



# DEINE FASTENFIEBEL

66 SEITEN FUNDIERTES FASTENWISSEN

MIT DETAILLIERTER  
FASTENANLEITUNG  
VON FASTENLEITER  
ECKHARD HEUMEYER

WAS IST FASTEN?  
FASTENANLEITUNG  
FASTENMETHODEN  
ANWENDUNGEN  
AUFBAUTAGE  
WISSENSWERTES



[WWW.FASTENINFOS.DE](http://WWW.FASTENINFOS.DE)



<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	Seite
<b>WAS IST FASTEN?</b> Fasten von Gewichtsreduktion bis Selbsterfahrung	4 - 11
<b>WAS IST FASTEN NICHT?</b> Von Hungern und Diäten	11 - 12
<b>FASTENZEIT</b> Ausführliche Fastenanleitung	13 - 23
<b>FASTEN UND HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER</b>	24 - 28
<b>BASENFASTEN</b>	28 - 37
Rezepte für Spermidin-Basenfasten	38 - 43
<b>INTERVALLFASTEN</b>	44 - 47
<b>ANWENDUNGEN</b>	48 - 53
Trinken	48
Atemübungen	48
Bewegung	49
Darmreinigung	49
Glauben	50
Einlauf	50
Hautschutz	51
Trockenbürsten, Trockenmassage	52
Sauna	52
Leberwickel	52
Morgenritual	53
Mundpflege	53
Schlaf	53
<b>DIE AUFBAUTAGE</b>	54 - 61
Tipps und Rezepte für die Zeit nach dem Fasten	
<b>FASTENKLINIKEN</b>	62
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	63 - 64

## WAS IST FASTEN?

### Begriff und Kontext

Das Wort „Fasten“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen „vaste“ für „fest“, „befestigen“. Wer fastet, befestigt sich und trägt zu seiner Stabilität bei. Vom Fasten ist das Wort „Fastnacht“ (mittelhochdeutsch „vastnaht“) abgeleitet. Damit ist im katholischen Kirchenjahr die Nacht vor der Fastenzeit gemeint, die mit dem Aschermittwoch beginnt und bis einschließlich Karfreitag dauert.

Allgemeinverbindliche Fastenregeln lassen sich aus der Geschichte der Religion und Medizin nicht herleiten. Fastenregeln wurden im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Religionen, Mediziner und Naturheiler setzten das Fasten aus unterschiedlichen Motiven ein und verbanden dabei verschiedene Methoden. Fasten war niemals nur „nicht essen“. Aus der Geschichte des Fastens wird deutlich, dass Fasten immer dann zur Farce wurde, wenn es in Form von „festhalten“ an starren Regeln durchgeführt wurde oder werden musste. Die großen Religionsstifter und -führer erkannten, nachdem auch sie meistens streng über viele Wochen gefastet hatten, dass Fasten nur dann Sinn macht, wenn es in den natürlichen Lebensablauf integriert wird und warnt vor Übertreibungen. Für Jesus, der selbst 40 Tage in der Wüste fastete, war Fasten als Selbstkasteiung kein geeignetes Mittel zur Selbsterkenntnis. Buddha beschloss, so streng zu fasten, bis er „sein Rückgrat durch seinen Magen spüren“ konnte. Nachdem er sich in strenger Selbstdisziplin Härteübungen und Selbstkasteiung ausgesetzt hatte und fast zum Skelett abgemagert war, fiel er eines Tages vor Erschöpfung in Ohnmacht. Mit Glück hatte er diesen Zustand überlebt und war zur Erkenntnis gelangt, dass eine rein körperliche Kasteiung des Körpers nicht zur Erleuchtung führen könne. Auch er lehnte deshalb Fasten im strengen Sinne ab. Beide Religionsbegründer lehrten schließlich, Gott sei so nahe, dass es keiner besonderen Mittel bedürfe, um zu ihm zu gelangen. Auch Mohammed empfahl eine abgeschwächte Form des Fastens, nachdem er selbst ebenfalls über einen Monat gefastet hatte und auch in seinem weiteren Leben die Fastentage als Vorbild einhielt.

### Meine Definition: Fasten

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Es ist eine geistige Leistung unter Ausnutzung der aus der Natur entwickelten physischen Fähigkeit, eine bestimmte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen. Diese natürliche Fähigkeit sicherte unser Überleben, so wie auch vieler anderer Lebewesen. Tiere und Menschen in Not fasten nicht, sondern sie leiden Hunger oder Durst. Fasten als aktiver Prozess ist nur dann möglich, wenn jederzeit genügend Nahrung zur Verfügung steht und der Fastende in einer geistig und körperlich stabilen Verfassung ist. Das Fasten ist, kurz gesagt, ein waches (im Schlaf fasten wir nicht), aktives (im Unterschied zum passiven Nicht-Essen bei Krankheit), menschliches Geschehen (Tiere fasten nicht), bei dem Leib und Seele sich darauf einstellen, die Nahrung, ohne sie zu verachten, für eine bestimmte Zeit nicht von außen her, sondern aus dem eigenen Depot zu beziehen. (s. auch Brantschen, Lützner)

### Fasten ist Reinigung und Entgiftung

Fasten ist Reinigung von Körper und Geist. Die körperliche Reinigung erlebt man unmittelbar. Ablagerungen, Giftstoffe

und Fette werden abgebaut und ausgeschieden. Verdauungsorgane, Atem und Haut spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Ausscheidung kann mit vielfältigen Anwendungen unterstützt werden. Den größten Teil der Stoffwechselprodukte scheidet der Körper täglich über Darm, Nieren, Lungen und die Haut aus. Übermäßiger Alkohol- und Tabakkonsum, Stress und einseitige Ernährung können diesen Prozess behindern. Es gibt vielfältige Gründe, warum der Körper überflüssige Stoffe ablagert (Überernährung, Umweltgifte, Schadstoffe am Arbeitsplatz wie bei Lackierern, FriseurInnen u.a., Schadstoffe in Nahrungsmitteln, Säuren, Schwermetalle, „Schlacken“ (im Sinne von biochemischen Verbindungen). Diese Stoffe werden im Bindegewebe, den Blutbahnen, den Gelenken und Organen gespeichert. Die unangenehmsten und schmerzhaftesten Folgeerscheinungen sind Rheuma und Gicht. Bereits vor dem 20. Lebensjahr beginnt beim Menschen die Arteriosklerose. Die vorzeitige Verschlackung verhindert, dass der Mensch, entsprechend seinen genetischen Veranlagungen, über 110 Jahre alt wird. Fasten kann deshalb sogar lebensverlängernd wirken, was Forschungen bei Tieren bezeugen.

### Fasten ist lebensverlängernd

In der Ausgabe des renommierten Wissenschaftsjournals Science vom 5. September 2003 berichten Forscher aus Kiel, New York und Cambridge über völlig neue Erkenntnisse, wie ein verringertes Nahrungsangebot zu einem verlängerten Leben führen kann. Für ihre Studien verwandten Sie einen kleinen, aber in der Wissenschaft viel beachteten, Fadenwurm mit dem Namen *Caenorhabditis elegans*. Dieser Wurm gelangte schon 2002 zu Ruhm, als der Nobelpreis für Medizin für Forschungsarbeiten an diesem Organismus verliehen wurde. *C. elegans* ist ein perfekter Modellorganismus mit schnellem Wachstum und einer hohen Vermehrungsrate. Zudem besitzt er fast alle Funktionen und Gene, wie sie auch beim Menschen zu finden sind. Dr. Eeva Liisa Eskelinen, Mitarbeiterin in der Abteilung von Prof. Paul Saftig am Biochemischen Institut der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, gelang es mit ihren Kollegen aus den USA und England, die Rolle bestimmter Gene bei der Regulation der Entwicklung und Lebensspanne dieses Wurmes zu entschlüsseln. Die untersuchten Gene sind an einem komplizierten zellulären Prozess beteiligt, der in der Fachsprache als Autophagozytose bezeichnet wird. Dieser auch als Selbstverdauung der Zelle beschriebene Vorgang aktiviert sich, wenn wenige Nährstoffe zur Verfügung stehen. Damit schafft es der Organismus, durch Verwertung zelleigener Bestandteile längere Zeit zu überleben. (Meléndez 2003)

Fastenärzte und Naturmediziner halten deshalb eine gründliche innere Reinigung des Körpers von Zeit zu Zeit angeraten. Da die Selbsterhaltung oberstes Gebot der Natur ist, greift der Körper zur Deckung seiner Energiereserven beim Fasten zu allererst auf Reserven zurück, die nicht unbedingt gebraucht werden. Unter den verfügbaren Energiequellen verbrennt er neben den Kohlhydratreserven auch Eiweiße, Fett, alte, geschwächte und kranke Zellen oder Gewebe, Abbauprodukte von Entzündungen und andere angelagerte Stoffe. „Überall, wo noch Rückstände zu beseitigen sind, ohne dass größere Bestandsverringerungen riskiert werden dürfen, geht nunmehr die Feinarbeit des Archäus Paracelsi, des inneren Arztes, voran, der hier als ein ohne Messer arbeitender Chirurg wunderbare Detailleistungen vollbringt.“ (Buchinger 1935) Der Reinigungsweg, der vom Körper ausgeht, wird beim Fasten auf den Geist und die Seele fortgesetzt. Viele Fastende erreichen einen Zustand geistiger Klarheit und Wachheit. Dabei kommt

es auch zu so genannten „Aha-Erlebnissen“, in denen Dinge klar werden, die sonst nur verschwommen wahrgenommen wurden. Fasten befreit von dem Druck, sich beweisen zu müssen und hochgeschraubte Erwartungen weichen einem geduligen Zuhören und Zusehen. Die Außensteuerung wird mehr und mehr durch die Selbststeuerung des Organismus ersetzt. Reinheit meint auch innere Ruhe und Absichtslosigkeit.

### Fasten ist „Entlasten“

Lasten sind lästig, gerne wollen wir sie los haben. Wir alle sind ohne Lasten geboren und häufen im Laufe des Lebens Lasten auf - Gewicht, Wissen, Gedanken. Wenn die Last zu schwer wird, verlangen Körper und Geist den Abbau. Wir erhalten körperliche und geistige Signale in Form von kleinen Wehwehchen bis zu schweren Krankheiten oder anderen Ereignissen, die wir nicht deuten können. Es ist Zeit, Lasten abzuwerfen, zu reduzieren, umzukehren, Gewicht zu verlieren. Jesus schlug vor, sich für jeden Tag so viel Last vorzunehmen, die man auch tatsächlich tragen kann. Aber wie werde ich die Last wieder los, wenn ich mich überschätzt habe und wie befreie ich mich von den alten Lasten? Fasten bietet dafür einen guten Einstieg.

