

**edition forschung**

Herausgegeben von der Karl und Veronica Carstens-Stiftung

# **Religiöses Fasten im medizinischen Kontext**

**Auswirkungen auf anthropometrische Parameter,  
Blutfettwerte und Hämodynamik**

Daniela Liebscher

# Inhalt

Abkürzungen.....	VII
1.Einführung .....	1
1.1 Vorwort und Fragestellung.....	1
1.2 Hintergründe – Einführung in ausgewählte religiöse Fastenarten.....	1
1.2.1 Definition des Begriffes „religiöses Fasten“ .....	1
1.2.2 Fasten im Judentum .....	3
1.2.4 Fasten im Christentum .....	5
Fasten der östlich-orthodoxen Kirchen.....	5
Daniel-Fasten.....	7
Heilfasten .....	7
1.2.5 Fasten im Islam.....	10
2. Methodik und Vorgehensweise .....	13
2.1 Literaturrecherche in PubMed .....	13
2.2 Literaturrecherche in ausgewählten Bibliotheken.....	21
2.3 Qualitätskriterien für Studien .....	21
3. Ergebnisse .....	25
3.1 Jom Kippur.....	26
3.2 Christliches Fasten.....	29
3.2.1 Fasten der östlich-orthodoxen Kirchen.....	29
3.2.2 Daniel-Fasten.....	30
3.2.3 Heilfasten .....	35
3.3 Ramadan-Fasten.....	41
3.4 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	51
4. Diskussion .....	55
4.1 Beurteilung bestimmter Aspekte der gesundheitlichen Wirkung des religiösen Fastens.....	55

---

4.1.1 Körpergewicht und BMI .....	55
4.1.2 Blutfettwerte .....	61
4.1.3 Hämodynamik .....	67
4.1.4 Vergleich der gesundheitlichen Wirkung mit den Resultaten von Grundlagenstudien.....	72
4.2 Methoden- und Quellenkritik.....	77
4.2.1 Vergleichbarkeit des Heilfastens mit religiösem Fasten .....	77
4.2.2 Konsequenzen aus der vorhandenen Forschung für andere Fastenarten .....	80
4.2.3 Qualität und Quantität der untersuchten Studien .....	86
4.2.4 Methodenkritik und Diskussion der Ausschlusskriterien .....	87
4.2.5 Vorschläge für weitere Studien .....	91
5. Zusammenfassung und Ausblick .....	93
6. Literaturverzeichnis .....	95
7. Anhang .....	135
7.1 Weitere verbreitete religiöse Fastenarten.....	135
7.2 Tabellen .....	138
Danksagung .....	174

# 1. Einführung

## 1.1 Vorwort und Fragestellung

In den letzten Jahrzehnten zeigt sich gesellschaftlich eine Tendenz zu höherer kultureller Durchmischung. In Zeiten hoher Mobilität von Ärzten und Patienten werden kulturelle und religiöse Aspekte der Arzt-Patienten-Beziehung immer wichtiger. Zudem werden für den Arzt bisher unbekannte Bräuche und Traditionen, welche auf die Gesundheit wirken, in einigen Regionen Deutschlands in der Praxis alltagsrelevant. Eine der sich körperlich auswirkenden religiösen Traditionen ist das in fast allen Religionen vorkommende Ritual des Fastens. Die Aktualität der Erforschung dieses Themas zeigt der fast exponentielle Anstieg der Publikationen im letzten Jahrzehnt. Während es in PubMed bis zum Jahr 2000 nur 138 Studien zu den verschiedenen Fasten gab, so kamen in den darauf folgenden zehn Jahren über 280 Studien hinzu.

Das Hauptziel dieser Arbeit ist zu untersuchen, was aufgrund der bisher vorliegenden Forschung über die Auswirkungen der verschiedenen Fastenarten auf anthropometrische Parameter, Blutfettwerte und Hämodynamik bei normalgewichtigen gesunden Fastenden ausgesagt werden kann. Nebenziele dieser Arbeit sind die Erforschung der allgemeinen Studienlage zu den bisher untersuchten Fastenarten, die Einteilung dieser Studien in Themenkomplexe sowie das Aufzeigen weiteren Forschungsbedarfs.

