruck und Kreislaufprobleme.
Diuretika (Entwässerungsmedikamente)	Hier ist äußerste Vorsicht geboten: Werden beim Fasten Diuretika eingenommen, besteht ein Risiko für übermäßige Elektrolytverluste und Dehydratation.
Kortikoide (z.B. Prednisolon)	Stoffwechselveränderungen beim Fasten können zu einem veränderten Kortikoid-Level führen, also von Botenstoffen, zu denen unter anderem das Kortisol gehört. Wer Kortikoide einnehmen muss und fasten möchte, sollte sich daher unbedingt an den behandelnden Arzt oder die Ärztin wenden. Diese Fälle bedürfen einer individuellen ärztlichen Entscheidung.
Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs, z. B. ASS, Ibuprofen)	Beachten Sie, dass Magenreizungen durch diese Medikamente sowie andere Nebenwirkungen beim Fasten verstärkt auftreten können.
Schilddrüsenmedikamente (z. B. L-Thyroxin)	Schilddrüsenmedikamente müssen beim Fasten in gewohnter Dosierung weiter eingenommen werden. Bei schlecht eingestellter Überfunktion sollten Sie nicht fasten.
Orale Kontrazeptiva (Antibabypille)	Die Wirksamkeit kann durch Fastenausleitung/Abführen kurzzeitig eingeschränkt sein.
Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Mineralstoffe	Sollen beim Wasserfasten grundsätzlich abgesetzt werden, sofern keine medizinische Indikation vorliegt.