### Fasten ist Auslöser für Umstimmung

„Kein Gefäß kann zweierlei Trank in sich fassen. Soll es Wein enthalten, so muss man notgedrungen das Wasser ausgießen ... Alles, was aufnehmen und empfänglich sein soll, das soll und muss leer sein. Die Meister sagen: Hätte das Auge irgendwelche Farbe in sich, wenn es wahrnimmt, so würde es weder die Farbe, die es hätte, noch eine solche, die es nicht hätte, wahrnehmen, weil es aber aller Farben bloß ist, deshalb erkennt es alle Farben.“ (Meister Eckhart, DP, S. 114)

Fasten bietet Gelegenheit zur Umstimmung, Einkehr oder Umkehr. Der Anstoß dazu erfolgt nicht von außen, sondern von innen, aus sich selbst heraus. Erst muss das Fass leer gemacht werden, bevor ein es ein neues Getränk aufnehmen kann. Ähnlich ist es bei uns. Zuerst muss erst einmal alles raus, was zuviel und störend ist. Das gilt nicht nur im körperlichen Sinne. Auch der Kopf muss entleert werden mit all seinen überflüssigen Gedanken. Jeder weiß instinktiv selbst am besten, was gut für sich selbst ist. Es ist deshalb sinnvoll zu lernen, auf sich zu hören und weniger auf die anderen. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen oder erlernt haben, spüren von innen, wenn es Veränderungen geben soll, ohne Zutun. Veränderungen, die über den Kopf hergestellt werden, kommen von außen. In der Außenwelt gibt es jedoch zu viele unterschiedliche Ideen und Methoden. Die größten Änderungen im Leben treten oft unvorhergesehen ein. Es sind Änderungen, die man nicht gewollt hat, nicht angestrebt, ja nicht einmal erdacht hat. Manchmal versuchen wir Änderungen herbeizuführen, die wir uns in den Kopf gesetzt haben, doch es läuft nicht so, wie erwartet. Dann sollten wir eine Möglichkeit haben, in uns zu hören und nach dem inneren Gespür zu handeln. Fasten macht leer und schafft die Möglichkeit, Neues aufzunehmen, im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Dann wird es möglich, von innen heraus Veränderung zu spüren, Änderungen im Leben, Denken oder z.B. auch in den Essgewohnheiten. Die Auswirkungen des Fastens sind jedes Mal unterschiedlich. Erfahrene Faster schätzen am Fasten gerade das Ungewisse und die neuen Erfahrungen, die sich ergeben, wenn man geschehen lässt. Erfahren auch Sie, dass durch weniger oder nichts tun (nichts essen, weniger Stress und Hektik) ein Mehr an Erfahrung und Erkenntnis entsteht. Am besten ist

es, sich von den Auswirkungen des Fastens überraschen zu lassen.

### Fasten ist Vollwertkost für die Seele



Fasten ernährt die Seele. Denn Fasten ist eine geistige Leistung, die dem Fastenden zwar einiges abverlangt - zum Beispiel den tierisch-menschlichen Trieb des (Fr-)Essens zu überwinden - aber in Form von Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein viel zurückgibt. Sagt Ihnen Ihre innere Stimme nicht schon seit langem: Bewege Dich, ernähre Dich anders, baue Stress ab, lasse Deine Ängste zu und lebe Sie aus, kümmere Dich mehr um Dich selbst, nicht nur um die anderen (Familie, Firma, Beruf)? Jetzt, endlich, haben Sie durch das Fasten den Einstieg gefunden. Sie sind dabei etwas zu tun - indem Sie nicht (viel) tun. Das ist in der Tat Vollwertkost für die Seele.

### Fasten ist ganzheitlich

Beim Fasten werden wir uns bewusst, dass Trennung zwischen Krankheit oder Gesundheit, Körper und Seele, Körper und Geist, Bewegung und Entspannung, essen und nicht essen, Liebe und Hass - in der Aufzählung können alle Lebensbereiche genannt werden - nicht möglich ist. Über die Körperlichkeit des Fastens, indem wir durch „nicht hinzufügen“ (nicht essen) eine körperliche, materielle Reaktion herausfordern, verspüren wir die nicht materiellen Reaktionen von Geist und Seele, die in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Diese Prozesse laufen natürlich sonst auch in jeder Sekunde des Lebens ab, aber sie werden im „normalen“ Leben nicht mehr bewusst wahrgenommen. Ich bin überzeugt, dass der Erfolg des Fastens bei vielen Menschen wesentlich damit in Zusammenhang steht, dass durch das Weglassen (der Nahrung, des Konsums, äußerer Einflüsse) beim Fasten der Blick auf die Ganzheitlichkeit des Lebens gelenkt wird und die damit verbundenen Reaktionen auf das zukünftige Leben Einfluss haben.

### Fasten ist Altersvorsorge

Die sicherste Altersvorsorge ist die Investition in die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Es geht nicht darum, so alt wie möglich zu werden, sondern darum, so lange gesund zu bleiben, wie möglich. Heute wird vielfach darüber diskutiert, welche Investition in das Alter wohl die beste sei. Welchen Weg wir auch wählen, eines scheint sicher: Nichts ist mehr sicher! Die Diskussion um die öffentliche Altersvorsorge verbreitet unverhohlenen Skepsis über die Sicherheit der zukünftigen Rente. Der Generationenvertrag wird immer von zwei Seiten geschlossen: den Rentnern und den Jungen, die das Geld für die Rente aufbringen müssen. Wird die (an der Zahl



kleine) künftige Generation bereit sein, die (an der Zahl große) alte Generation zu versorgen? Es sind zumindest Zweifel angebracht, ob dies in heutigem Ausmaß geschehen kann.

Auch die Angst vor Krisen, Crashes und Pleiten verderben den meisten Menschen eine unbeschwerte Zukunftserwartung. Nicht zuletzt ist jedem bewusst, dass die medizinische Versorgung, sollten die Kosten weiterhin ansteigen wie bisher (und warum sollten sie es nicht?), gerade im Alter nicht mehr so gewährleistet zu sein scheint, wie bisher. Was kann man machen? Warum nicht in eine sichere Bank investieren - in sich selbst?

Es ist doch paradox: Viele Menschen, Männer vor allem, arbeiten sich bis zum Herzinfarkt oder Schlaganfall halb oder ganz zu Tode, ohne die Früchte der vielen Arbeit überhaupt genießen zu können. Sie haben vor lauter Arbeit dazu überhaupt keine Zeit. Wer zu viel Geld übrig hat, den vertreiben die Sorgen um die beste Anlageform die Laune. Völlig in den Sternen steht, ob das gesparte Geld später noch zur Verfügung steht. Ein Großteil vom „angesparten“ Kapital wird dann zur Bewältigung der gesundheitlichen Spätfolgen des Vorlebens benötigt. Was ist nun die beste Altersvorsorge? Jetzt leben, jetzt umkehren, jetzt genießen. Fasten ist: jetzt damit anfangen. Forscher haben in Tierversuchen herausgefunden, dass sich durch Fasten die Lebenserwartung erhöht, der Alterungsprozess wird verlangsamt. Durch einen in der Gerontologie anerkannten Vitaltest konnte Dr. Jürgen Rohde belegen, dass bei einem stationären 3-wöchigen Fasten ein Verjüngungseffekt und eine Reduktion des „Funktions“-Alters von ca. sechs Jahren festzustellen ist. (Wilhelmi de Toledo, 2003)

Fasten wird somit zur Anti-Aging-Kur. Der Körper wird in eine Art Winterschlaf versetzt, die Körpertemperatur sinkt um bis zu 1 Grad und der Spiegel des DHEA-Hormons steigt an. Periodisches Fasten senkt auch das Risiko für Alzheimer. Führen übermäßige Ernährung und der Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen zu einem Anstieg des Risikos, wird dieses durch eine vermehrte Produktion von speziellen Botenstoffen (neurotrophic factor) und besonderen Schutzstoffen für Neuronen im Gehirn durch reduzierte Energiezufuhr gesenkt. (Kiefer, in Fliege, S. 177)

Wer bis ins Alter fit bleibt, muss sich nicht bängen. Wir werden keine völlige Sicherheit erlangen können und keiner weiß um sein Schicksal. Aber es ist ein gutes Gefühl, etwas getan zu haben.

### Fasten ist Entschleunigung

*„Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen.“  
(Jesaja 28, 16)*

In einem Gespräch mit Karlheinz A. Geißler, Professor für Wirtschaftspädagogik und Zeitforscher, sagte der umtriebige ehemalige SPD-Politiker und Wirtschaftsprofessor Peter Glotz im August 2005: „Ich habe einen ganz eigenen Rhythmus. Ich habe beschlossen, mit 70 Jahren die Füße hochzulegen. Mal sehen, was dann passiert. Bislang will ich das noch nicht.“ Peter Glotz verstarb wenige Tage nach diesem Interview im Alter von 66 Jahren. Seine Aussage zeigt, dass es nicht möglich ist, den eigenen Lebensablauf zu terminieren. (Geo Wissen Nr. 36, 2005)

Komplexität, Effektivität, Hast, Hektik, schneller, weiter, höher, mehr – Beschleunigung ist zur Eigendynamik in den westlichen Gesellschaften geworden.

Selbst das Wachstum unserer Zuchttiere wird ständig beschleunigt. „Kein Schwein kann mehr in Ruhe groß werden“ hat heute eine doppelte Bedeutung. Die „Smartphonegesellschaft“ erfordert ständige Präsenz und sofortige Entscheidungen. Ein Rückzug, selbst in den privaten Bereich, ist kaum noch möglich.

Doch Beschleunigung kann auch zur Destruktivkraft werden. Wer zu schnell wird, macht auch viele Fehler, verliert die Beherrschung. Viele Menschen verspüren den Drang, wieder Luft aus dem Getriebe zu nehmen. Aber wie? Einmal in den Fängen der Dynamik des beruflichen und privaten Alltags verstrickt, gibt es kaum einen Ausweg, denn Statusgewinn hat mit Beschleunigung zu tun. Wer die Karriereleiter hinauf will, muss sich beschleunigen lassen und hat gar keine Alternative, es langsamer angehen zu lassen. Sie oder er verliert dabei die Freiheit, die eigene Zeit zu leben und einteilen zu können. Auch Kinder sind ein Beschleunigungshemmnis. Sie erfordern „Zeit“ und lassen sich nicht beliebig beschleunigen. (Geißler 2004) Wer vertraut, lässt die Dinge wie sie sind. Wer Angst hat, beschleunigt.

Ruhe findet nur, der sich seiner inneren Wirklichkeit stellt und Sie bejaht, wie sie ist. Derjenige gewinnt am meisten Zeit, der in jedem Augenblick präsent ist, d.h., egal was man tut oder wenn gerade nichts tut, ist man ganz in dem Augenblick, es gibt keine Arbeitszeit und Freizeit, jede Zeit ist freie Zeit, Zeit zu leben. (Grün 2002, 39)

*„Nur der Geduldige erntet, was reif ist“ (afrikanisches Sprichwort).*

Der moderne Mensch meint, jeden Augenblick im Griff haben zu müssen. Warten ist eine Tortur (Geduld von dulden, ertragen). Geduldig sein heißt, einfach da sein, warten bis etwas reif ist. Unruhe treibt an, Hetze bringt einen um. Wer zu rastlos ist, wird häufig zur Rast gezwungen, vielleicht durch ein Stolpern oder einen Sturz, manchmal auch durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

*„Wenn man unter Ewigkeit nicht unendliche Zeitdauer, sondern Unzeitlichkeit versteht, dann lebt der ewig, der in der Gegenwart lebt. Unser Leben ist ebenso endlos, wie unser Gesichtsfeld grenzenlos ist.“ (Wittgenstein 1971)*