## 1.2 Hintergründe – Einführung in ausgewählte religiöse Fastenarten

### 1.2.1 Definition des Begriffes „religiöses Fasten“

Wenn vom Fasten gesprochen wird, dann meinen oft nicht nur die Anhänger verschiedener Religionsgemeinschaften unterschiedliche Dinge. Viel-

mehr gibt es in der Bevölkerung diverse Vorstellungen von Heilfasten<sup>1</sup>, „Diäten“<sup>2</sup>, Enthaltbarkeit, Askese<sup>3</sup> und Abstinenz<sup>4</sup>, die alle mit dem Begriff des Fastens assoziiert werden. In verschiedenen Religionsgemeinschaften, manchmal sogar der gleichen Religion, gibt es auch unterschiedliche Ansätze, um Enthaltbarkeit für eine bestimmte Zeit (Fastenzeit) zu definieren: Manche enthalten sich vollständig der Nahrung und der Flüssigkeiten (vierundzwanzigstündiges Fasten der Juden am Versöhnungstag), andere beschränken es auf bestimmte Nahrungsmittel (Abstinenz von Alkohol, Olivenöl und tierischen Produkten in der Karwoche bei der griechisch-orthodoxen Kirche) und wieder andere definieren schon die Enthaltung von Sünden (inneres Fasten) als Fasten.

In dieser Arbeit wird der Begriff des religiösen Fastens auf die religiös motivierte Enthaltung von Speise(n) – und in einigen Fällen auch von Trank – für mehrere Stunden, welche sich auch mehrere Tage hintereinander wiederholen kann, eingeschränkt.

In den Grenzen dieser Definition von religiösem Fasten gibt es noch viele Formen desselben: Das Judentum kennt vor allem drei Fastentage, welche jeweils eine vierundzwanzigstündige Nahrungs- und Flüssigkeitskarenz verlangen. Im Hinduismus wird rituelles Fasten in vielen verschiedenen Formen praktiziert. So gibt es sowohl festgelegte kollektive als auch individuelle Fastentage, und die Dauer sowie die Einschränkung der Nahrung variieren stark je nach Glaubensrichtung und Anlass des Fastens. Im Buddhismus unterscheidet sich das Fasten der Mönche und Nonnen von demjenigen der Laien. Letztere sind allgemein angehalten, Maß zu halten, während in Klöstern nach dem Mittagessen meist keine Speisen mehr eingenommen werden. Im Christentum gibt es in den unterschiedlichen Konfessionen verschiedene Arten des Fastens: In der östlichen Kirche ist an über 200 Tagen pro Jahr eine fast vegetarische Ernährung vorge-

---

<sup>1</sup> siehe Abschnitt 1.2.4

<sup>2</sup> siehe Abschnitt 1.2.4

<sup>3</sup> Askese = streng enthaltbare Lebensweise meist zur Verwirklichung religiöser Ideale, siehe auch Bibliographisches Institut GmbH 2012a

<sup>4</sup> Abstinenztag (kath. Kirche) = Tag, an dem die Gläubigen kein Fleisch essen dürfen, siehe Bibliographisches Institut GmbH 2012b

schrieben, im deutschsprachigen Raum werden immer öfter kirchliche Heilfastenwochen als Exerzitien angeboten und im amerikanischen Raum wird das alttestamentarische Daniel-Fasten neu entdeckt, welches eine zeitlich begrenzte vegane Ernährung verlangt. Mormonen enthalten sich, ähnlich wie religiöse Juden, einmal im Monat vierundzwanzig Stunden lang der Speise und des Tranks. Im islamischen Ramadan wird einen über die Jahre hinweg verschieblichen Mondmonat lang – also neunundzwanzig oder dreißig Tage – von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichtet. In der Bahá'í-Religion wird ähnlich wie im Islam gefastet, nur dass die Fastenzeit immer im Monat März stattfindet und lediglich neunzehn Tage beträgt.

Im vorliegenden Kapitel werden deshalb einige ausgewählte Arten des religiösen Fastens vorgestellt und ihr kulturell-historischer Hintergrund kurz erläutert. In dieser Einleitung wurden ausschließlich Fasten berücksichtigt, zu denen es in der untersuchten medizinischen Fachliteratur Studien bezüglich der Entwicklung von anthropometrischen Parametern, Blutfettwerten und der Hämodynamik gibt. Andere Fastenarten, welche durch ihre weite Verbreitung auch für die Praxis in der westlichen medizinischen Welt Relevanz besitzen, zu denen es aber bezüglich der oben genannten Parameter derzeit noch keine Studien gibt, werden im Anhang ausgeführt.

