

Wer darf NICHT fasten?

- Personen, die unter Ess-Sucht oder Bulimie leiden sollten lieber nicht in Eigenregie fasten - zu groß ist die Gefahr, das bestehende Suchtproblem noch zu verstärken. Fasten in einer Klinik mit psychologischer Betreuung kann hier jedoch die Grundlage für eine vollständige Genesung bilden.
- Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte auf jeden Fall vor einer Fasten-Kur mit seinem Arzt sprechen, ob diese Medikamente mit einem Verzicht auf Nahrung zusammen passen.
- Während einer Schwangerschaft sollten Sie ebenfalls auf eine Fastenkur verzichten, da der Organismus von Mutter und Kind durch die Schwangerschaft ohnehin schon stark belastet wird. Fasten könnte sonst zu einem Mangel für Mutter und Kind führen und für beide recht ungesund werden.
- Ebenfalls nicht geeignet ist das Fasten bei chronischen Entzündungen und Geschwüren des Magens. Eine Ausnahme bildet hier die chronische Dickdarmentzündung (Kolitis). Allerdings sollte eine Fasten-Kur hier nur mit fachmännischer Erlaubnis erfolgen.
- Frisch operierte Personen oder Personen, die gerade eine schwere Infektionskrankheit hinter sich haben, sollten nach Möglichkeit nicht fasten, da dies den ohnehin stark geschwächten Organismus noch mehr belasten würde. Auch hier gibt es natürlich wieder Ausnahmen von der Regel, wenn der Arzt oder Therapeut in Einzelfällen hier eine Fastenkur als unterstützende regenerierende Maßnahme ansieht.
- Für Menschen, die bereits an ausgeprägter Altersschwäche und Abmagerung leiden, ist das Fasten ebenfalls nicht geeignet, da eine solche Kur den geschwächten Organismus noch weiter schwächen würde.