



Seit Jahrtausenden praktiziert

Ist **Fasten** einfach nur ein weiterer Diättrend? Keineswegs. Fasten bewirkt weitaus mehr als einen Gewichtsverlust. Es dient der Gesundheitsprävention und kann bereits vorhandene Krankheiten lindern.

Längere Zeiten ohne feste Nahrung auskommen zu müssen, begleitet unsere Kultur seit ihrem Anbeginn. Misslungene Jagden, schlechte Ernten, Naturkatastrophen, Kriege oder Epidemien schränkten das Ernährungsangebot immer wieder drastisch ein. Doch jenseits dieses notgedrungenen Fastens hat auch die freiwillige Nahrungsenthaltung eine sehr lange Geschichte.

Freiwilliger Verzicht – fast so alt wie die Menschheit

Angesichts der vielen positiven körperlichen, geistigen und seelischen Wirkungen wurde der freiwillige Verzicht auf Nahrung seit alters her ritualisiert. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen zum Fasten als Gesundheitsvorsorge und innere Ein-

großen Religionsstifter eine Phase des Verzichts durch. Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete vierzig Tage, bevor er Gottes Wort empfing. Jesus zog sich vor seinem öffentlichen Wirken vierzig Tage zum Fasten in die Wüste zurück und auch Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde.

Bis heute gibt es in allen großen Weltreligionen Fastenzeiten. Das soll den Gläubigen dabei helfen, sich auf ihren Glauben zu konzentrieren und Gott näherzukommen. Im Islam ist Fasten ein göttliches Gebot – eine der fünf Säulen dieser Religion. Gefastet wird stets im Ramadan, dem neunten Monat des islamischen Mondjahres. Im Judentum ist Jom Kippur der große und sehr strenge Fastentag. Es darf weder gegessen, getrunken noch geraucht werden.

Eckpfeiler aller großen Religionen zu seiner spirituellen nach und nach eine weitere wichtige Bedeutung: Fasten wurde zu einem freiwilligen Verzichtserlebnis, mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele zu entlasten und so deren Gesundheit zu fördern.

Einer der Begründer des Heilfastens ist Dr. med. Otto Buchinger. Er modifizierte bestehende, traditionelle Fastenkonzepte, um sein eigenes Rheumaleiden zu lindern. Seine daraus gewonnenen Erkenntnisse nutzte er anschließend, um auch anderen Menschen zu helfen. Mit der von ihm entwickelten Fastenform machte er das Heilfasten weltweit bekannt. Die Methode kann sowohl zur Gesundheitsprävention als auch zur Therapie bei bestimmten Krankheiten angewendet wer-

wie Gemüse, Reis, Kartoffeln, Obst oder Naturjoghurt. Diese leichte Kost soll den Darm bestmöglich schonen und auf die Fastenzeit vorbereiten. Kaffee und Alkohol sind während der Entlastungstage wie auch beim eigentlichen Fasten bereits tabu. Phase zwei dient der Entleerung des Darms. Denn Stuhlreste, die mit Stoffwechsellendprodukten belastet sind, würden durch das Ausbleiben von nachschiebender Nahrung zu lange im Darm verweilen und durch die Darmwand zum Teil wieder in den Blutkreislauf wandern. Die Folge können Beschwerden wie unter anderem Kopfschmerzen oder Hautunreinheiten sein. Deshalb ist das Abführen der unerlässliche Auftakt zu jeder Fastenkur. Das zudem noch einen sehr erwünschten Nebeneffekt hat: Das Gefühl des Hungers nimmt stark ab oder verschwindet gänzlich. Bewährte Methoden zur Darmentleerung sind die Einnahme von in Wasser gelöstem Glaubersalz oder anderen salinischen Abführmitteln. Auch ein Einlauf ist möglich, wird aber zu Beginn des Fastens nicht unbedingt empfohlen, er entleert nur den Enddarm.

In der dritten Phase erfolgen dann die richtigen Fastentage nach einem Konzept der Wahl. Zu den beliebtesten Fastenarten zählen die Buchinger-Methode, die F.X. Mayr-Kur und das Basenfasten.

