

THEMA:	FASTEN UND ENTGIFTEN
Autorin:	Uschi Müller
EXPERTIN IM STUDIO:	EVA LISCHKA
Funktion:	Fastenärztin

Heilfasten ist eine Form des gesundheitlich motivierten Fastens. Durch den zeitlich befristeten Verzicht auf feste Nahrung soll der Körper in Balance gebracht und regeneriert werden. Neben dem verbreiteten Buchinger-Heilfasten gibt es als Fastenvarianten das Heilfasten nach Mayr, Saft-, Molke- oder Teefasten. Die FX Mayr Kur beinhaltete früher ein Teefasten, heute meist eine Milch-Semmeldiät.

Definition aus den Leitlinien der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung

Das Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl. Fasten betrifft den Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit. Unverzichtbar dabei sind:

- eine ausreichende (mindestens 2,5 Liter pro Tag) kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (Mineralwasser, Tee) sowie natürliche Anteile in flüssiger Form wie Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und Honig, max. 2.100 KJ (ca. 500 kcal) pro Tag;
- die Förderung der Ausscheidungsvorgänge über Darm, Leber, Nieren, Lungen und Haut;
- das Einstellen eines Gleichgewichtes zwischen Bewegung und Ruhe;
- ein sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesünderen Lebensstil.

Der menschliche Organismus verfügt über die Möglichkeit der „Ernährung von innen“ aus eigenen Nahrungsreserven. Dabei treten Veränderungen im Stoffwechsel und in der Psyche auf, die in der methodisch korrekten Durchführung des Fastens unbedingt beachtet werden müssen. Aus dem Wasserfasten entwickelten sich verschiedene Varianten, die oft grundsätzliche Unterschiede aufweisen – obwohl alle die partielle oder totale Unterbrechung der Nahrungszufuhr beschreiben. In der Umgangssprache werden sie leider oft undifferenziert angewandt.

Wirkung auf den Körper

Während des Heilfastens werden körpereigene Depots abgebaut, um den Organismus mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Insbesondere die Fettreserven werden zur Energiegewinnung herangezogen. Die Veränderungen im Stoffwechsel lösen eine Reihe positiver Reaktionen aus:

- Fasten wirkt anti-entzündlich. Das Immunsystem wird gestärkt und ist besser gegen gesundheitliche Risiken gewappnet.
- Liegen bereits Stoffwechselstörungen vor, wirkt sich Fasten in der Regel günstig aus – Übergewicht, besonders das risikoreiche innere Bauchfett wird abgebaut, Bluthochdruck, Blutzucker sowie erhöhte Blutfettwerte normalisieren sich.
- Bei Allergien, Autoimmunkrankheiten oder chronischen Magen-Darm-Erkrankungen hat sich das Fasten ebenfalls bewährt. Weil der Magen-Darm-Trakt nicht mit Essen und damit auch nicht mit möglichen Allergenen aus der Nahrung in Kontakt kommt, kann sich das überbeanspruchte Immunsystem regenerieren.

Wirkung auf die Seele

Fasten verstärkt nachhaltig die Wirkung von Serotonin, dem Botenstoff der uns gute Gefühle vermittelt. Dies erhöht die Motivation zur Lebensstiländerung. Fasten ist die Gelegenheit, aus dem gewohnten Alltag auszusteigen. Der Fastende kann sich ganz auf sich selbst besinnen und ungestört seinen inneren, oft ungenutzten Potentialen nachspüren und ihnen Raum zur Entfaltung geben. Neue, überraschende Erkenntnisse und Impulse für das eigene Leben sind oft die Folge. Der Fastende kommt innerlich zur Ruhe und überträgt dieses positive Gefühl auch auf andere Lebensbereiche. Oft wächst die Bereitschaft, eingefahrene Gewohnheiten zu überdenken. Es entsteht ein Bewusstsein für die immensen Energiereserven, die in jedem ste-

cken. Häufig entwickelt der Fastende ein neues Körperbewusstsein und ein gesteigertes Selbstwertgefühl. Fasten eignet sich auch sehr gut dazu, eine Phase des Umbruchs im eigenen Leben einzuläuten. Auch die Rolle des Essens als Seelenröster oder zur Stressabfuhr wird dem Fastenden bewusst und kann anschließend zu neuen Essgewohnheiten führen.