### Die Zeit in der Geschichte

Die Griechen verbanden zwei Vorstellungen von Zeit: die des Chronos und die des Kairos. Chronos entthronte seinen Vater Uranos im Himmel. Um demselben Schicksal zu entgehen, fraß er alle seine Kinder, nur Zeus wurde durch eine List gerettet und besiegte seinen Vater. Das Göttliche wird nicht von der Zeit tangiert. Die Zeit frisst alle ihre Kinder, außer Zeus, der die Macht repräsentiert. Nur wer Macht über sich selbst hat, gewinnt auch Macht über die Zeit. Der passive, unbewusste Mensch, der sich als Opfer fühlt, wird von der Zeit gefressen, seine Probleme werden „chronisch“. Der Stress wird immer größer, freie Zeit erscheint als Belastung, die in Aktionismus ertränkt werden muss, um sich nicht mit sich selbst beschäftigen zu müssen. Der aktive, bewusste Mensch hingegen empfindet Zeit nicht als Druck, sondern als notwendigen Faktor, in dem alle Dinge wachsen und reifen. Er lebt im Jetzt und kann die Gelegenheiten, die sich bieten, beim Schopfe fassen. Das ist der Augenblick, den Kairos verkörpert. Kairos, jüngster Sohn von Zeus und Enkel von Chronos, gilt als Gott des rechten Augenblickes und der günstigen Gelegenheit - mit einem Haarschopf an der Stirn - um die Gelegenheit beim Schopfe packen zu können. Die Qualität der Zeit Kairos kann nur derjenige treffen, der den rechten Augenblick zu nutzen versteht, der den Chronos nicht als Last, sondern als notwendige Erfahrung betrachtet, Kairos zu treffen. Jegliche Zeit ist verloren, in der wir die Gelegenheiten verpassen. Zeit hat also nur Qualität in den Gelegenheiten, sie existiert nur im Jetzt. Cervantes sagte: „Auf der großen Zeituhr steht nur ein einziges Wort: JETZT!“. In der Bibel ist diese griechische Weisheit zusammengefasst: „Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen, eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen, eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz. (Buch Kohelet, Koh 3, 1-4)

Nicht selten braucht es gewisser Anstöße des Lebens (z.B. Krankheit, Gefahr oder der Tod eines anderen), um die Notwendigkeit zu erkennen, sein Leben wieder selbst zu bestimmen und der uns anerzogenen, zweideutigen Parole zu widerstehen: „Leben Sie schneller, dann sind Sie schneller fertig“. Selbst zum Schlafen nehmen wir uns heute weniger Zeit als früher. Wir geben viel Geld und Energie aus, die Nacht zum Tag zu machen und haben trotzdem nicht „mehr Zeit“. „Moderne Menschen haben oft schlecht synchronisierte innere Rhythmen und schlafen im Durchschnitt etwa eine Stunde weniger als noch vor 20 Jahren. Vielleicht sind viele unserer so genannten Zivilisationskrankheiten langfristige Folgen eines Lebens gegen die innere Uhr“ (Wirz-Justice). „Wer die Nacht nicht ehrt, ist seines Tages nicht wert.“ Eine alte italienische Bäuerin soll diesen Satz einmal gesagt haben, als sie gerade von einem schweren Familienstreit kam, einer Erbschaftsangelegenheit. Sie hatte diesen heißen Streit geschlichtet, soweit er am Tage, an diesem Tage, zu schlichten war. Allen Mitstreitenden und dem Schriftsteller Friedrich Heer, der davon berichtet, hatte Sie dann gesagt: „ma tutte le cose son buone.“ Alle Dinge sind gut. Kinder, geht schlafen.

Fasten ist Entschleunigen. Fasten geht nach innen, löst innere körperliche und geistige Prozesse aus. Bereits der Entschluss zu fasten, löst einen Vorgang aus, der aus dem Alltag führt. Fastenneulinge beschreiten neues Terrain und überlassen sich - sich selbst, ohne genau zu wissen, was passiert. Instinktiv rechnen sie damit, dass sie in gewisser Weise in den nächsten

Tagen und Wochen nicht genauso weiter leben werden wie vorher, vielleicht wollen sie auch etwas verändern und spüren bereits im Vorfeld bei der Beschäftigung mit dem Fasten, dass Entschleunigung notwendig sein wird.



Fasten verschafft auch im direkten, wörtlichen, Sinn „mehr Zeit“. Viele Aktivitäten des alltäglichen Lebens entfallen – Kochen, Einkaufen, Essen. Der Mensch lebt auf „Autopilot“. Der Kalorienbedarf wird aus dem inneren Speicher gedeckt, ohne bewusste Beeinflussung oder Regelung. Der innere Zusammenhang von Körper und Geist, von bewusstem und unbewusstem Tun wird erkennbarer und durchschaubarer. Manche Fastenden treibt es zu vielen Aktivitäten, andere wollen sich lieber in Ruhe zurückziehen. Zeit spielt keine große Rolle. „Zeit ist im Fasten nicht mehr zerteilt, nicht mehr durch den Rhythmus von Hunger und Sättigung geprägt“. (Günter Uecker in Wilhelmi de Toledo 2003)

### Der Fluch der Unterbrechung

Vor allem die Unterbrechungen „fressen Zeit“. Wann „verlieren“ wir die Zeit? Wenn wir versunken in einem Gedanken oder einer Beschäftigung alles um uns vergessen oder wenn wir verliebt über beide Ohren in eine andere Welt tauchen. Unterbrechungen rauben uns dieses Gefühl, indem sie uns an die „Zeit“ erinnern.

Unterbrechungen sind inzwischen ein wissenschaftlich anerkanntes Grundübel der Menschheit. Alle elf Minuten wird der Mensch am modernen Arbeitsplatz durch Telefonanrufe und E-Mails unterbrochen. Wissenschaftler der University of California erforschten die Arbeitsabläufe von Managern und Programmierern. Nach jeder Unterbrechung wendet sich der Büroarbeiter im Durchschnitt mindestens zwei anderen Aufgaben zu, bevor er etwa 25 Minuten später zur ursprünglichen Tätigkeit zurückkehrt. Jede Unterbrechung bringt das kunstvoll gebaute Gedankengebäude der vorherigen Tätigkeit zum Einsturz. Kontinuierliches, konzentriertes Arbeiten wird so verhindert. Es vergehen acht Minuten, bis die Konzentration der vorherigen Tätigkeit wieder erreicht wird. Es bleiben drei Minuten bis zur nächsten Unterbrechung. Inzwischen, so die Wissenschaftler, hat sich der Büromensch an die Unterbrechungen gewöhnt und wenn keine „externen“ Unterbrechungen auftreten, unterbricht er „intern“, in dem er sich selbst unterbricht und nicht mehr in der Lage ist, eine Tätigkeit über einen längeren Zeitraum zu Ende zu führen. Die untersuchten

Angestellten waren für 11,7 Aufgaben zuständig. Je weniger sie in jeder einzelnen Aufgabe vorankommen, desto hektischer jonglieren sie die Dringlichkeiten. Die Arbeit kommt ihnen immer anstrengender vor, der Einsatz immer größer, während sie immer schneller auf der Stelle treten. Manager berichten über die Abhängigkeit von Unterbrechungen. Sie werden bereits als die eigentliche Arbeit betrachtet. „Ich bin abhängig von Unterbrechungen. Wenn ich nicht unterbrochen werde, weiß ich nicht, was ich als nächstes machen soll. Es ist wie mit Schokolade oder Kartoffelchips. Ich weiß, ich sollte meine Hand nicht nach ihnen ausstrecken, aber mir fehlt die Willenskraft.“ Wissenschaftler am Londoner King's College fanden heraus, dass die Leistungsfähigkeit der Empfänger von E-Mails niedriger liegt als in einer Kontrollgruppe, der Marihuana verabreicht wurde. Inzwischen wird als Lösung des Problems der laufenden Unterbrechungen vorgeschlagen, wieder zu ganz einfachen, langsamen Computern zurückzukehren, mit denen man nur schreiben kann und bei denen man noch zum Denken kommt. (Die Zeit, 46, 2006) Diese Idee hat sich allerdings, wie wir heute wissen, nicht durchgesetzt.

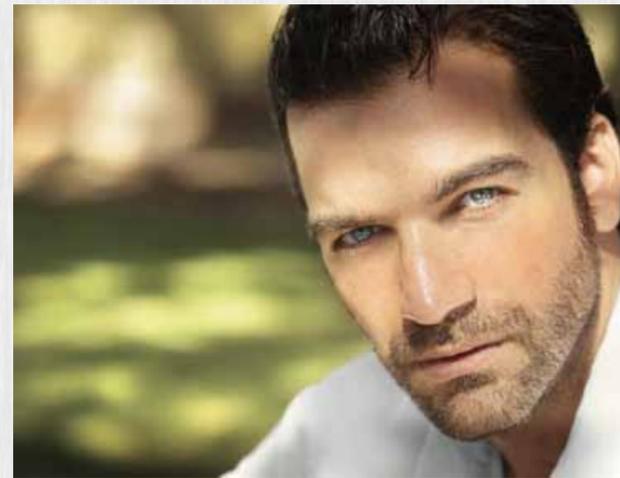
„Augustinus hat im ersten Buch der „Bekenntnisse“ gesagt, dass Gott alles, was noch zukünftig ist, selbst über tausend und abertausend Jahre, ... schon jetzt gemacht hat und dass er alles, was schon manches Jahrtausend vergangen ist, noch heute machen wird. „Was kann ich dafür, wenn jemand das nicht versteht?“ (Meister Eckhart, DP, S. 138)

Die Zeit ist ein Phänomen unseres Bewusstseins. In Wirklichkeit gibt es keine Zeit. Eine Eiche hat ein anderes Bewusstsein von Zeit als eine Eintagsfliege. Auch wir Menschen haben unterschiedliche Zeitvorstellungen. Das Zeitgefühl ändert sich ständig, einmal vergeht die Zeit langsam, im Urlaub meistens sehr schnell, ältere Menschen spüren die Zeit schneller vergehen als Kinder. In der Religion und Mystik, aber auch in der Physik gibt es „Zeit“ als feste Größe nicht (Relativitätstheorie). „Indem ich über die Zeit nachdenke, schmecke ich die Ewigkeit selber, dass in einem Augenblick alles eins ist: Gott und Mensch, Himmel und Erde, Wort und wortloses Geheimnis, Zeit und Ewigkeit.“ (Grün, 2002, 52)

#### Fasten ist wach sein

Fasten befreit von dem, was Körper, Geist und Seele trennt. Beim Fasten sind Geist, Körper und Seele gleichmäßig betroffen. Jürgen Fliege beschreibt dies in seinem Buch „Sehnsucht nach der Mitte“ so: „Der so oft geforderte, geschundene, gestresste, vernachlässigte, überernährte, aber mangelhaft ernährte Körper rebelliert anfangs. Zu trinken bekommt er, aber er will essen. Mit jedem Fastentag, den Sie durchhalten, spürt der Körper, dass er nicht verhungert, sondern sich sehr gut auf die Situation einstellen kann. Der Geist meldet sich anfangs, wie so oft, als Bedenkenträger: ‚Schädigst du uns drei, die Seele, den Körper und mich, wenn Du fastest?‘ Mit jedem Tag aber zeigt der Körper dem geschwätzigen Geist, dass er mit seinen Bedenken und Befürchtungen einfach einmal die Klappe halten kann... Geleitet wird der Fastende immer stärker vom Körper und seiner Weisheit. Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie der Körper alles unmerklich regelt, was ‚Leben‘ heißt. Wie er nicht mehr durch Leiden und Krankheitssymptome auf sich aufmerksam machen muss, weil die sanften Worte seiner Körpersprache bisher nicht gehört worden sind. Also schweigt auch er. Und Sie sind ganz Seele.“ (Fliege 2006, 85) Ganz Seele sein heißt, im Jetzt sein, achtsam sein, ganz wach sein.

