

## Verzicht: Drei Wochen ohne Alkohol oder feste Nahrung – was bringt das dem Körper?

Von Tanja Wessendorf | 12.01.22 06:00

**Köln** - Vor allem im Januar nehmen sich viele Menschen vor, eine Weile auf etwas zu verzichten, wovon sie in letzter Zeit zu viel hatten. Meist steht Alkohol ganz oben auf der Liste, es gibt dafür sogar einen eigenen Begriff: „Dry January“ – einen ganzen Monate lang „trocken“ bleiben. Aber auch in der Ernährung spielt Verzicht nach der Schlemmerei der Weihnachtstage eine große Rolle. Die britische Organisation „[Veganuary](https://veganuary.com/de/)“ (<https://veganuary.com/de/>) ermutigt weltweit Menschen dazu, sich den Januar über vegan zu ernähren. Andere Menschen gehen mit dem gesunden Jahresstart sogar noch weiter und verzichten ganz auf feste Nahrung. Doch was bringt es für die Gesundheit und für das Wohlbefinden, einen Monat lang auf Alkohol oder feste Nahrung zu verzichten?

### Was passiert, wenn man vier Wochen keinen Alkohol trinkt?

Selbst wenn man nur gelegentlich Alkohol trinkt, ist eine Trinkpause in regelmäßigen Abständen gesund, denn so können nicht nur körperliche, sondern auch psychische Beschwerden gelindert werden. Nicht nur in Großbritannien hat sich mittlerweile der „Dry January“ etabliert: Von Neujahr bis zum 31. Januar wird dabei komplett auf Alkohol verzichtet. Das tut nicht nur der Leber, sondern auch Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm gut. Auch das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Weil alkoholische Getränke viele Kalorien haben und zudem hungrig machen, kann das Abnehmen in dieser Zeit leichter gelingen. Außerdem schläft man tiefer, ist tagsüber leistungsfähiger und klarer im Kopf, bekommt eine strahlende Haut und einen niedrigeren Blutdruck. Die Pause macht einem zudem bewusst, welche Bedeutung Alkohol im eigenen Leben hat.

Wissenschaftler der University of Sussex wollten herausfinden, was genau sich nach einem Monat ohne Alkohol verändert. Für eine Studie (<https://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>) haben sie Anfang 2018 dazu 800 Personen befragt und die Daten ausgewertet. Die wichtigste Erkenntnis aus dieser Untersuchung war, dass die Teilnehmer durch das vierwöchige Experiment ihren Alkoholkonsum langfristig reduzierten. Sie tranken weniger oft und wenn, nicht mehr so viel wie vorher. Nach der vierwöchigen Trinkpause berichteten 70 Prozent der Teilnehmer, dass sich ihre Gesundheit generell verbessert habe. Sie schliefen besser, hatten mehr Energie, konnten sich besser konzentrieren, bekamen bessere Haut und nahmen ab. Mehr als 90 Prozent empfanden es als Erfolgserlebnis, einen Monat auf Alkohol verzichtet zu haben. Jeweils mehr als 80 Prozent der Teilnehmer dachten über ihren Alkoholkonsum nach, erfuhren mehr darüber, wann und warum sie trinken und fühlten sich besser in der Kontrolle über ihr Trinken.

Im besten Fall reduziert man nach der vierwöchigen Pause den Konsum dauerhaft und fällt anschließend nicht in alte Muster zurück. Denn wer regelmäßig und langfristig trinkt, riskiert schwerwiegende Gesundheitsfolgen.

Neben Leberzirrhose spielt Alkohol bei vielen anderen Krankheiten eine Rolle. So gibt es auch alkoholbedingte chronische Entzündungen in der Bauchspeicheldrüse, die weitere Erkrankungen bis hin zum Krebs nach sich ziehen können.

## Was bringt es, mehrere Tage oder Wochen zu fasten?

Nach dem Dezember mit all seinen Weihnachtsleckereien wünschen sich viele Menschen eine Pause vom Essen. Es war einfach zu viel. „Das ist eine gute Idee“, findet Leonard Wilhelmi, der seit 2019 die [Fastenlinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee](https://www.buchinger-wilhelmi.com/) (<https://www.buchinger-wilhelmi.com/>) leitet. Ein temporärer Verzicht auf Nahrung bedeutet für ihn, dass der Mensch in seinen natürlichen, biologischen Rhythmus zurückkehrt und so dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration gibt. „Die Pause von externer Nahrung entspricht unserem natürlichen Rhythmus und unserem Naturell viel eher als das ständige Essen. Fasten kann uns dabei helfen, wieder in den Rhythmus hineinzukommen“, sagt er.

Das Fasten in der Klinik am Bodensee beginnt mit einem Entlastungstag, an dem die Kalorienzufuhr reduziert wird. Am ersten richtigen Fastentag muss abgeführt werden, von da an gibt es morgens einen Tee mit Honig, mittags einen Fruchtsaft und abends eine Brühe. Nach den Fastentagen folgen drei bis vier Aufbau tage, in denen die Teilnehmer ganz langsam wieder ans Essen herangeführt werden. Optimalerweise sollten dafür insgesamt zehn Tage angesetzt werden. „Die meisten Patienten in der Klinik pendeln sich zwischen 14 und 21 Tagen ein“, erklärt Wilhelmi [in diesem Interview](https://www.ksta.de/ratgeber/gesundheit/mehr-stress--corona-kilos--durch-fasten-kommen-wir-im-lockdown-wieder-ins-lot--37957496) (<https://www.ksta.de/ratgeber/gesundheit/mehr-stress--corona-kilos--durch-fasten-kommen-wir-im-lockdown-wieder-ins-lot--37957496>).