Buchinger-Methode Das klassische medizinische Heilfasten nach Buchinger geht auf den bereits erwähnten deutschen Arzt und Naturheilmediziner Dr. med. Otto Buchinger (1878 – 1966) zurück. Sein ursprünglich zur stationären Durchführung entwickeltes Konzept lässt sich heute auch zu Hause gut anwenden.

Beim Buchinger-Fasten ist nur der Verzehr von niederkalori-

»Sei mäßig in allem, atme reine Luft ... und heile ein kleines Weh eher mit Fasten als durch Arznei«

HIPPOCRATES

kehr, datiert auf die Zeit zwischen 2800 bis 2600 vor Christus, finden sich im bekannten Kräuterbuch des chinesischen Kaisers Shen Nung. Von Hippokrates (um 460 bis 370 vor Christus), dem legendären Arzt der griechischen Antike, sind uns folgende Empfehlungen überliefert: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines Weh eher mit Fasten als durch Arznei“.

In allen Weltreligionen verbreitet Fasten hatte und hat vor allem eine enorme religiöse Bedeutung. So machten alle

Darüber hinaus wäscht man sich nicht, ist sexuell enthaltsam und geht nicht zur Arbeit: So sollen durch Jom Kippur alle zuvor begangenen Sünden gesühnt werden. Bei den Christen zieht sich die traditionelle Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern. In dieser Zeit gilt es, sich durch Enthaltbarkeit neu zu besinnen, Buße zu tun und die Nähe zu Gott zu suchen. Die Orthodoxe Kirche verlangt ihren Gläubigen mit vier mehrwöchigen Fastenzeiten pro Jahr ein weitaus strengeres Fasten ab.

Heilfasten für die Gesundheit In der Moderne bekam der

den. Im Gegensatz zum totalen Fasten wird dem Körper beim Heilfasten noch eine geringe Menge an Energie zugeführt.

Ablauf einer Heilfastenkur

Beim Heilfasten wird nicht von jetzt auf gleich auf feste Nahrung verzichtet. Vielmehr umfasst die Kur vier Phasen, die auch der Vorbereitung und dem Aufbau dienen.

Die erste Phase besteht aus ein bis zwei Entlastungstagen, im Zuge derer Körper und Geist auf die Fastenzeit vorbereitet werden. Auf dem Speiseplan stehen leicht verdauliche und ballaststoffreiche Lebensmittel

Fasten nach Buchinger per App

Zum Heilfasten nach der Buchinger-Methode wird es in Kürze auch eine App geben. Sie steht nicht nur mit umfassenden Informationen beim Fasten zu Hause zur Seite, sondern informiert auch über die Ergebnisse der internationalen Fastenforschung.

schen Getränken, wie Gemüsebrühe und verdünnte Säfte, vorgesehen. In geringen Mengen sind zudem Milchprodukte wie Buttermilch oder Molke erlaubt. So erhält der Körper täglich eine minimale Menge von 200 bis 300 Kilokalorien, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

F.X. Mayr-Kur Begründer dieser Fastenform ist der vor allem in Wien und der Steiermark tätige österreichische Kurarzt Franz Xaver Mayr (1875 – 1965). Seine Methode basiert auf der Schonung und Säuberung des Verdauungssystems – mithin einer grundlegenden Darmsanierung. Denn Mayr ging davon aus, dass chronische Verdauungsschäden krankmachen und vorzeitig altern lassen können. Eine Annahme, die durch die Erforschung des Darmmikrobioms inzwischen vielfach wissenschaftliche Bestätigung gefunden hat. Ein weiteres Ziel der F.X. Mayr-Kur ist die Schulung des Ess- und Kauverhaltens.