#### Fasten ist Veränderung durch Akzeptieren



„Denn alles was man nicht ändern kann, kann man doch ändern, indem man es segnet. Wo der Geist an seine Grenzen stößt, beginnt nämlich die Kraft der Seele. Keiner von uns ist machtlos.“ (Fliege 2006, 65) Das heißt nichts anderes, als dass man alles ändern kann, indem man es akzeptiert, indem man es liebt! Wie kann man etwas lieben, das man eigentlich verändern will? Indem man andere Kräfte zulässt, andere Dimensionen erschließt, indem man akzeptiert, dass der Geist, die Kraft des Kopfes an seine Grenzen gestoßen ist. Geben wir anderen Kräften die Möglichkeit sich zu entfalten, erschließen uns neue Welten und es kommt zu Veränderungen, die wir uns vorher nicht ausdenken konnten. Fasten ist eben dies: Nicht verändern wollen, nicht urteilen und verurteilen, sondern geschehen lassen. Aber es ist gleichzeitig ein aktiver, geistiger Prozess. Geschehen lassen ist eine große geistige Leistung! Sie lassen sich nicht einfach so gehen oder machen nichts, liegen faul herum. Geschehen lassen, akzeptieren - das können nur wir Menschen, das ist Vertrauen zu sich selbst und zu den anderen, Vertrauen in das Leben. Nur so ergibt sich Veränderung durch Loslassen. Natürlich lassen sich auch durch andere Mittel Veränderungen herbeiführen, zum Beispiel durch Kampf. Doch ist der Preis dafür hoch, meistens erfordert es den Einsatz der Gesundheit oder des Lebens.

#### Fasten ist Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis

Um etwas Neues aufnehmen zu können oder um neue Erfahrungen zu machen, muss ich zunächst mein Inneres ordnen und Ballast über Bord werfen. Will ich mich selbst erkennen, muss ich alles, was nicht zu mir gehört, weglassen. Fasten hilft, äußerliche und innere Fracht abzuladen, das Gefäß leer zu machen. Bereits der Gedanke an das Fasten ist eine Selbsterfahrung - bin ich bereit? Kann ich mich auf mich, auf meinen Körper, verlassen? Funktioniert das wirklich, was andere „das Innere“ nennen, das Leben von innen heraus, das „geschehen lassen“ - alles das, was uns so schwer fällt. Es geht um Erkenntnisgewinnung durch Erfahrung, durch Selbsterfahrung. Zu einem heiligen Mann, der fastend und betend in der Wüste an einer kleinen Wasserstelle lebte, kam eine Gruppe neugieriger Reisender. Er war gerade beschäftigt, Wasser aus der Zisterne heraufzuziehen. Die Reisenden fragten ihn: „Sagt doch, was hat es für einen Sinn, euer Fasten?“ Der heilige Mann forderte sie auf, in den Brunnen zu schauen: „Was seht ihr?“ fragte er sie. Die Reisenden beugten sich über den Rand, das Wasser unten kräuselte sich von den vielen kleinen Wellen, die durch die Wasserentnahme entstanden sind. „Nichts sehen

wir!“ antworteten Sie. Nun ließ er sie eine Weile schweigend warten und forderte sie dann erneut auf, in den Brunnen zu schauen. Nun spiegelte sich im still gewordenen Wasser ihr Angesicht und sie erkannten sich selbst. „Das ist der Sinn des Fastens“, sagte der Heilige, man erkennt sich selbst.

#### Fasten ist Prävention und Heilung

Das normale Fasten für Gesunde ist noch keine Heilkur. Fasten versetzt den Körper in einen Zustand, in dem die vitalen Kräfte des Körpers genutzt werden, um die Gifte aus dem Körper hinauszubefördern, hilft dem Körper, sich selbst zu helfen und gewährt den überarbeitenden Organen Ruhe und Zeit zur Erholung. (Bragg 1998) Der fastende Körper nimmt sich die Intelligenz aus dem Leben. Er ist auch im Metabiologischen zu Hause und weiß, „wo“ und „warum“ etwas zu tun ist, auch wenn den Fachleuten der Verstand streikt.

Erfahrene Fastenärzte und Naturheiler setzen das Fasten als Therapieform zur Behandlung vieler Krankheiten ein. Die wichtigsten Einsatzgebiete und die Hauptwirkungen zur Heilung von Krankheiten sind:

- Fettabbau und Insulinsenkung
- Hyperlipidämie (zu viel Fett im Blut)
- Fettleber
- Diabetes mellitus Typ 2
- Rückbildung der arteriosklerotischen Gefäßablagerungen
- Ruhigstellen des Magen-Darm-Traktes
- Verminderung entzündlicher Prozesse
- Chronische Erkrankungen des Verdauungstraktes (Magen, Darm, Leber, Zahnfleisch)
- Immunmodulation, z.B. bei Abwehrschwäche, Allergien
- Entzündungshemmung, z.B. Polyarthrit (Rheumatoide Arthritis)
- Entwässerung und Entsalzung
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen (arteriell und venös)
- Eiweißabbau (intra- und extrazellulär)
- Immunmodulation
- Verbesserung des Gas- und Nährstoffaustausches zwischen Zellen und Gefäßen
- „Verjüngung“ des Eiweißpools
- Stressabbau, Beruhigung
- Antidepressive, angstlösende Wirkung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Antithrombotischer Effekt
- Abneigung gegen das Rauchen entwickeln

#### Fasten ist Gewichtsreduktion

Heute ist „schlank sein“ zeitgemäß und das Schönheitsideal schlechthin. Die Wissenschaft, vertreten durch Ärzte und Ernährungsfachleute, aber auch die Naturmedizin, sind einhellig der Auffassung, dass Überernährung gesundheitlich negative Auswirkungen aufweist. Schlank sein verbindet heute mehr als die reine körperliche Beschaffenheit. Es ist auch Symbol für Erfolg, Fitness, Beweglichkeit, Leistung, Gesundheit und Ästhetik. Schlank und gesund sein ist moralisch positiv besetzt. Es verkörpert Disziplin, Willensstärke und Selbstkontrolle. Der Druck zur Führung eines gesunden Lebensstiles nimmt also zu. „Gesund“ zu leben, was immer das auch heißt, wird zur Verpflichtung, Krankheit zur moralischen Verfehlung.

Was schön ist und wie ein gesunder Körper beschaffen sein



soll, wird weitgehend von den kulturellen Vorstellungen bestimmt. In Mangelwirtschaften bedeutet Körperfülle Wohlhabenheit und Macht, während dies in den Industriegesellschaften Ausdruck eines ungezügelten, ungesunden Lebensstiles ist. Es wird von uns verlangt und geworben, dass wir konsumieren und damit das wirtschaftliche Wachstum sichern, andererseits wird auch zur Mäßigung und zum Verzicht gemahnt. „one must consume and stay thin at the same time. The omnipresent command, 'Eat!' is countered by the moral imperative to control eating. Indeed, food becomes a central metaphor for our dilemma.“

(...wir sollen konsumieren und gleichzeitig schlank bleiben. Einerseits wird überall aufgefordert: „Iss!“ [konsumiere!], andererseits wird Eigenkontrolle und Selbstbeschränkung moralisch eingeklagt. Das Essen ist somit eine Metapher für das Dilemma, in dem der Konsummensch steckt (Crawford).

Fasten kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Es steht außerhalb dieses Widerspruchs, weil es das Konsumieren ganz außen vor lässt aber auch kein Produkt der Schlankheits- und Wellness-Industrie ist. Es ist zugleich positiv besetzt durch den Gedanken des Verzichts, der Rückbesinnung und Entgiftung, andererseits ist es von der Schulmedizin und der Schlankheitsindustrie nicht vollständig anerkannt. Es ist nicht eindeutig „gesund“ und „richtig“, gilt aber als moralisch glaubwürdig, traditionell, in der Praxis geprüft. Hier kann man Willensstärke, Selbstüberwindung und Anstrengung zum Beweis stellen, einen temporären Ausstieg finden und sich mit den dominanten kulturellen Werten versöhnen.

„Dem entbehrensreichen Verzicht steht keine ungehemmte Befriedigung gegenüber, sondern Entspannung wird durch einen Ausstieg aus den alltäglichen Bedürfnissen erreicht, primär aus dem Essensbedürfnis... [Es] tritt ein angenehmer, temporärer Zustand der ‚Bedürfnislosigkeit‘ ein.“ (Herzog 2005)

#### Fasten ist die einfachste und gesundeste Art, Gewicht zu verlieren

Beim Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner werden Frucht-

säfte und Gemüsebrühen verabreicht. Diese Nahrungsmittel liefern Vitamine, Mineralstoffe und etwas Kohlenhydrate, die zur Fettverbrennung benötigt werden. Durch die schnelle Umstellung auf den Energiestoffwechsel II verspürt man keinen Hunger. Fasten ist keine Diät, bei der man sich ständig mit dem Hungergefühl herumplagen muss oder sich über lange Zeit nur einseitig ernährt. So gesehen ist Fasten unglaublich modern: es motiviert und ist schnell – radikal – schmerzlos – erfolgreich. Der schnelle Erfolg macht dem Übergewichtigen Mut. Binnen weniger Tage fallen die Kilos – das motiviert zum Durchhalten. Dass die Gewichtskurve abwärts nach einigen Tagen mal zum Stillstand kommen kann, ist normal, danach geht es aber weiter bergab. Nach dem Fasten muss vorsichtig wieder aufgebaut werden, sonst nimmt man auch schnell wieder zu. Wer Fasten nur aus Gründen zum Abnehmen und als Nulldiät betreibt, unterliegt dem Jo-Jo-Effekt genauso wie bei jeder Diät. Aber Fasten bietet mehr. Es eröffnet die Chance, auch langfristig das Gewicht zu reduzieren und zu halten. Dafür sprechen folgende Argumente:

#### **Sie werden beim Fasten immer Gewicht verlieren, zwangsläufig, weil Sie sich von Ihren Depots ernähren (müssen)**

Das heißt, Kohlenhydrate und Fette, in geringem Umfang auch Eiweiße, werden abgebaut. Die Speicherung von Fettvorräten ist für den Körper ökonomischer als die Speicherung von Kohlenhydraten. In einem Gramm Fettgewebe kann unser Organismus ca. 9 kcal Energie speichern, als Kohlenhydrat in kohlehydrathaltigem Gewebe nur ca. 4 kcal pro Gramm. Berücksichtigt man zusätzlich, dass für die Einlagerung von Kohlenhydraten immer Wasser erforderlich ist, müsste die vierfache Menge Kohlenhydrate aufgenommen werden, um dieselbe Menge Energie wie beim Fett zu speichern. Die Kohlenhydratvorräte sind demzufolge auch schnell aufgebraucht (nach einem Tag). Dann geht es an die Fettreserven. Durch Bewegung wird der Fettabbau beschleunigt und der Eiweißabbau reduziert.

#### **Fasten ist abnehmen ohne zu hungern**

Der Körper stellt sich nach ein bis zwei Tagen auf die „innere Ernährung“ um. Das Hungergefühl verschwindet, im Gegensatz zu einer Diät, ebenfalls in dieser Zeit. Jetzt ernähren Sie sich aus den Depots. Der Vorteil: Wie ein innerer Arzt verwendet der Körper für seine innere Ernährung all jene Stoffe, die „entschlackt“ werden sollen, aber bei ständig neuer Zufuhr von zusätzlicher Nahrung im Körper bleiben. Sie werden sehen, wie leicht es eigentlich ist, abzunehmen. Weil nichts essen viel leichter ist, als man das sich gemeinhin vorstellt. Viele glauben immer noch, man müsse sterben, wenn man einige Tage oder Wochen nichts zu essen bekommt.

#### **Der Respekt gegenüber der Leistung des Körpers, für Notzeiten einen Speicher anzulegen und nicht jedes Kilo zu viel als Ballast, sondern als eigene, private Reserve anzusehen, relativiert die Panik vor Übergewicht**

Beim Fasten kann man sein eigenes Gewicht kennenlernen, das von den Normen abweichen kann. Der eine braucht vielleicht eine größere Reserve als der andere für Notzeiten, zum Beispiel für eine Krankheit. Außerdem wird die Nahrung unterschiedlich verwertet. Nach dem Fasten kann man sehr gut feststellen, wie der Körper auf die Nahrung reagiert und sich mit seinem Verhalten anpassen und gegebenenfalls auch die Ernährungsweise umstellen. Wer sich und seinen Körper durch diese Erkenntnisse besser akzeptieren lernt, hat einen Teil sei-

nes Gewichtsproblems damit bereits gelöst.