Bewegung, Ausdauer und Ruhe

Regelmäßige Bewegung während des Fastens unterstützt die Ausscheidungsvorgänge und regt den Kreislauf an. Die Fastenzeit sollte daher immer durch körperliche Aktivität unterstützt werden, damit Muskulatur erhalten bleibt. Erfolgt das nicht, versucht der Körper Energie zu sparen und wird daher Muskeln abbauen. Das jedoch gilt es wegen eines drohenden anschließenden Jojo-Effektes zu vermeiden. Erstaunlich dabei ist, wie ausdauernd der Körper auch ohne Nahrungszufuhr von außen sein kann. Allerdings sollte während der Fastenzeit alles etwas gemächlicher ablaufen: Ideal sind Sportarten wie Wandern, Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen sowie moderates Krafttraining zum Muskelerhalt. Die meisten Fastenkurse beinhalten ein entsprechendes Bewegungsprogramm. Aber auch Zeiten des Rückzugs sind wichtig, denn während des Fastens hat der Körper ein besonderes Bedürfnis nach Ruhe. Entspannungsübungen helfen, in sich hineinzuhören und genau auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. So lassen sich die positiven Wirkungen des Fastens noch verstärken.

Die verschiedenen Methoden

Alle Arten des Fastens beginnen mit einer Vorbereitungszeit, in der der Organismus in ein bis drei Tagen auf die nahrungslose Zeit eingestimmt wird. Der Fastende nimmt fettarme und ballaststoffhaltige Gerichte mit viel Obst und Gemüse zu sich. Auf Süßwaren und Genussmittel sollte bereits verzichtet werden.

(Wasser-)Saft-Fasten nach Buchinger: Der erste Fastentag beginnt dann mit einer Darmentleerung. Auch während des Fastens wird der Darm regelmäßig gereinigt. So werden Stoffwechselprodukte ausgeschieden, und es wird ein Hungergefühl vermieden. Es gibt Tee mit etwas Honig, Fruchtsaft und Gemüsebrühe, insgesamt ca. 250kcal. Wichtig ist es, reichlich zu trinken, um die Versorgung mit Flüssigkeit und Mineralstoffen sicher zu stellen: Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, sind hierfür geeignet.

Variationen:

Molkefasten (siehe unten)

Schleimfasten: Für Magenempfindliche können Leinsamenschleim, Reisschleim, Dinkel- oder Haferschleim zur Anwendung kommen

FX. Mayr Kur: Teefasten oder - diese Methode läuft wie das Fasten nach Buchinger ab - außerdem 2x bis 3x täglich altbackene Brötchen mit etwas Milch zur Kauschulung.

Safffasten: Es werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken.

Eiweißergänzt (modifiziertes) Fasten: Täglich wird ein Quantum Buttermilch oder ein spezielles Eiweißkonzentrat (Ulmer Trunk) verzehrt. Dies soll große Eiweißverluste des Körpers verhindern und ihn veranlassen, mehr Fett als Eiweiß abzubauen.

Molke-Fasten: Man nimmt über den Tag verteilt 1 Liter Molke zu sich (um den Eiweißverlust des Körpers zu reduzieren), ferner 0,5 Liter Obstsaft (Vitamine, Mineralien und Kalorien) und 3 Liter kohlenstoffreies Wasser (um bestimmte Körperfunktionen und die so genannte Entschlackung und Entgiftung zu fördern und das Hungergefühl zu reduzieren). Zusätzlich wird hierbei jeden Morgen ein Glas (0,2 Liter) Sauerkraut- oder Pflaumensaft getrunken. Er soll den Darm „reinigen“ und helfen, angenommene Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen.

Teefasten: Hier wird ebenfalls auf feste Nahrung verzichtet, aber auch auf das Trinken von Säften. Man trinkt ausschließlich koffeinfreie Tees und (kohlenstoffarmes oder -loses) Was-

ser. Diese extremere Form des Fastens wird von Ärzten und einschlägigen Büchern nur vollkommen gesunden Menschen und nur für kurze Zeit erlaubt bzw. empfohlen.

Schrothkur: Auch diese Methode gilt als Fastenkur, ist aber eigentlich eine Diät, da auch feste Nahrung gereicht wird. Hier wechseln sich Trinktage und so genannte Trockentage ab.

Das Ende der Fastenzeit wird bei allen Methoden mit gut bekömmlicher Nahrung eingeleitet: ein Apfel, eine Möhre oder eine gekochte Kartoffel sind geeignet. In den anschließenden Aufbautagen stehen fettarme, leichte Gerichte auf dem Speiseplan.