## Kombination aus Heilfasten und Intervallfasten

Wer dafür nicht die Zeit hat, kann auch mit einer Kombination beginnen: Einmal pro Jahr ein kurzes Heilfasten, etwa fünf bis sieben Tage, und Intervallfasten. [Professor Andreas Michalsen](https://naturheilkunde.immanuel.de/andreas-michalsen/) (<https://naturheilkunde.immanuel.de/andreas-michalsen/>), Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, empfiehlt die 16:8-Methode an fünf von sieben Tagen, bei der man 16 Stunden lang fastet und in den restlichen acht Stunden essen darf. Für Frauen genüge auch die 14:10-Methode an fünf von sieben Tagen. *(In diesem Artikel (<https://www.ksta.de/ratgeber/gesundheit/abnehmen/richtig-verzichten-experte-gibt-antworten-auf-die-wichtigsten-fragen-zum-fasten-33266230>) beantwortet er die wichtigsten Fragen rund um das Fasten.)*

Michalsen erklärt: „Fasten beeinflusst drei gewaltige Körpersysteme, die auch etwas mit Selbstheilung und Vorbeugung zu tun haben: Der Darm wird entlastet, die Autophagie, also die Zellreinigung, in Gang gesetzt und Fasten hat Auswirkungen auf die Stoffwechselformone. Ich sehe es immer wieder bei meinen Patienten: Der Blutdruck sinkt nach drei bis vier Tagen, der Blutzuckerspiegel normalisiert sich und die Stimmung wird besser. Und das Fett schmilzt, das finden die meisten Menschen auch toll.“

## Gewicht und Stimmung verbessern sich

Durch Fasten verbessere sich nicht nur das Gewicht, sondern auch die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden. Das ist das Ergebnis einer Studie mit 1422 Teilnehmern aus der Klinik in Kooperation mit der Berliner Charité. Das Ergebnis: Das Fasten wirkte sich vor allem auf den Stoffwechsel der Probanden aus. Blutdruck, Zucker- und Blutfettwerte verbesserten sich. 93 Prozent der Teilnehmer fühlten sich außerdem stabiler und ausgeglichener als zu Beginn der Studie. „Mit dem körperlichen Reset geht auch eine geistige und mentale Entspannung einher, den viele geübte Fastenden als den eigentlichen Benefit ansehen. Man muss nicht gleich versuchen, beim Fasten so zu erleuchten wie Mahatma Ghandi, aber in Zeiten von Covid ist es ideal, Körper und Geist für das kommende Jahr ideal zu wappnen – zum Beispiel durch einer Fastenkur“, sagt Leonard Wilhelmi.

## Wie geht es nach dem Fasten weiter?

Wer eine Zeitlang auf feste Nahrung verzichtet hat, muss sein Verdauungssystem unbedingt schonend und langsam wieder an die Arbeit heranführen. Philipp Troppenhagen ist Chefkoch in der Fastenlinik Buchinger Wilhelmi. Zuvor absolvierte er eine klassische Kochlaufbahn und war zuletzt Küchendirektor im Hamburger Hotel „Vier Jahreszeiten“. Exklusiv für unsere Leser verrät er zwei Rezepte für den Wiedereinstieg nach dem Fasten.

## Die Himbeere



Foto:  
Winfried Heinze

#### Zutaten für vier Personen

- Frischkäse, 250g
- Cantuccini 100g
- Mark von einer Vanilleschote
- Saft und Abrieb von zwei Zitronen
- Rohrzucker, 30g
- Prise Salz
- Himbeeren, drei Schalen
- Kokosjoghurt, 100g
- etwas Minze
- weiße Kuvertüre, 50g
- etwas Puderzucker

#### Zubereitung

Frischkäse mit der Vanille, Salz, Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb verrühren. Etwas Kokosjoghurt genauso abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Cantuccini grob zerstoßen und unter die Masse geben. Anschließend zu kleinen Kugeln formen.

Die Himbeeren waschen und vorsichtig auf die Kugeln platzieren. Mit Minze und gehobelter Kuvertüre dekorieren. Den Kokosjoghurt als kleine Punkte mit dem Spritzbeutel auf den Teller geben. Nach Bedarf etwas Puderzucker auf das Gericht streuen.

### **Gewürz-Möhren**



Foto:  
Winfried Heinze

#### Zutaten für vier Personen

- Bund Möhren (mit Grün), 3x
- gerösteter Sesam (schwarz und weiß), 50g
- Baharat Gewürz, 20g
- Salzflakes, 20g
- geröstete Pinienkerne, 10g
- dunkler Balsamico-Essig, 100ml
- Olivenöl (extra vergine), 20ml
- Kichererbsen, 500g
- Tahini, 100g
- Limettensaft, 100ml
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Karottengrün und/oder essbare Blüten (Kapuzinerkresse, Ringelblume) zur Deko

#### Zubereitung

Kichererbsen einweichen, kochen und im Mixer pürieren. Mit Tahini, Limettensaft, etwas Wasser, Salz und Pfeffer abschmecken und glatt zu einem Humus rühren.

Balsamico einkochen, bis er zähflüssig ist. Mit Olivenöl und Pinienkernen vermengen. Möhren (mit Grün) waschen und trocken tupfen. Mit etwas Olivenöl und Salz vermengen und in den Ofen geben (190 Grad, ca. 10min.). Einen Teil der Möhren im Anschluss in Sesam, den anderen in Baharat wälzen.

Humus großzügig auf den Teller geben, die gerösteten und gewürzten Möhren darauf platzieren. Die Pinienkern-Öl-Mischung etwas verteilen, Karottengrün und Blüten als Deko dazulegen, Salzflakes und Pfeffer aus der Mühle auf das Gericht streuen.