#### **Fasten hebt das Selbstbewusstsein, weil Sie sehen, dass Sie Ihren Körper selbst beeinflussen können**



Das geschieht in verschiedene Richtungen. Sie haben die Macht über Ihr Gewicht. Wenn Sie fasten können, dann brauchen Sie keine Diäten und sind unabhängig von der Schlankheitsindustrie. Sie haben die Macht, die Prozesse in Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele zu steuern. Fasten ist eine geistige Leistung, die bewusst macht, welche Verantwortung für den eigenen Körper übernommen wurde. Fasten zeigt jedoch auch, dass man der Verantwortung gerecht werden kann, ohne Sklave von äußeren Zwängen zu sein und sich sozusagen „selbst mit dem Schopf aus dem Sumpf ziehen“ kann.

#### **Der Geschmacks- und Geruchssinn wird geschärft**

Wie mit einem frisch gereinigten Auto oder einer komplett neu renovierten Wohnung gehen Sie nach dem Fasten auch achtsamer mit Ihrem Körper um. Schließlich soll der Effekt der Reinigung eine Weile anhalten. Genussmittel, Zucker und Salz werden nach dem Fasten in geringeren Mengen eingesetzt, weil die Sinne geschärft sind. Die Essensportionen werden reduziert, weil der Magen geschrumpft und das Bewusstsein dafür gestärkt ist, dass weniger nötig ist, als gedacht und vorher gespürt. Alte Ernährungsmuster wie „iss brav auf, dann wird schönes Wetter“ oder „du musst essen, dass du groß und kräftig wirst“, haben viele Generationen zum Mehrkonsum gedrängt, der nicht nötig war. Im Gehirn liegen sowohl das Hunger- als auch das Sättigungszentrum. Wird ständig zu viel gegessen, kommt es zu Störungen im Sättigungszentrum und zur Fresssucht. Der Unterschied zwischen Appetit und Hunger schwimmt. Fasten hilft, diese Unterscheidung wieder zu finden und die Grenzen der Sättigung neu zu bestimmen.

#### **Die Wertschätzung für den eigenen Körper steigt**

Nach dem Fasten steigt sehr häufig die Wertschätzung für den eigenen Körper und das Wunderwerk Organismus. Wer sich selbst mehr Wertschätzung entgegen bringt, der wird auch darauf achten, welchen Wert die Nahrung hat, die dem eigenen Körper zugeführt wird. Dabei wird eine Rolle spielen, welche Wertschätzung man den Pflanzen und Tieren gegenüber bringt, die Grundlage unserer Nahrung sind, aber auch

den Menschen, die sie anbauen, ernten, schlachten, verkaufen oder zubereiten.

#### **Beim Fasten findet man den (Wieder-) Einstieg zu mehr Bewegung**

Beim Fasten muss man sich bewegen, um Muskelabbau zu verhindern. Das verbrennt zusätzlich Fett. Die Chance ist groß, nach dem Fasten das Bewegungsprogramm fortzusetzen oder sich schrittweise wieder mehr körperlicher Betätigung anzunähern. Ein Nordic-Walking-, Yoga- oder ein anderer Bewegungskurs in der Fastengruppe haben schon oft dazu verholfen, wieder zu dauerhafter sportlicher Betätigung zu kommen.



#### **Durch Fasten wird bewusst, dass das Leben ein ganzheitlicher Prozess ist**

Körper, Geist und Seele verlangen die gleiche und gleichzeitige Aufmerksamkeit. Die einseitige Konzentration auf das Körperliche in der Fitness- und Wellness-Bewegung führt ebenso zu Unausgewogenheit und „Stress“ wie die Konzentration auf das geistig-seelische Befinden vieler esoterischer Angebote. Fasten bietet beides: Körperlichkeit und Spiritualität. Beim Fasten wird man geradezu gezwungen, sich mit beiden Bereichen zu befassen. Der „innere Arzt“ ist nicht so dumm, nur einseitig tätig zu werden. Sie spüren die Ganzheitlichkeit des Lebens also unmittelbar. Das Leben verlangt auch nichts Unmögliches ab. Veränderungen und Korrekturen erfolgen nur, soweit sie verkraftbar sind. Deshalb kann auch nicht die Lösung aller Probleme auf einmal erwartet werden, sondern Geduld ist angesagt. Diese Einsichten helfen auch beim Abnehmen. Ab- und Zunahme von Gewicht ist nicht nur ein körperlicher Vorgang, sondern hat mit allen anderen Bereichen zu tun. Die Gründe für eine Gewichtszunahme sind nicht nur in einer „schlechten“ Ernährung zu suchen. Sie liegen oft in der „emotionalen Gewichtung“ des Essens begründet. Appetit und Hunger sind heute häufiger Ausdruck des Verlangens nach Liebe, Zuneigung, Sicherheit und Glück, als der unmittelbaren Nahrungsaufnahme. Und scheinbar gibt es dafür große Defizite, wenn man die überflüssigen Pfunde der „zivilisierten“ Menschheit zusammengezählt. (Merta 2002)

#### **Fasten lehrt essen**

Fasten und essen sind zwei Seiten einer Medaille. Denn nur

bei einem ausreichenden Nahrungsangebot kann in dem hier gemeinten Sinn von Fasten die Rede sein.

Um herauszufinden, welche Ernährungsweise für sich die richtige ist, muss man lernen, in sich hineinzuhören, seinen Typ zu erkennen. Denn bei allem Wissen und allen guten Ratschlägen über die Ernährungs- und Lebensweise von außen ist es das Wichtigste, den eigenen Weg zu erkennen. Was tut mir gut? Was vertrage ich? Was schmeckt mir? Worauf kann ich gut verzichten? Was und wie viel brauche ich? Was ist mein Idealgewicht? Fasten kann helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Es macht Mut zur Langsamkeit, auch beim Essen. Die Erfahrung beim Fastenbrechen, einen Apfel langsam und genussvoll zu essen und davon auch noch satt zu werden, kann der Einstieg in eine neue Esskultur bewirken. Bezieht man alle anderen Erfahrungen, die durch das Fasten gewonnen werden können, mit ein, so verwundert es nicht, dass Fasten einer der wichtigsten Auslöser für Ernährungsumstellung ist.

#### **Zum Nachdenken:**

Wenn man die Zunahme des Gewichts von 10 kg in 20 Jahren aufschlüsselt, dann ergibt sich eine tägliche Gewichtszunahme von 1,4 g bei einem Überschuss der Kalorienzufuhr von 8 kcal pro Tag. Das entspricht der Menge von einem Gramm Fett, weniger als einem Stück Zucker oder der Energie von einigen Minuten Laufen. (Vornicel-Schwenck 2002, 138)

### **WAS IST FASTEN NICHT?**

#### **Fasten ist nicht Hungern**

Das ist eines der großen Unterschiede zu einer Diät: Beim Fasten hungert man nicht! Was ist der Trick? Durch eine gründliche Darmentleerung wird dem Körper signalisiert, auf den Energiestoffwechsel II umzuschalten. Ab jetzt werden alle verfügbaren Reserven im Organismus verarbeitet, ohne Zufuhr von außen. Auf Grund der genetischen Entwicklung ist diese Möglichkeit im Körper angelegt. Zunächst werden die Kohlenhydratvorräte aufgebraucht, die etwa einen Tag lang reichen. Danach geht es an Eiweiße und vor allem Fette. Nach einigen Tagen „ernähren“ wir uns fast ausschließlich vom eigenen Fett. Davon ist für 5-10 Tage reichlich vorhanden, selbst bei schlanken Menschen. Nützlicher Effekt: Der Organismus verwertet alles, was nicht unbedingt gebraucht wird - auch Ablagerungen, Abbauprodukte, volkstümlich „Schlacken“ genannt. Unser Körper „verbrennt“ zuerst die Stoffe, die am wenigsten gebraucht werden und verschont Organe und Muskulatur. Hunger tritt immer in Stresssituationen wie Krieg und Umweltkatastrophen auf. Dann wirken die Stresshormone, die der Körper als Reaktion auf Nahrungsentzug aussendet, negativ. Sie führen zu instabilen physischen und psychischen Zuständen. Fasten als freiwilliger Verzicht von Nahrung bewirkt dagegen oft Stimmungsverbesserung, gute Laune und manchmal auch Euphorie.

#### **Fasten ist keine Askese**

Bereits alle großen Religionsstifter warnten davor, Fasten als Askese zu betreiben. Nachdem sie selbst bis nahe zum Tode fasteten, erkannten sie, dass das Gleichgewicht von Körper und Geist eingehalten werden muss. Alle Urreligionen gehen davon aus, dass das Reich Gottes jederzeit durch Erkennen möglich ist, dazu bedarf es nicht notwendigerweise der Askese und Selbstkasteiung. Wir fasten deshalb in einem zeitlich

vorgeschriebenen Rahmen, ohne Ehrgeiz, ohne Zwang und Selbstkasteiung. Übertriebenes Fasten und Fasten ohne Zufuhr von Nährstoffen (Mineralien, z.B. Gemüsebrühe, Vitaminen (Säfte), geringen Menge an Kohlenhydraten, z.B. Honig) birgt außerdem gesundheitliche Risiken, wie neuere Forschungen bestätigen (ÄGHE).

#### Fasten ist keine Methode

Wer fastet, lässt sich auf ein „Spiel“ mit seinem Körper und seinem Geist ein, dessen Ergebnisse nicht vorhersehbar sind. Fasten ist ein ganzheitlicher Prozess, bei dem alle Sinne und alle Organe angesprochen werden. Sicherlich kann man Fasten als Methode einsetzen, etwa zur Heilung von Krankheiten, zur Gewichtsabnahme, zur Umstellung der Ernährungsgewohnheiten oder zum seelischen Ausgleich. Es gibt auch verschiedene Fastenmethoden, um bestimmte Ziele erreichen zu wollen. Doch Fasten als Methode greift zu kurz. Was die Seele nicht will, kann der Kopf nimmer erreichen. (Fliege 2006) Und da wir (fast) alle Kopfmenschen sind, haben wir verlernt, auf Geist (Kopf) und Körper und Seele zu hören. Methoden sind jedoch Kopf gesteuert. Nebenbei gesagt - Methoden haben einen großen Nachteil: Die immanente Möglichkeit des Scheiterns. Wer hingegen offen für alle Ergebnisse oder Veränderungen ist, kann nur gewinnen. Das betrifft übrigens alle Methoden, vor allem die des „Positiven Denkens“. Diese Methode birgt doppelte Gefahr. Wenn sich das „Positive“ nicht einstellt, ist die Enttäuschung umso größer. Wie erfahre ich, was für mich „positiv“ ist? Da sich der Kopf unendlich viele Möglichkeiten ausdenken kann, kann er auch aus unendlichen vielen Methoden wählen - und gerade das führt zu keinem befriedigendem Ergebnis.

Meister Eckehart warnte davor, das Fasten als Mittel und Methode einzusetzen, um sich Gottes Zuwendung zu „erkaufen“: *„Seht, alle die sind Kaufleute, die sich hüten vor groben Sünden und wären gern gute Leute und tun ihre guten Werke Gott zu Ehren, wie Fasten, Wachen, Beten und was es dergleichen gibt, allerhand gute Werke, und tun Sie doch darum, dass ihnen unser Herr etwas dafür gebe oder dass ihnen Gott etwas dafür tue, was ihnen lieb wäre: dies sind alles Kaufleute. Das ist im groben Sinne zu verstehen, denn Sie wollen das eine um das andere geben und wollen auf solche Weise markten mit unserm Herrn.“* (Meister Eckehart 1979, 154)

Am besten fastet man, weil es einfach dazu gehört, die Reinigung, wie das Duschen. Sie werden sehen, was passiert. Und all das, was unser Kopf sowieso schon weiß, geschieht natürlich auch: Abnehmen, Entschlacken, Entgiften, Regenerieren usw.