### 1.2.2 Fasten im Judentum

In der Tora, dem „geschriebenen Gesetz“ des jüdischen Glaubens (Brooks 2004), ist nur der Jom Kippur als vierundzwanzigstündiger Fastentag verankert (Lev 23, 27–29, 32 zitiert in: Klöcker und Tworuschka 2005, S. 98). Im Talmud jedoch, dem im Gegensatz zur Tora „mündlichen Gesetz“, einer umfangreichen Auslegung der Gesetze der Tora durch berühmte Rabbiner, sind noch weitere Fastentage vorgesehen (Brooks 2004). Je nach Glaubensrichtung werden daher entweder nur der Jom Kippur einmal jährlich im Herbst oder auch weitere Fastentage im Jahr begangen. Am häufigsten wird davon auch von liberalen Juden der Tisch'a be-'Av begangen. Traditionell geprägte Juden halten zusätzlich das „Fasten der Erstgeborenen“ (Ta'anit bechorim) am 14. Nissan (Ex 12–13). Andererseits gibt es auch Fas-

ten, die aus persönlichen Gründen abgehalten werden, wie zum Beispiel zur Hochzeit oder zur Beerdigung eines Elternteils. Obwohl die Geistlichkeit von extremen Fasten abrät, fasten einige fromme Juden auch in der restlichen Zeit des Jahres jeden Montag und Donnerstag (Klöcker und Tworuschka 2005, S. 99).

Die Dauer und das Ausmaß des Fastens hängen vom jeweiligen Anlass ab. Zu den großen Fasten, Jom Kippur und Tisch'a be-'Av, wird vom Sonnenuntergang des Vortages bis zum Sonnenuntergang des nächsten Tages (Mosek und Korczyn 1999) auf Nahrung, Trinken, Rauchen, Geschlechtsverkehr und das Tragen von Lederschuhen verzichtet. Alle anderen Fasten beginnen erst in der Morgendämmerung und enden am Abend. Im Allgemeinen gilt das Fasten (hebräisch: ta'anit) für alle Gläubigen ab dem Alter von zwölf Jahren für Mädchen beziehungsweise dreizehn Jahren für Jungen (Klöcker und Tworuschka 2005, S. 98) als obligatorisch. Man darf jedoch laut jüdischem Gesetz seine Gesundheit nicht gefährden (aus dem englischen Abstract des Artikels: Gesundheit 2009), so dass Kranke und Schwache nicht an das Fasten gebunden sind (Johnson, M. R. 2004). Jedoch sollten gesunde Mütter mit Kindern, die älter als eine Woche alt sind, alle großen Fasten wahrnehmen (Zimmerman et al. 2009).

Der Grund für das Fasten ist ebenso je nach Anlass unterschiedlich. Zu Jom Kippur, dem Versöhnungstag, steht im 3. Buch Mose: „Am zehnten Tage des siebenten Monats sollt ihr fasten und keine Arbeit tun, weder ein Einheimischer noch ein Fremdling unter euch. Denn an diesem Tage geschieht eure Entsühnung, dass ihr gereinigt werdet; von allen euren Sünden werdet ihr gereinigt vor dem HERRN.“ (3. Mose 16,2–30 aus: Luther 1984) Es ist ein Trauertag, ein Tag der Sühne und Reue. Andere Fasttage, wie das Fasten der Erstgeborenen, das Fasten an Zom Gedalja und das Ester-Fasten (*Ta'anit Ester*) erinnern an historische Gegebenheiten, wieder andere, wie zum Beispiel das Fasten vor der Eheschließung, befreien den Fastenden für den neuen Lebensabschnitt von Fehlern der Vergangenheit (Klöcker und Tworuschka 2005, S. 99). Zuletzt gibt es noch Fasten, die aus traditionellen Erntefeiern stammen (Johnson, M. R. 2004).

### 1.2.4 Fasten im Christentum

Die kirchliche Fastentradition beruht auf relativ allgemeinen Aussagen im neuen Testament, wie die folgende Stelle aus dem Lukasevangelium, Kapitel 5, Abschnitte 33–35:

Sie aber sprachen zu ihm: Warum fasten die Jünger des Johannes oft und verrichten Gebete, ebenso auch die der Pharisäer; die deinen aber essen und trinken? Jesus aber sprach zu ihnen: Ihr könnt doch nicht die Hochzeitsgäste fasten lassen, während der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, und dann, wenn der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, in jenen Tagen werden sie fasten. (Aus: Elberfelder Bibel 1987)

Aus dieser klaren Aufforderung nach dem Hinscheiden Jesu zu fasten, entwickelten sich unterschiedliche Fastentraditionen in den verschiedenen Kirchen. Diejenigen, zu welchen es im Hinblick auf das Thema dieser Dissertation medizinische Forschungsliteratur gibt, sind im Folgenden dargestellt.