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm setzt sich aus Teefasten, Milch-Semmel-Kur und milder Ableitungsdiät zusammen. In der Teefasten-Phase, die sich über sieben bis 14 Tage erstreckt, wird keine feste Nahrung gegessen. Stattdessen werden nur Wasser und verschiedene Kräutertees aufgenommen, mittags wird die Palette meist noch um Gemüsebrühe erwei-

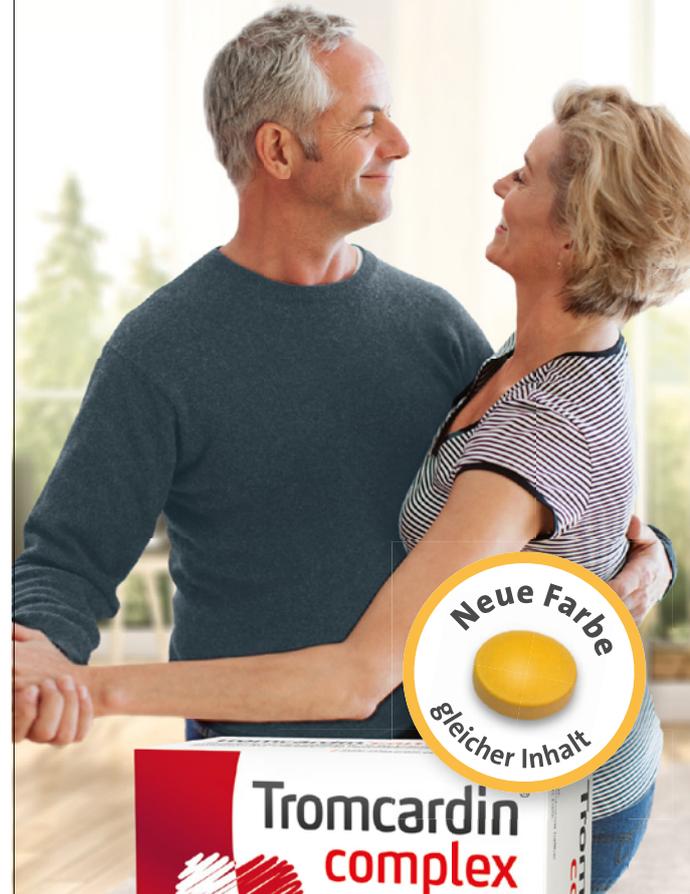
tert. Bei der anschließenden Semmel-Milch-Kur über zwei bis vier Wochen gibt es morgens auf nüchternen Magen erst einmal einen Viertelliter warmes Wasser mit einem Teelöffel Bittersalz, danach folgt leichte Bewegung. Zum Frühstück bekommen die Fastenden eine altbackene Semmel (also ein Brötchen) aus Weiß- oder Dinkelmehl, die gut gekaut werden soll und zu der löffelweise Milch aufgenommen wird. Auch mittags gibt es eine solche Semmel mit Milch. Abends steht nur Tee auf dem „Speiseplan“, der ebenfalls gelöffelt wird. Die milde Ableitungsdiät besteht aus Schonkost mit viel Gemüse, reifem Obst, wenig Rohkost, Salz und Fett.

Ein wichtiger Bestandteil der F.X. Mayr-Kur ist die Bauchmassage. Sie soll den Darm anregen sowie die Verdauung und Entgiftungsvorgänge fördern.

Basenfasten Basen und Säuren sind wichtige Gegenspieler in unserem Körper. Leider haben bei den meisten Menschen die Säuren die Oberhand. Das hat zahlreiche negative Konsequenzen. So schwächt Übersäuerung unsere Abwehrkräfte, erhöht das Risiko für Gelenksbeschwerden sowie Schmerzzustände und mindert Leistungsfähigkeit sowie geistige Fitness. Gereizte Haut, verstärkte Faltenbildung und Bindegewebsschwäche gehen ebenso auf das Konto eines Säureüberschusses. ▶

Herzrasen? Herzstößeln?

Mit Tromcardin® complex bringen Sie Ihre Kunden wieder in Takt.



F_Apo_1/3_01/22

Tromcardin® complex erhält im Zuge einer Produktionsumstellung einen neuen Farb-Überzug:

Die Tablettenfarbe ist jetzt gelb, analog zum Tablettenkern!