# DIE FASTENZEIT

Ausführliche Anleitung zum Fasten nach Dr. Buchinger  
von der Vorbereitungswoche bis zu den Aufbautagen

## DIE VORBEREITUNGSWOCHE

Vergleichen wir die Fastenwoche mit einer längeren Bergtour, so wird schnell klar, dass dieses Unternehmen nicht spontan durchzuführen ist. Sicherlich würde man nicht erst einen Tag vor dem Start mit den Vorbereitungen beginnen. Wahrscheinlich müsste man bereits Monate im Voraus den Zeitpunkt planen, würde vorher überlegen, ob bereits die richtige Kleidung und Ausrüstung vorhanden ist oder ob noch das eine oder andere zu besorgen sei. Außerdem orientierte man sich sicherlich an einigen Büchern über das Bergwandern oder Bergsteigen und studierte auch entsprechende Karten. Schließlich gilt es bereits im Vorfeld zu überlegen, ob man den ganzen Weg alleine gehen will oder ob Mitstreiter willkommen sind, um bei eventuellen Gefahren oder bei Eintreten von Unvorhergesehenem nicht allein zu sein. Außerdem machen den meisten Menschen gemeinsame Unternehmungen einfach mehr Spaß. Gut vorbereitet und mit der richtigen Einstellung gestartet, wird die Tour trotz Anstrengungen und Verzicht zu einem unvergleichlichen Erlebnis. Gefährlich wird es meistens für diejenigen, die sich in luftiger Kleidung und in Jesuslatschen in die Felsen verirren oder für die, deren Ego es nicht zulässt, rechtzeitig wieder umzukehren, wenn Gefahren drohen oder Schwächen offensichtlich werden sollten.

Die Metapher des Bergsteigers wird uns die nächsten Fastentage und auch die Tage der Aufbauphase begleiten. Es ergeben sich dabei schöne Parallelen, die den Ablauf einer Fastenwoche verständlich machen. Mindestens eine Woche vor dem geplanten Fastenzeitraum sollten die konkreten Vorbereitungen beginnen und auch gedanklich der Fastenprozess eingeleitet werden. Es müssen alle Erledigungen gemacht, alle Zusatz- und Hilfsmittel sowie Lebensmittel eingekauft und sich auch seelisch auf die Zeit vorbereitet werden. Sinnvollerweise ist der Wochenplan so einzurichten, dass man vor dem Fasten etwas zur Ruhe kommen kann. Wenn während der Fastenwoche weiter gearbeitet werden soll, dann gilt es auch diese Woche zu planen, von größerem Stress oder langen Dienstreisen frei zu halten und ggf. einen Urlaubstag einzuplanen.

Auch in Bezug auf Nahrungs- und Genussmittelkonsum ist es ratsam, bereits in der Vorfastenwoche kürzer zu treten. Das erleichtert die Umstellung, ist vorteilhaft zur Gewichtsreduzierung und stimmt auf das Fasten ein. Die ersten Fastentage sind immer etwas anstrengend für den Körper und den Geist. Den ganzen Vorbereitungsstress in den Fastenbeginn zu verschieben, ist deshalb sehr unklug.

Freuen Sie sich auf die Fastenkur, auch und gerade wenn Sie zum ersten Mal fasten. Freuen Sie sich auf eine neue Erfahrung. Sicherlich haben Sie sich den für Sie günstigsten Zeitpunkt ausgesucht und Sie können nun beginnen.

Nehmen Sie sich folgende Liste vor und prüfen Sie, welche Utensilien Sie noch besorgen müssen.

### Checkliste

- 2 Wärmflaschen
- warme Kleidung
- Zum Fastenwandern oder für ausgedehnte Spaziergänge:
  - Gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung,
  - Thermosflasche
  - Sitzunterlage zum Rasten
- Decken und Handtücher

- Tees nach Wahl und Geschmack (s. Teekompodium im Anhang)
- Kohlensäure- und salzfreies (-armes) Mineralwasser
- Obst- und Gemüsesäfte
- Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste
- Wärmebad- oder andere Badezusätze ohne Konservierungsstoffe
- Thermoskanne für Tees
- geschroteten Hafer, Roggenflocken
- Flohsamenschalen oder ungeschroteten Leinsamen
- Gemüsebrühe
- Gemüse und andere Zutaten für die Brühen (s. Rezepte)
- Glaubersalz oder andere Bittersalze (F.X. Passage)
- Irrigator für Einläufe

### Tipp: Fasten und Arbeiten

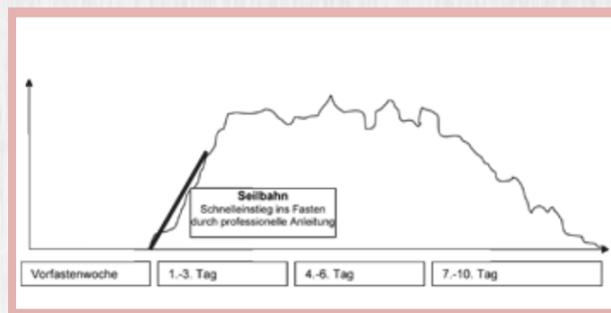
Als Vorfastentag einen Donnerstag wählen und am Freitag zum Glaubern frei nehmen. Dann kann die Umstellung am Wochenende erfolgen. Ab Montag, dann dem vierten Fastentag, können im Normalfall ohne Probleme Arbeit und Fasten in Verbindung gebracht werden. Tipps und Besonderheiten für Berufstätige finden Sie in den Ausführungen über die Fastenwoche zum vierten Fastentag.

### Vorfastentag

Im übertragenen Sinn ist heute die Anfahrtstrecke zur Tour in den Bergen zu bewältigen. Eventuell sind bereits ein oder zwei Stunden Anmarsch bis zum Einstieg in die Bergwelt fällig. Alle wesentlichen Vorbereitungen wurden im Vorfeld abgeschlossen, alles Material und alle Utensilien besorgt, physisch und psychisch ist man für das große Unternehmen gut eingestellt. Es bleibt die gespannte, freudige Erwartung und eine kleine Portion Kribbeln im Bauch, ob auch alles gut gehen wird.

### Streckenprofil unserer „virtuellen Fastenwanderung“

Der wichtigste Tag in dieser Woche ist der Vorfastentag, an



dem die Weichen für die Fastenwoche gestellt werden. Er markiert eine Zäsur im Alltag. Wer Zweifel hat, sollte sein Vorhaben überdenken. Fasten ist keine spaßige Freizeitbeschäftigung und auch kein moderner Diättrip. Es erfordert eine Portion Eigenverantwortung und eine gewisse innere Haltung. Es ist zugleich etwas Besonderes, aber auch etwas Normales, weil Natürliches. Seien Sie gespannt und lassen Sie sich gelassen auf das Fasten ein. Je weniger man sich auf ein Ziel fixiert, umso größer ist die Chance, noch ganz andere Dimensionen und Welten zu entdecken. Wer heute noch mal richtig „reinhauen“ will, wird das morgen wahrscheinlich bereuen. Der halbverdaute Nahrungsbrei liegt dann schwer im Magen, der zu viel Säure produziert, das zu Unwohlsein führt. Viel Fett und Fleisch sollten vom Speiseplan verbannt werden. Hauptnahrungsmittel sind Obst und Gemüse und Milchprodukte wie

Joghurt, Buttermilch (Sauermilch) und Kefir. Auch ein Obst-, Kartoffel- oder Reistag kann eingelegt und die Kalorienzufuhr auf 1500 bis 2000 kcal beschränkt werden (das ist etwa ein Drittel weniger als bei Normalkost).

Dafür kann mehr getrunken werden, vor allem Tees, Wasser und Säfte ohne Zuckerzusatz. Bedenken Sie, dass der Vorfastentag, genau so wie die Aufbau tage, unmittelbar zum Fasten gehört. Auch dem Kaffee oder Schwarztee sollte man sich in der Vorfastenzeit entwöhnen. Wenn sich dann ein Entzugskopfschmerz einstellt, liegt das nicht am Fasten, sondern an dem fehlenden Coffein oder Tein.

### Tagesablauf am Vorfastentag

#### Morgens:

- Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), Gymnastik
- Frühstück: Bircher Müsli oder Obstsalat oder Knäckebrot mit Kräuterquark, 1 Glas Buttermilch oder Kefir, Tee, Wasser alternativ s. Rezept Kartoffel- oder Reistag, Kaffee weglassen

#### Mittags:

- Rohkost aus Blattsalaten oder Pellkartoffeln mit Quark (Magerstufe) oder mit gedünsteten Tomaten oder s. alternative Rezepte

#### Nachmittags:

- bei Bedarf trinken und etwas Obst essen
- 2 TL Flohsamenschalen oder Leinsamen (ungeschrotet) in ½ Glas Wasser ansetzen (ca. 20 Minuten quellen lassen) und trinken, 2 Gläser Wasser nachtrinken.
- Bewegung, spazieren gehen, Rad fahren, joggen etc. (für Berufstätige alternativ abends)

#### Abends:

- Hafer- oder Reissuppe essen (alternativ auch Kartoffelsuppe oder andere Gemüsesuppe oder Kartoffeln und Quark statt mittags)
- 1 Glas Gemüsesaft trinken
- Bei Bedarf noch Tee oder Wasser trinken, vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse)

### Rezepte

(wenn nicht anders angegeben für 1 Person)

#### Bircher-Müsli

##### Zutaten

1-2 EL Haferflocken, 3-5 EL Wasser, ½ Apfel und/oder anderes Obst (Banane, Orange, Birne, etc., je nach Jahreszeit), 1 TL Rosinen, 1 EL Sahne (alternativ 3 EL Joghurt), Saft von einer ½ Zitrone oder Orange, 1 EL Honig und 1-2 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

##### Zubereitung:

Die Haferflocken mit den Rosinen ca. 1 Stunde einweichen. Äpfel mit Schale und Kerngehäuse auf einer Reibe grob raspeln, das andere Obst zerkleinern und mit den Haferflocken und dem Einweichwasser vermischen. Die Sahne zufügen, mit dem Zitronen- oder Orangensaft abschmecken und den Honig einrühren. Mit den Haselnüssen oder Mandeln garnieren.

#### Hafersuppe

##### Zutaten:

2 EL geschroteten Hafer, 1 TL Honig oder Birnensirup, Obst- oder Gemüsesaft.  
Diese Suppe kann süß oder herzhaft hergestellt werden, je nach Geschmack.

##### Zubereitung:

1. Geschroteten Hafer in ½ Liter Wasser geben und 5 Minuten kochen. 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb streichen. Die festen Bestandteile werden damit ausgesiebt. Es entsteht eine Suppe mit sämiger Konsistenz, die den Vorteil hat, dass sie einen Schutzfilm bildet, der sich über die Magen und Darmschleimhäute legt. Das hilft vor allem bei besonderer Säureempfindlichkeit.

2. Mit Honig oder Birnensirup süßen oder mit frischen Kräutern bzw. mit Obst- oder Gemüsesaft würzen.

#### Reissuppe

Wie Hafersuppe, statt Hafer Reis nehmen, Kochdauer 15-20 Minuten.

#### Kartoffeltag

9 mittlere Kartoffeln mit der Schale kochen und auf drei Mahlzeiten am Tag aufteilen. Am Mittag und Abend gedünstetes Gemüse, bei Bedarf jeweils 1-2 EL angemachten Quark oder Joghurt dazu essen.