Orte zum Fasten

Am besten gelingt das Fasten in einer speziellen Fastenklinik oder in einem betreuten Fastenkurs. Wer eine umfassende Kur machen möchte oder an einer chronischen Krankheit leidet, ist in einer Fastenklinik gut aufgehoben. Wer einfach Abstand zum Alltag gewinnen und sich rundum erholen möchte, sollte ein Ferienfastenseminar wählen. Aber auch für das Fasten zu Hause werden zahlreiche Kurse angeboten.

Wer sollte nicht fasten?

Es gibt viele Ratgeber, die das Heilfasten empfehlen, aber auch viele Ärzte, die davon abraten. Gesunde können unter Anleitung 1 Woche alleine fasten, längere Fastenkuren sollten nie ohne ärztliche Überwachung stattfinden. Kranke und Menschen, die Medikamente einnehmen, gehören in die Hand des fastenerfahrenen Arztes.

Nicht fasten sollten schwangere und stillende Frauen, Menschen mit Blutungsneigung (Bluter), Kinder (unter 10 Jahren,) Menschen, die an einer Schilddrüsenüberfunktion leiden, Menschen, die an Demenz (Durchblutungsstörungen des Gehirns) leiden, Typ-1-Diabetiker, Menschen, die an Krebs erkrankt sind und Untergewichtige. Menschen mit psychischen Krankheiten sollten ihren Arzt befragen, bevor sie fasten.

Detox-Diät

Diese Diät gehört nicht zu den Fastenkuren. Sie basiert auf Aspekten der Ayurveda-Medizin und der traditionellen vegetarischen Ernährungsweise Indiens. Die besondere Zusammensetzung der Speisen, bei der auf saure und industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzichtet wird, soll zu einer umfassenden Entschlackung und Entgiftung des Körpers beitragen. Die Kohlenhydratzufuhr wird bei der Detox-Diät stark eingeschränkt.

Der Körper soll auf einen leicht basischen pH-Wert umgestellt werden, um die Fettverbrennung zu verbessern. Die Detox-Diät wird über einen Zeitraum von 21 Tagen durchgeführt und soll die Geschmackssinne so trainieren, dass Gelüste auf „ungesunde“ Nahrungsmittel gar nicht erst entstehen.

Süßigkeiten, Obst, rotes Fleisch, Weizen und Genussmittel werden während dieser Diät komplett vom Speiseplan gestrichen, Einkaufslisten, Tabellen, Rezepte und Hinweise sowie Anleitungen zum Essen unterstützen die Durchführung. Ein Diättag kann zum Beispiel so aussehen:

- Morgens: Joghurt mit etwas Honig und Banane (das einzige erlaubte Obst),
- Mittags: Salat ohne Essig
- Abends: gegrilltes Hühnerbrustfilet und gedämpftes Gemüse.
- Erlaubte Getränke sind Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Diese Diät ist dazu geeignet, den Körper zu entschlacken und das Bewusstsein für die zugeführten Nahrungsmittel zu schärfen. Gesunde Nahrungsmittel und der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Nikotin und Süßigkeiten tragen zur allgemeinen Entlastung des Organismus bei.

Allerdings bestehen bei der Detox-Diät auch Gefahren: Die verringerte Kohlenhydratzufuhr

kann den Körper schädigen, der Verzicht auf Obst – außer Bananen – kann zu Mangelerscheinungen führen. Wird nach der Diät keine Erhaltungsphase eingehalten, erfolgt eine schnelle Gewichtszunahme.

WEITERE INFORMATIONEN:

- zum Thema finden Sie auf der Internetseite der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.: www.aerztegesellschaftheilfasten.de www.aeghe.de
- und auf der Internetseite der Deutschen Fastenakademie e.V.: www.fastenakademie.org

LITERATUR:

- Eva Lischka, Norbert Lischka: *Lebenslust durch Fasten – Regeneration für Körper und Seele*, Dr. Lischka-Verlag 2005, 153 Seiten, ISBN-13: 978-3000155086, ISBN-10: 3000155082
- Françoise Wilhelmi de Toledo, Hubert Hohler: *Buchinger Heilfasten: Das Original. Das Fastenprogramm für zu Hause. Essen nach dem Fasten*, Verlag Trias 2010, 168 Seiten, ISBN-13: 978-3830435396, ISBN-10: 3830435398