

Initiativantrag

**der unterzeichneten Abgeordneten des MFG-Klubs im Oö. Landtag
betreffend**

**die Anerkennung des Fastens als kurative und präventive Maßnahme in der medizinischen
Versorgung**

**Gemäß § 25 Abs. 7 der Oö. Landtagsgeschäftsordnung 2009 wird dieser Antrag als dringlich
bezeichnet.**

Der Oö. Landtag möge beschließen:

Die Oö. Landesregierung wird aufgefordert, sich bei der Bundesregierung dafür einzusetzen, dass

- Fastenmethoden flächendeckend als evidenzbasierte Maßnahme in der kurativen und präventiven Medizin anerkannt werden;
- Fasten – unter ärztlicher Aufsicht und auf evidenzbasierter Methodik – in bestehende Vorsorgeprogramme der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sowie, im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten, in gesundheitsfördernde Angebote der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) aufgenommen wird;
- die Voraussetzungen geschaffen werden, um ärztlich geprüfte Fastenbegleitung als eigenständige, qualitätsgesicherte Leistung in den Leistungskatalog der Sozialversicherungsträger aufzunehmen, einschließlich der Entwicklung geeigneter Abrechnungscodes im Kassenvertrag;
- – langfristig – auch die Integration von Fastenanwendungen in den LKF-Katalog für stationäre Leistungen geprüft wird;
- sowohl die Ausbildung als auch die flächendeckende Etablierung des Berufsbildes des ärztlich zertifizierten Fasten- und Gesundheitstrainers in Kooperation mit anerkannten Ausbildungsstätten gezielt gefördert und weiterentwickelt wird.

Begründung:

Trotz der jahrtausendealten Tradition des Fastens und seiner zunehmenden wissenschaftlichen Fundierung fehlt in Österreich bis heute eine flächendeckende offizielle Anerkennung des Fastens als medizinische oder präventive Maßnahme. Dabei mehren sich international die Erkenntnisse

führender Mediziner und Forscher, die die gesundheitsfördernden und heilenden Wirkungen des Fastens eindrucksvoll belegen. Insbesondere die Arbeiten von Prof. Dr. Andreas Michalsen (Charité Berlin), Dr. Valter Longo (University of Southern California) und Dr. Mark Mattson (Johns Hopkins University) zeigen, dass gezielte Fastenmethoden weit über kurzfristige Stoffwechselveränderungen hinausgehen und nachhaltige, regenerierende Effekte auf Zellebene auslösen.

So konnte etwa Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus in Berlin, in klinischen Studien nachweisen, dass Heilfasten Entzündungsprozesse im Körper signifikant reduziert, Schmerzen im Bewegungsapparat lindert und bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Bluthochdruck als ergänzende Maßnahme hochwirksam ist. Prof. Dr. Valter Longo, der unter anderem Professor für Gerontologie und Biowissenschaften und Direktor des Institute of Longevity of the School of Gerontology an der University of Southern California ist, erlangte weltweite Bekanntheit für seine Forschung zur „Fasten Mimicking Diet“ und beschreibt eindrücklich, wie durch regelmäßige Fastenphasen die Autophagie – also der körpereigene Zellreinigungsprozess – angeregt wird, was alterungsbedingten Erkrankungen entgegenwirkt.

Professor Dr. Mark Mattson von der Johns Hopkins School of Medicine in Baltimore/Maryland wiederum belegt in zahlreichen Publikationen, dass intermittierendes Fasten neuroprotektive Effekte hat und insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz eine Stabilisierung oder gar Verbesserung der kognitiven Funktionen erzielen kann.

Besonders bemerkenswert ist, dass Fasten unter ärztlicher Aufsicht bei Typ-2-Diabetes nicht nur eine Besserung, sondern in vielen Fällen eine vollständige Remission der Erkrankung ermöglichen kann – ein Umstand, der in der öffentlichen Gesundheitsdiskussion bislang viel zu wenig Beachtung findet. Die Chance, eine Volkskrankheit wie Diabetes Typ 2 durch Lebensstilinterventionen rückgängig zu machen, muss gesundheitspolitisch ernst genommen und strukturell verankert werden.

Die wachsende Evidenz hat international bereits zu politischen Konsequenzen geführt. So hat Polynesien ein Regierungsprogramm beschlossen, das das medizinische und präventive Fasten in der Gesundheitsversorgung systematisch etabliert und fördert – ein wegweisender Schritt, der auch für europäische Gesundheitssysteme als Vorbild dienen kann. Vor dem Hintergrund der dramatisch steigenden Kosten für chronische Erkrankungen und der Überlastung unseres Gesundheitssystems ist es daher höchste Zeit, Fasten als ernstzunehmendes therapeutisches Instrument zu begreifen und in Ausbildung, Forschung und Versorgung entsprechend zu verankern.

Es braucht dringend die Etablierung und Anerkennung des Fastens – sowohl in der ärztlichen Ausbildung als auch durch die Aufnahme in den Leistungskatalog der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Fasten darf nicht länger als „alternative“ Methode im privaten Bereich betrachtet werden, sondern muss als integraler Bestandteil einer modernen, präventiv orientierten Medizin Eingang in unser Gesundheitssystem finden. Besonders wirksam ist präventives Fasten, wenn es unter professioneller Anleitung erfolgt – etwa durch ärztlich geprüfte Fastentrainer. Um

diese Qualität flächendeckend sicherzustellen, braucht es klare Standards, Ausbildungsrichtlinien und eine systematische Förderung.

Daher sollen umfassende Programme geschaffen werden, die Versicherten der ÖGK den Zugang zu strukturierten Fastenangeboten ermöglichen – sei es im Rahmen von Gesundheitsvorsorgewochen, stationären Aufenthalten oder ambulanten Gruppenprogrammen.

Die positiven gesundheitlichen Effekte solcher Maßnahmen sind nicht nur individuell spürbar, sondern auch volkswirtschaftlich von höchster Relevanz: Weniger chronische Erkrankungen bedeuten weniger Medikamente, weniger Arztbesuche, weniger Frühpensionierungen und weniger Pflegebedarf.

Die Möglichkeiten, durch Fasten das Gesundheitssystem nachhaltig zu entlasten, sind enorm. Was heute als freiwillige, oft selbst finanzierte Maßnahme praktiziert wird, kann durch gezielte öffentliche Förderung zur tragenden Säule einer präventiv wirkenden Gesundheitsstrategie werden. Die dabei entstehenden Kosten sind im besten Sinne echte Vorsorge – sie investieren in gesunde Jahre statt in späte Reparaturmedizin. Es ist Zeit, diesen Paradigmenwechsel politisch einzuleiten.

Linz, am 05.05.2025

(Anm.: Fraktion der MFG)
Häusler, Aigner, Krautgartner