#### Reistag

100-150 g Vollkornreis kochen und aufgeteilt auf drei Mahlzeiten essen, mit Apfelmus, Früchten oder gedünstetem Gemüse ergänzen. Geeignet für Menschen mit Empfindlichkeiten im Magen-Darm-Bereich.

#### Das Rezept zum Fastentee

Jeweils zwei Teelöffel getrocknete Birken-, Minze-, Brennesselblätter und Hagebutten in eine Kanne geben. Hinzu kommt ein Teelöffel - in einem Mörser frisch zerdrückte - Korianderfrüchte und zwei bis drei zerdrückte Wacholderbeeren (es gibt auch fertige Mischungen im Reformhaus oder in der Apotheke).

## DIE FASTENTAGE

### 1. Fastentag

Heute ist es so weit, die Wanderung beginnt endgültig. Ein bis zwei anstrengende, aber auch herausfordernde Tage liegen vor uns. Das Streckenprofil hat es in sich. Wie vor jeder großen Wanderung liegt ein leichtes Kribbeln im Bauch. Werde ich es schaffen? Wie ist meine Kondition? Habe ich mich richtig vorbereitet? - So fragt sich jeder für sich, ohne seine kleinen Zweifel nach außen zu posaunen. Andererseits haben wir am Anfang einer großen Tour natürlich auch gute Laune und sind froh, dass es endlich losgeht. Das Unternehmen startet bei jedem Wetter, weil die nötige Ausrüstung vorhanden ist. Es ist sinnvoll, den ersten Tag der Bergtour einfach zu gehen und zu gehen, Schritt für Schritt. Am Anfang gibt es die meisten Umstellungsschwierigkeiten vom Alltag, hier und da zieht es einmal, die körperlichen Anstrengungen sind heute am höchsten, weil trotz guter Vorbereitung die Gewohnheit fehlt, den ganzen Tag zu stapfen. Zum Glück gibt es technische Mittel,

die Umstellung zu erleichtern. Für die ersten 600 Höhenmeter nehmen wir die Seilbahn und so können wir uns schon mal an die Höhenluft gewöhnen. Mit dieser Einstellung lässt sich auch der erste Fastentag am besten bewältigen. Diesen Tag sollte man für sich allein reservieren, sein Programm abarbeiten, einfach weiter gehen, Schritt für Schritt. Das bedeutet auch, dass am Entlastungstag möglichst nicht gearbeitet werden sollte.

**Der erste Fastentag steht ganz im Zeichen der Entlastung.** Die meisten Fastenden brauchen heute und die nächsten ein bis zwei Tage etwas mehr Ruhe als sonst. Das ist verständlich, denn der Körper hat mit der Darmentleerung und der Umstellung auf die „innere Ernährung“ zu tun. Wer das erste Mal fastet, befindet sich natürlich auch in einer gewissen Stresssituation. Vielleicht beginnen bereits erste Zweifel und Skepsis am eigenen Durchhaltevermögen. Immerhin bedarf es einer nicht zu unterschätzenden Willensanstrengung, die üblichen (Ess-) Gewohnheiten aufzugeben und den natürlichen Sättigungstrieb zu überwinden. Am Morgen kann man einem bestimmten Ritual folgen, welches dann die gesamte Fastenzeit eingehalten wird. Gerade die Phase am Morgen ist die Schwierigste, weil der Körper von der Ruhe- zur Aktivphase größere Umstellungsschwierigkeiten hat als sonst. Das Morgenritual ist wichtig für den Einklang von Körper und Geist und für einen guten Einstieg in jeden Fastentag. Ein Vorschlag für ein solches „Morgenritual“:

#### Morgenritual

Nach dem Aufwachen im Bett dehnen und strecken und eine Tasse Tee trinken, der bereits am Abend vorbereitet wurde und in der Thermosflasche fertig am Bett steht. Am geöffneten Fenster, auf Balkon oder Terrasse einige Dehn- und Atemübungen sowie etwas Gymnastik machen und wenn dann noch Zeit ist, draußen etwas in der frischen Luft bewegen. Am Entlastungstag ist es sinnvoll, vor der Darmentleerung einen Teil des Bewegungsprogramms zu absolvieren.

#### Darmreinigung

Die radikalste und schnellste Entleerung bzw. Reinigung des Darms wird durch das so genannte „Glaubern“ erreicht (s. „Anwendungen“). Wie die Seilbahn in die Bergwelt, ist das Glaubern der Schnelleinstieg ins Fasten. Wenn nach einer guten Darmentleerung nichts mehr nachkommt, kann sich der Verdauungsapparat schnell umstellen. Das ist wichtig, um möglichst rasch in den Zustand des „Energistoffwechsels II“ zu kommen, in dem sich der Körper zur Ernährung eigener Reserven bedient und bei dem das Hungergefühl verschwindet. Für Menschen mit empfindlichem Magen- und Darmbereich gibt es Alternativen, die jedoch nicht so wirksam sind wie das Glaubern und den Umstellungsprozess verlängern (Alternativen zum Glaubern siehe Anwendungen). Beschäftigen Sie sich an diesem Tag mit den kleinen Dingen zu Hause, die Sie sowieso schon immer mal machen wollten oder entspannen Sie einfach, indem Sie ein Buch lesen, Musik hören oder auch mal gar nichts machen.

#### Gemüsebrühe

Einen wichtigen Bestandteil im Ablauf der nächsten Tage nimmt die Zubereitung der Gemüsebrühe ein. Verwenden Sie frische Gemüse aus dem Bioladen und lassen sich viel Zeit beim waschen, putzen und zubereiten. Die Wertschätzung und die Liebe, die der Kartoffel entgegengebracht wird, findet sich später in der Suppe wieder - und das schmeckt man! Am Ende der tabellarischen Darstellung eines jeden Fasten- und Aufbau-tages habe ich die Rezepte für die jeweiligen Spei-

sen- und Getränkevorschläge gestellt. Diese gelten als Empfehlung und lassen gerne eigene Varianten und Kreationen zu. Lassen Sie sich in erster Linie von Ihrem Geschmack leiten.

#### Das „Salz in der Suppe“

Während der Fastenzeit lebt man salzarm, weil die Fastennahrung sowieso kaum Salz enthält. Deshalb kann die Fastenbrühe leicht gesalzen werden bzw. mit körniger Gemüsebrühe verfeinert werden. Früher ging man eher davon aus, völlig salzlos zu kochen. Der Trend heute geht eher dazu, den Salzverlust beim Fasten durch leicht gesalzene Brühen oder Säfte auszugleichen. Auch Dr. Hellmut Lützner („Wie neugeboren durch Fasten“) empfiehlt leicht gesalzene Suppen mit Gemüsebrühe. Das Problem mit dem Salz besteht darin, dass es Wasser im Körper bindet und die gewünschte Ausleitung behindert.

#### Tagesablauf am 1. Fastentag

##### Nach dem Aufwachen:

- Morgenritual: Im Bett räkeln – dehnen - strecken. Die erste Tasse des am Abend bereit gestellten Morgentees trinken. Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.

##### Morgens:

- Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (wenn Sie es gewohnt sind, nicht überanstrengen), evtl. etwas Gymnastik.
- Kalt-warme Wechseldusche nehmen (mind. warm-kalt-warm-kalt, immer warm beginnen, kalt aufhören).
- Zum Frühstück Tee und Wasser trinken.

##### Vormittags:

- Darmentleerung (näher s. unter „Anwendungen“) Variante 1: Glaubern: Lösen Sie ca. 30 Gramm Glaubersalz in etwas kochend heißem Wasser auf. Füllen Sie den Behälter bis zu  $\frac{3}{4}$  Liter mit kälterem Wasser auf, so dass die Lösung gerade trinkbar ist. Um den Geschmack zu verbessern, kann etwas Zitronen- und/oder Orangensaft beigemischt werden. Trinken Sie diese Mischung innerhalb von 20 Minuten in kleinen Schlucken. Tipp: Glaubersalz wird auch geschmacklich trinkbar, wenn die Lösung mit Saft abgemischt und sehr heiß eingenommen. Zwischendurch kann starker Pfefferminz- oder Kamillentee getrunken werden, der den Geschmack abmildert. Danach 2 Tassen Pfefferminz- oder Kamillentee und Wasser trinken, insgesamt  $\frac{1}{2}$ -1 Liter Flüssigkeit.

##### Variante 2:

- Mannitol, ist ein sechswertiger Zuckeralkohol und kommt in der Natur unter anderem in Pflanzen, Algen und Flechten vor, schmeckt süß. Ebenfalls ca. 30 g auf  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser trinken, erhältlich in Apotheken

##### Mittags:

- $\frac{1}{4}$  Liter Frucht- oder Gemüsesaft je nach Geschmack 1:1 mit Wasser verdünnen und löffeln (kann kalt oder heiß „gegessen“ werden, aus einem Glas oder einer Schale wie eine Suppe löffeln, Frucht- und Gemüsesäfte sollten nicht gemischt werden, Ausnahme Apfelsaft, z.B. Apfel-Karotte), dazu Tee und Wasser.
- Alternativ: Am Tag der Darmentleerung auch mittags Gemüsebrühe oder warmen Gemüsesaft trinken bzw. löffeln.

##### Nachmittags:

- Nach dem Essen Leberwickel (s. Anwendungen) machen, entspannen.
- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1-2 Gläser Wasser.
- Auf jeden Fall 1-2 Stunden an der frischen Luft bewegen und danach ruhen.
- Tipp: Ab und zu mal einen Zitronenspalt lutschen oder Kräuter kauen – verhindert Mundgeruch und vertreibt einen schalen Geschmack.

##### Abends:

- Gemüsebrühe oder Suppe löffeln. 1-2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken. Bei Bedarf Tee oder Wasser trinken, nach 20 Uhr nicht mehr so viel trinken, um in der Nacht nicht ständig auf Toilette zu müssen.
- Bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen.
- Morgentee ansetzen und in der Thermoskanne ans Bett stellen.
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

#### Rezepte (wenn nicht anders angegeben, für 1 Person)

##### Gemüsebrühe (Grundbrühe)

Zutaten: (Menge für zwei Portionen bzw. für zwei Tage)

$\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 3 Kartoffeln, 1 Möhre, 120 g Knollensellerie, 60 g Lauch, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 100 g Blumenkohl, 100 g Brokkoli (Stiele), 100 g Petersilienwurzel, 100 g Zucchini, 6 Pfefferkörner, Bouquet garni: 1 Lorbeerblatt, 2 cm ( $\frac{1}{4}$  TL) Rosmarinzwig, 2 cm ( $\frac{1}{4}$  TL) Thymianzwig, Sachet d'épices: 1 kleine Knoblauchzehe, 2 Gewürznelken, 3 Pimentkörner, 7 Pfefferkörner

##### Zubereitung:

Gemüse putzen und schälen, Lauch, Tomaten und Blumenkohl putzen und waschen. Gemüse in kleine Würfel schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen. 1 EL Öl im Topf erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Den Topf mit Wasser auffüllen, dass das Wasser ca. 1 cm über dem Gemüse steht, zum Kochen bringen und ca. 90 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Diese Grundbrühe kann eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt werden (3-4 Tage). Mit dieser Grundbrühe werden dann in den nächsten Tagen als Variation die weiteren Gemüsebrühen gekocht. Die Gemüsebrühe ist das „Grundnahrungsmittel“ während des Fastens und kann natürlich je nach Saison oder Geschmack variiert werden. Es kann auch mit Gewürzen variiert werden, z.B. mit Liebstöckel, Dill, Basilikum, Estragon etc.