#### Fasten der östlich-orthodoxen Kirchen

In den östlich-orthodoxen Kirchen gibt es im Jahr vier längere und einige kürzere Fastenzeiten sowie wöchentliche Fastentage. Insgesamt beträgt die Anzahl der empfohlenen Fastentage pro Jahr 180 bis 200 (Lazarou und Matalas 2010), anderen Quellen entsprechend 110 bis 220 (Knutsson und Selinus 1970). Die längste der Fastenzeiten ist die „Σαρακοστή“ (Tessarakoste), die zusammen mit dem Fasten der Karwoche eine fünfzig tägige Fastenzeit vor dem Osterfest darstellt (Αβερκίου 2011). Das Fasten vor Ostern erstreckt sich somit insgesamt über acht Wochen, wobei an den Wochenenden nicht so streng wie unter der Woche gefastet wird. Die insgesamt 40-tägige vorweihnachtliche Fastenzeit findet vom 15. November bis zum 25. Dezember statt. Die 14-tägige Fastenzeit im August wird zur Vorbereitung auf Mariä Himmelfahrt begangen. Fastentage unter der Woche sind üblicherweise der Mittwoch und Freitag, wobei es hierbei einige

Ausnahmen gibt: für einige Namenstage von Heiligen sowie bestimmte kirchliche Feiertage wird das Fasten entweder gelockert oder ganz aufgehoben. Außer diesen gibt es noch drei einzelne Fastentage im Jahr, welche zur Feier der Theophanie (5. Januar), zur Hinrichtung Johannes des Täufers (29. August) und zur Erhebung des Heiligen Kreuzes (14. September) begangen werden (Lazarou und Matalas 2010). Eine besondere Art des Fastens, welche nur in Klöstern auf dem Berg Athos eingehalten wird, ist ein dreitägiges, durchgängiges Hunger- und Durstfasten, welches die Zeit des Osterfastens einleitet (Statheropoulos et al. 2006).

Es wird meist auf tierische Produkte wie Fleisch, Milchprodukte, Eier und tierische Fette sowie auf alkoholische Getränke verzichtet. Eine Ausnahme sind Meeresfrüchte und Krustentiere, Weichtiere und Fischeier, die in fast allen Fastenzeiten erlaubt sind. Fisch und pflanzliche Öle sind auch in manchen Fastenzeiten erlaubt (Lazarou und Matalas 2010). Durchgehend erlaubt ist damit eine aus Brot, Hülsenfrüchten, Nüssen, Gemüse und Obst bestehende Ernährung, welche mit jeweils weiteren erlaubten Speisen ergänzt wird (Trepanowski und Bloomer 2010). Die Fastengebote stellen weitestgehend eher eine Empfehlung als eine strenge Verpflichtung dar (Lazarou und Matalas 2010).

In der Theologie der östlich-orthodoxen Kirche wird es als Ziel für die Gläubigen angesehen, „die ‚Ähnlichkeit mit Gott‘ (το καθ’ ομοίωσιν) zu erlangen“ (Lazarou und Matalas 2010). Das Fasten soll dazu helfen, den Willen und die Widerstandskraft der Gläubigen gegenüber Versuchungen zu stärken. Einer der wichtigsten Kirchenväter der orthodoxen Kirche, Basileios der Große, wird folgendermaßen zitiert:

Sein [Jesu] Beispiel und sein Auftrag ist für Basileios schließlich der entscheidende Grund, weshalb der Christ fastet: ‚Als Hauptsache aber kommt zu dem Gesagten, daß der Herr das Fleisch, das er für uns angenommen hatte, durch Fasten stärkte und so in ihm die Angriffe des Teufels auffing. Er lehrte uns so, uns durch Fasten für die Kämpfe in den Versuchungen zu salben und zu üben‘. (Pichler 1955, S. 41)

Aufgrund der durchgehenden Präsenz von Fastenzeiten in der traditionellen griechischen Ernährungsweise sind diese möglicherweise auch bei der gesundheitlichen Bewertung der mediterranen Diät mit einzubeziehen

(Sarri et al. 2004). Das Fasten spielt in der griechischen Bevölkerung immer noch eine wichtige Rolle (Chliaoutakis et al. 2002).