- Zusammensetzung der Mikronährstoffe bleibt gleich
- Qualität bleibt gleich
- Einnahme-Empfehlung von 2 x 2 bleibt gleich



Trommsdorff

www.tromcardin.de

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

 Made in Germany



Beim Intervallfasten 16:8 wird zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr gegessen – 16 Stunden, in denen gefastet wird und 8 Stunden, in denen gegessen werden darf.

► Um aus der schädlichen chronischen Übersäuerung herauszukommen, ist Basenfasten ideal. Dabei handelt es sich um eine milde Fastenform, bei der man basische Nahrungsmittel zu sich nimmt und Säurebildner weitestgehend vom Speiseplan streicht. Durch den Verzicht auf Säuren wird das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt. Der Begriff „Fasten“ ist genau genommen nicht ganz korrekt, denn beim Basenfasten wird nicht auf feste Nahrung verzichtet. Weiterhin bedeutet es auch nicht, gar keine säurebildenden

Nahrungsmittel mehr zu essen. Denn zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung gehören sowohl Basen- als auch Säurebildner – jedoch in den richtigen Mengenverhältnissen. Weiterer Pluspunkt: Beim Basenfasten ist die Ernährung keineswegs radikal umzukrempeln. In der Praxis bedeutet das nur kleine Änderungen auf dem Teller. Reichlich Gemüse und Salate, Kartoffeln, Sprossen und frische Kräuter in Hülle und Fülle zeigen allerdings große Wirkung. Werden sie im Stoffwechsel abgebaut, entstehen sehr viele Basen. Diese neutrali-

sieren die überschüssigen freien Säuren und harmonisieren damit den Säure-Basen-Haushalt wieder. Das macht sich rasch deutlich bemerkbar. Das Wohlbefinden steigt, Stoffwechsel und Abwehrkräfte sind aktiver, die Haut ist straffer und rosiger. Wie „nebenbei“ schwinden die Pfunde. Mit zwei bis drei Kilogramm pro Woche darf man rechnen.

Fastenbrechen und Aufbau In der vierten Phase wird die Fastenzeit mit dem seit alters her bekannten Fastenbrechen beendet. Das sollte aller-

dings nicht in Form eines üppigen Festessens erfolgen. Stattdessen wird die Nahrungsaufnahme in den Aufbautagen stufenweise gesteigert. Das bereitet den Körper wieder langsam auf die normale Kalorienzufuhr vor und regt die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen an. Die Aufbaukost sollte leicht verdaulich, am besten überwiegend vegetarisch sein und viele Ballaststoffe sowie ungesättigte Fettsäuren enthalten. Faustregel für die Dauer des Aufbaus: etwa ein Drittel der Zeit, die gefastet wurde.

Wichtige Regeln für das Heilfasten

Wer sich zum Heilfasten entschließt, sollte idealerweise zuvor seinen gesundheitlichen Zustand ärztlich checken lassen. Bei Vorliegen einer Erkrankung sollte nur unter ärztlicher Aufsicht gefastet werden. Das ist beispielsweise in einem Kurhaus oder einer Fastenklinik möglich. Menschen mit Essstörungen oder schweren Nieren- und Herzerkrankungen verzichten besser auf eine Fastenkur. Schwangere und Kinder sollten ebenfalls nicht fasten.

Während des Fastens wird auf alles verzichtet, was den Körper belastet. Dazu gehören Nikotin, Alkohol und Coffein. Dinge, die vom Wesentlichen ablenken, werden ebenfalls eingeschränkt; zum Beispiel

Fernsehen, Radio, Zeitschriften oder das Smartphone.

Da Fasten auch der Stressreduktion dient, sollte man sich von den Pflichten und Lasten des Alltags befreien und sich täglich

regt den Körper zum verstärkten Entgiften an.

Körperliche Aktivität, am besten an der frischen Luft, ist während des Fastens ebenfalls wichtig. Denn sie hält den

kelmasse und der Grundumsatz an Kalorien sinkt nicht zu drastisch. Empfohlen ist alles, was die Ausdauer fördert und natürlich was Spaß macht.

Nach einigen Hungertagen kommt es oft zum „Fasten-High“, da der Körper Serotonin und Endorphine ausschüttet.

Momente der Ruhe gönnen. Dabei helfen Meditation, Entspannungsmusik oder ätherische Öle. Auf den Tagesplan gehören auch regelmäßige Streicheleinheiten wie etwa Massagen oder Saunabesuche. Das stimuliert Geist und Seele und

Stoffwechsel auf Trab und beschleunigt den Lymphfluss. Dadurch können Stoffwechselprodukte und Schadstoffe leichter aus dem Körper ausgeschieden werden. Regelmäßige Bewegung verhindert zudem den Abbau von Mus-

Was beim Fasten geschieht

Wurden durch das Abführen alle Verdauungsreste aus dem Magen-Darm-Trakt ausgeschwemmt, stellt sich der Körper in den ersten zwei bis drei Fastentagen auf den sogenannten Hungerstoffwechsel um. Bei ▶

Anzeige

Entspannen am Tag. Gut schlafen in der Nacht.



Wirkt
schnell



Mit natürlichen
Inhaltsstoffen



Macht nicht
abhängig



Neurexan® wirkt entspannend und sorgt für einen besseren und erholsameren Schlaf.

Neurexan®, Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01, Zus.: In 1 Tabl. sind verarbeitet: Wirkst.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jew. 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Gegenanz.: Nicht anwenden b. bekannter Allergie (Überempfindlichkeit) gg. einen der Wirkst. o. der sonst. Bestandt. Nebenwirk.: Kann wie alle Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Es können allerg. Hautreaktionen (Überempfindlichkeitsreaktionen) auftreten. Warnhinweise: Enth. Lactose. 1 Tabl. = 0,025 BE. Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden. www.neurexan.de

-Heel

Besonders gut bei chronischen Erkrankungen

Viele Institutionen wie unter anderem auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bescheinigen dem Heilfasten besonders vorteilhafte Effekte bei chronischen Krankheiten. Auf der Liste stehen unter anderem Diabetes mellitus, das metabolische Syndrom, rheumatische und allergische Erkrankungen sowie chronisch-entzündliche Darmerkrankungen.

► dieser „inneren“ Ernährung wird die Energie vermehrt aus körpereigenem Fett und Eiweiß gezogen. Im Rahmen dieser Umstellung kann es auch zu einigen unangenehmen Begleiterscheinungen kommen. Häufig sind Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck, Schlafstörungen und ja, mitunter auch schlechte Laune. Hat sich der Körper jedoch nach ein paar Tagen an den Zustand gewöhnt und seinen Stoffwechsel angepasst, steigt die Stimmung – und zwar oftmals rasant. Viele Fastende berichten von wahren Glücksgefühlen, passend „Fasten-High“ genannt. Wie Untersuchungen gezeigt haben, beginnt unser Oberstübchen schon bei einem kurzfristigen Nahrungsentzug die Serotoninproduktion hochzufahren. Serotonin ist auch als Glückshormon bekannt. Zudem erhöht Fasten auch die Menge an körpereigenen Opioiden, den Endorphinen, und Endocannabinoiden. Dies sind Cannabis-ähnliche Stoffe, die vom Körper selbst produziert werden. Experimentelle Forschungen haben ergeben, dass diese Substanzen bei Fastenden in größerer Konzentration als sonst im Gehirn nachweisbar sind. Angesichts ihrer schmerzstillenden und aufheiternden Wirkung gibt es bereits Überlegungen, Fasten auch in der The-

rapie von Patienten mit chronischen Schmerzen einzusetzen.

Fasten gegen Demenz?

Auch in der Prävention von Demenz spielt Fasten eine Rolle. Und zwar geht es um einen Selbstreinigungsprozess der Zelle, die Autophagie. Sie findet immer dann in besonderem Maße statt, wenn die Zelle über wenig Energie verfügt und die

Nährstoffzufuhr gering ist. Daher gilt die Nährstofflimitierung durch Fasten als ein Weg, den Prozess anzuregen. Dabei werden beschädigte oder fehlgefaltete Proteine und andere nicht mehr funktionsfähige Zellbestandteile, ja sogar ganze defekte Zellorganellen, abgebaut und deren Grundbausteine wiederverwendet. Für viele neurodegenerative Erkrankungen, wie Morbus Alzheimer, sind Ablagerungen von zellschädigenden Proteinaggregaten bekannt. Auch sie können offenbar im Autophagieprozess abgebaut und recycelt werden.