## Daniel-Fasten

Das Daniel-Fasten ist eine freiwillige Form des Fastens. Es ist nicht konfessionsgebunden, wird aber eher von Mitgliedern freier evangelikaler Kirchen, allein oder in Gemeinschaft, praktiziert.<sup>5</sup> Es basiert auf der Erzählung zweier Fastenperioden aus dem Leben des Propheten Daniel, welche im Alten Testament beschrieben sind (Daniel 1: 8–14 NIV und Daniel 10: 2–3 NIV, zitiert in: Bloomer et al. 2010). Es kann jederzeit im Jahr durchgeführt werden. Bevorzugt scheint es in der Zeit nach dem christlichen Neujahr angewandt zu werden. Die Dauer kann individuell bestimmt werden, jedoch wird es aufgrund der biblischen Geschichten, auf welchen es basiert, oft einundzwanzig Tage lang gehalten. Beim Daniel-Fasten wird auf „tierische Produkte, raffinierte Kohlenhydrate, Lebensmittelzusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Süßungsmittel, Aromen, Koffein und Alkohol verzichtet“ (Trepanowski und Bloomer 2010). Es ist ein Teilfasten, welches einer strikten veganen Ernährung ähnelt. Eine Altersbegrenzung ist nicht bekannt. Als Begründung für die Durchführung dieses Fastens wird vorrangig die Suche nach Gottes Nähe und Willen genannt (Gregory 2012).

## Heilfasten

Zwischen religiösem Fasten und Heilfasten gibt es sowohl Gemeinsamkeiten als auch entscheidende Unterschiede. Diese beiden Arten des Fastens, innerhalb welchen jeweils viele verschiedene Fastenarten vorkommen, haben trotz ihrer weiten Definitionen sowohl in der Zielsetzung als auch in der Durchführung Differenzen. Jedoch verschwimmen die Unterschiede in der Zielsetzung, sobald das Heilfasten beispielsweise im Rahmen von kirchlichen Einrichtungen als religiöses Fasten propagiert und praktiziert wird. In Deutschland ist diese Tendenz vor allem bei den katholischen und protestantischen Kirchen in den letzten Jahren deutlich zunehmend, wie

---

<sup>5</sup> Aus persönlicher Kommunikation mit R. Bloomer vom 16. April 2012

verschiedene kirchliche Internetseiten zeigen (siehe beispielsweise Ev.-luth. Kirchengemeinde Westerstede 2012; Evangelische Kirchengemeinde Amelunxen 2012; Samariter-Werk 2012). Dieser Trend lässt sich auch auf englischsprachigen kirchlichen Websites feststellen (zum Beispiel DaySpring Ministries 2010; The Vine Community Church 2012). Allein aufgrund der Tatsache, dass das Heilfasten seit wenigen Jahrzehnten als eine Art des religiösen Fastens genutzt wird, ist eine Untersuchung seiner gesundheitlichen Aspekte für die vorliegende Arbeit von Bedeutung, obwohl es als solches von seiner Methodik her in keiner der heiligen Schriften oder Gesetzestexte verankert ist (siehe auch Diskussion, Abschnitt 4.2.1).

Im folgenden Überblick wird weitestgehend auf die Darstellung therapeutischer Effekte des Heilfastens verzichtet, da im Rahmen dieser Arbeit das Hauptaugenmerk auf die Auswirkungen des Fastens auf Gesunde gelegt wurde. Außerdem wird das Heilfasten hier vorrangig als eine Art religiös motivierten Fastens untersucht, welches in erster Linie nicht zu therapeutischen Zwecken durchgeführt wird.

## Definition des Heilfastens

Die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) erklärt das Heilfasten in ihren aktuellen Leitlinien zur Fastentherapie (Wilhelmi de Toledo et al. 2002) als einen „freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit“. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht laut ÄGHE „gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl“. Außerdem betrifft das Fasten „den Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit“.

H. Fahrner, einer der meistzitierten Autoren auf dem Gebiet des therapeutischen Fastens, gibt in seinem Buch „Fasten als Therapie“ folgende Definition:

Was versteht man unter *Fasten*? Wenn die Nahrungszufuhr freiwillig unter die Bedarfsgrenze oder gar den Grundumsatz herabgesetzt wird, kann von einem Fasten gesprochen werden. Diese Definition lässt einen weiten Spielraum zwischen einem *Vollfasten* (Null-Kalorien-Fasten) bei reichlicher Flüssigkeitszufuhr (2–3 l täglich) und den abgestuften Formen eines *Teilfastens* zu. (Fahrner 1991, S.9)