Essen nach der Uhr Das intermittierende Fasten ist keine weitere Form des typischen Heilfastens. Auch bekannt als Intervallfasten, handelt es sich hier vielmehr um einen speziellen Essrhythmus. Dabei wechseln sich Phasen normaler Ernährung mit Zeiträumen des kompletten Verzichts in kürzeren zeitlichen Abständen ab.

Inzwischen ist Intervallfasten sehr beliebt. Logisch, denn es hat sich als gesunde Allzweckwaffe hinsichtlich Fettverbrennung, Gewichtsreduktion, Darmgesundheit und Regeneration der Zellen entpuppt.

Bei der beliebtesten, der 16:8-Methode, auch Acht-Stunden-Diät genannt, beschränkt man das Essen auf einen Zeitraum von acht Stunden täglich. Anschließend folgen 16 Fastenstunden. Die erste Mahlzeit lässt sich auch weiter aufschieben und man fastet 18 oder 19 Stunden lang. Manche Leute

Wie die Pfunde purzeln

Warum genügt es denn nicht, einfach weniger zu essen? Berechtigte Frage, auf die unser Körper eine klare Antwort hat. Was Intervallfasten so gut zum Abnehmen macht, ist seine Wirkung auf unseren Stoffwechsel. Salopp formuliert: Vorübergehend überhaupt nichts zu essen, ist besser als auf Dauer (zu) wenig zu essen. Denn bei Letzterem passt sich der Körper recht bald an die verringerte Zufuhr von Kalorien – damit von Energie – an. Er schaltet um auf „Notzeitbetrieb“ und senkt seinen Energieverbrauch. Eine an sich clevere Überlebensstrategie, die jedoch kontraproduktiv für die schlanke Linie ist.

Um Energie zu sparen, fährt unser Körper nämlich seinen Grundumsatz herunter. Das lässt uns schneller frieren, nagt an Konzentrationsfähigkeit und Muskelmasse. Noch unange-

Fasten gilt als ein Weg, die Autophagie anzuregen, um funktionsunfähige Zellbestandteile und -organellen abzubauen.

beschränken sich auch auf eine einzige Mahlzeit am Tag, etwa ein ausgiebiges Abendessen. Bei der 5:2-Methode beschränkt man sich auf zwei Fastentage in der Woche – welche das sind, bleibt jedem selbst überlassen. Dann gibt es noch das sogenannte alternierende Fasten. Dabei isst man abwechselnd an einem Tag nichts oder fast nichts (maximal 500 Kalorien) und am nächsten Tag wieder ganz normal. Das lässt sich für viele Menschen leichter durchhalten und führt ebenfalls zu einer Gewichtsabnahme.

nehmer ist, dass der Grundumsatz erniedrigt bleibt, auch wenn die Diät längst beendet ist. Aus diesem Grund nimmt man dann ganz flott wieder zu, was man als den berühmten Jo-Jo-Effekt kennt. Anders beim Intervallfasten: Hier schaltet der Körper auf vermehrte Fettverbrennung um und kann so seinen Energieverbrauch auf dem gewohnten Level halten. In Folge dessen purzeln dann die überflüssigen Pfunde. ■

*Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin*

Hevert ist bunt

... unsere Vitamine sind gelb



Empfehlen Sie Vitamin D3 von Hevert

- Das Power-Vitamin für Immunabwehr, Knochen und Vitalität
- Auch als Vitamin D3 K2 mit der „4-fach Osteo-Formel“
- Verschiedene Dosierungen und Kombinationen für die ganze Familie



Für ein gutes Gefühl bei Ihrer Empfehlung.

Denken Sie auch an die B-Vitamine von Hevert!
Mehr unter www.hevert.de

 **HEVERT**
ARZNEIMITTEL