##### Kartoffelbrühe

Zutaten:

$\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 100 g Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  Karotte, 25 g Lauch, etwas Petersilienwurzel, Sellerie, Kümmel, Majoran, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

Ablauf wie bei Grundbrühe, aber mit der Grundbrühe kochen

##### Karottenbrühe

Zutaten:

$\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 100 g Karotten, 1 Kartoffel, 25 g Lauch,

etwas Petersilienwurzel, Sellerie, Kümmel, Majoran,  $\frac{1}{2}$  TL Gemüsebrühe, Muskatnuss, Petersilie  
Zubereitung:  
Ablauf wie bei Grundbrühe, aber mit der Grundbrühe kochen, mit Salz oder Gemüsebrühe abschmecken, möglichst salzarm kochen



##### Tomatenbrühe

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 125 g Tomaten, 1 Kartoffel, 25 g Lauch, etwas Petersilienwurzel, Sellerie, Kümmel, Majoran, Oregano,  $\frac{1}{2}$  TL Gemüsebrühe, Hefeflocken, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

Ablauf wie bei Grundbrühe, aber mit der Grundbrühe kochen, mit Salz oder Gemüsebrühe abschmecken, möglichst salzarm kochen

##### Selleriebrühe

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 75 g Sellerieknohle, etwas Lauch,  $\frac{1}{2}$  Karotte, 1 Kartoffel, Majoran, Oregano, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

Ablauf wie bei Grundbrühe, aber mit der Grundbrühe kochen, mit Salz oder Gemüsebrühe abschmecken, möglichst salzarm kochen

Bei empfindlichem Magen empfiehlt sich:

##### Hafersuppe

Zutaten: 2 EL geschroteten Hafer, Obst- oder Gemüsesaft

Zubereitung:

Geschroteten Hafer in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser geben und 5 Minuten kochen. 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb abtropfen. Die festen Bestandteile werden damit ausgesiebt. Es entsteht eine Suppe mit sämiger Konsistenz, die den Vorteil hat, dass sie einen Schutzfilm bildet, der sich über die Magen und Darmschleimhäute legt. Das hilft vor allem bei besonderer Säureempfindlichkeit. Das gilt auch für die Gemüsecreme. (s. 2. Fastentag) Mit frischen Kräutern bzw. mit Obst- oder Gemüsesaft würzen.

##### Reissuppe

Wie Hafersuppe, Kochdauer 15-20 Minuten.

## DIE WEITEREN FASTENTAGE

### 2. Fastentag

Es geht weiter steil aufwärts. Jetzt, nach der ersten längeren Rast, haben wir Kraft für die nächste Etappe geschöpft. Keine Angst, die Kräfte verlassen uns so schnell nicht. Ein gesunder Körper hat genug Reserven. Wer ausreichend trinkt, kann gestrost die eine oder andere Brotzeit auslassen. Wir genießen den Aufstieg und die Anstrengung. An schwierigen Stellen erfordert jeder Schritt volle Konzentration und wenn es schwer wird, kann auch mal die Parole helfen: „Augen zu und durch!“. Trotzdem bleiben wir wachsam, um uns nicht zu überschätzen. Heute schaffen wir bereits über die Hälfte des Anstieges

und befinden uns am Abend schon in luftiger Höhe. Auf dem Weg lassen wir die Niederungen hinter uns, das Tal verschwindet im Morgennebel, vor uns lichten sich die Wolken und die Sonne blinzelt schon vereinzelt durch die Nebelschwaden. In der Ahnung auf eine wundervolle Aussicht stapfen wir weiter, in stetigen, fast ziellosen Schritten.

Am zweiten Fastentag steht auf jeden Fall mehr Bewegung auf dem Programm als am ersten Tag. Es wird keine Darmreinigung nötig (bei Beschwerden wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Hungergefühl empfehle ich immer einen Einlauf), sodass man mehr Freiraum hat. Obwohl Sie nichts essen, sind Sie trotzdem leistungsfähig. Nach dem „Mittagessen“ einen ausgiebigen Leberwickel legen (ausführlich s. unter „Anwendungen“) mit viel Ruhe und Entspannung und ein wenig Schlaf.

Wenn noch Hunger plagt, immer wieder zwischendurch ein Glas Wasser trinken.

Oft höre ich den Rat, beim Fasten möglichst auch auf Fernsehen, Kino etc. zu verzichten. Das ist sicherlich eine gute Idee. Wer es will und auch schafft, die Lebensweise während des Fastens total umzustellen und zur essens-, rauch- und alkoholfreien Zeit sich auch noch Fernseh- und Kinoverbot aufzuerlegen, kann dies gerne tun. Es kommt immer darauf an, wo man sich abholt. Wer bereits im Alltag auf die meisten so genannten „Laster“ verzichtet, dem wird es beim Fasten nicht schwerfallen. Erfahrungsgemäß sind Fastenneulinge damit jedoch überfordert. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Ein schöner Film im Fernsehen oder Kino kann auch eine gute Ablenkung in den ersten Fastentagen sein. Wer sich nicht am liebsten ganz zurückziehen will (was beim Fasten häufig der Fall ist), kann selbstverständlich ganz normal am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Außer essen darf man alles! Allerdings ist es ratsam, in den ersten Tagen der Fastenwoche nicht auf Partys, Feste oder ins Restaurant zu gehen. Später wird Sie auch ein reichhaltiges Buffet „kalt“ lassen.

## Tagesablauf am 2. Fastentag

### Nach dem Aufwachen:

- Morgenritual: Im Bett räkeln – dehnen - strecken. Die erste Tasse des am Abend bereit gestellten Morgentees trinken. Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.

### Morgens:

- ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), evtl. etwas Gymnastik.
- Trockenbürsten oder Trockenmassage vor dem Duschen (Anleitung s. unter Anwendungen) - wichtig, weil die Haut drittgrößtes Ausscheidungsorgan ist. Es fördert die Durchblutung der Haut, kräftigt das Bindegewebe und ist somit stoffwechsellerschlackend und immunstimulierend.
- Warm-kalte Wechseldusche nehmen (mind. warm-kalt-warm-kalt, immer warm beginnen, kalt aufhören).
- 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken, gut gegen Übersäuerung, weil basische Wirkung.
- Zum Frühstück Tee (z.B. Roibusch, Rosmarin, Fastentee) trinken.

### Vormittags:

- Tees und Wasser trinken
- Bewegung in der frischen Luft, Wandern, Radeln, Fitness oder andere sportliche Betätigung, sonstige, gewohnte Beschäftigung.

### Mittags:

- ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft nach Geschmack löffeln (kann kalt oder heiß „gegessen“ werden, aus einem Glas oder einer Schale wie eine Suppe löffeln, Frucht- und Gemüsesäfte sollten nicht gemischt werden, Ausnahme Apfelsaft, z.B. Apfel-Karotte).
- Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen.

### Nachmittags:

- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1-2 Gläser Wasser.
- Langen Spaziergang im Wald machen (2 Stunden) oder Sport treiben. Beim Sport darauf achten, höchstens 50-70% der Normalbelastung zu absolvieren.
- Tipp: Ab und zu mal einen Zitronenspalt lutschen – verhindert Mundgeruch und vertreibt einen schalen Geschmack.

### Abends:

- Gemüsecreme oder Gemüsebrühe löffeln.
- 1-2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken.
- bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen.
- Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen.
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

### Rezepte (wenn nicht anders angegeben, für 1 Person)

**Gemüsecreme** (Grundrezept), empfohlen bei „empfindlichen Magen“

#### Zutaten:

90 g Roggenflocken (8 EL), ½ Gemüsebrühe (s. Vortag), ev. noch Gewürze und /oder gehackte Kräuter, Majoran

#### Zubereitung:

Die Getreideflocken in einem Topf ohne Fett unter Rühren leicht anrösten, bis sie leicht nussig riechen. Gemüse- oder Hefebrühe in Wasser anrühren und angießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Gewürze und/oder Kräuter dazugeben und die Suppe bei Bedarf mit Gemüse- oder Hefebrühe nachwürzen. Die Suppe vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten nachquellen lassen, dann durch ein feines Sieb gießen.

Das Grundrezept kann variiert werden, z.B. verschiedene Gemüse oder Gemüsesäfte beimengen, je nach Geschmack. Für die Schnellküche auf ¼ Liter Wasser 1-TL gekörnte Gemüsebrühe aus dem Bioladen verwenden. Es ist sinnvoll, die Menge für zwei Tage zu berechnen. (nach Kilian)

### Gemüsebrühe

s. 1. Fastentag - Rezepte

## 3. Fastentag

Unser Wanderführer prophezeit uns, heute das Hochplateau zu erreichen. Dann geht es bei wunderschöner Aussicht inmitten der Bergwelt mehrere Tage am Kamm entlang, wir rasten auf den Hochalmen, haben Augen und Ohren für die Wunder der Natur. Aber wir können auch den geschäftigen Menschen, die auf den Wiesen, ihren Hütten oder im Wald ihr Tagwerk vollbringen, betrachtend folgen, stehen wir doch etwas abseits. Manch einer sagt: „Das war es schon? Gar nicht so anstrengend wie gedacht!“ Andere kommen vielleicht an ihre physischen Grenzen. Jetzt wird es Zeit, dass sich erste Erfolge einstellen. Der „verflixte dritte Tag“ ist, aufgrund der guten Vorbereitung und des schnellen Einstiegs, nicht so schlimm,

wie er oft beschrieben wird. Gerade zieht aber ein kleines Zwischentief über uns hinweg und bringt einige kalte und nasse Schauer. Womit können wir uns heute Abend belohnen? Ein üppiges Mahl steht unter den kargen Bedingungen der Selbstverpflegerhütte nicht ins Haus. Ein warmer Tee, eine Brühe, gut. Vielleicht kommt noch ein guter Gedanke oder es begegnet uns ein liebes Wort. Jetzt kommen wir gerade an der Bergstation der Seilbahn vorbei. Ein paar Minuten, und schon wären wir wieder im „normalen“ Leben. Doch wir gehen weiter und freuen uns auf die nächsten Erlebnisse und Erfahrungen.

Wie beim Bergsteigen geht es auch beim Fasten. Für manche war es bis hier her ganz leicht, andere haben Probleme. Am zweiten oder dritten Tag wird die Umstellung abgeschlossen und die Entzugserscheinungen können dann am größten sein, bedingt durch Gewohnheiten wie Rauchen, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten, unregelmäßiges Essen etc. Heute, am dritten Tag, wird das manchen erst richtig bewusst. Es kann zu Problemen wie Kopfschmerz, Kreislaufschwäche und Missmut kommen (oft aber bereits auch schon am zweiten Tag). Deshalb ist die Abbruchrate beim Fasten am dritten Tag am größten (das ist in den Fastengruppen anders, da spielt der Abbruch keine Rolle). Doch das muss nicht so sein! Wer öfter fastet, wird es bestätigen, die Umstellung kann auch in einem Tage erfolgen! Ich will nur allen, die in den ersten drei Tagen mit Umstellungsproblemen zu tun haben und es heute, am dritten Tag, nervt, Mut machen, weiter zu fasten. In 90% aller Fälle ist es am vierten Tag super, alles wie weggeblasen, die Umstellung ist erledigt.

Fastenkrisen sind auch Heilkrise sind. Der „innere Arzt“ hat seine Arbeit aufgenommen, und wenn es etwas zu heilen gibt, zeigt er das jetzt an. Lernen Sie beim Fasten, auf Ihren Körper zu hören und wundern Sie sich gerade heute über die erstaunliche Leistung, die er zu vollbringen vermag. Immerhin essen Sie seit drei Tagen nichts mehr und leben noch! Und das vielleicht zum Erstaunen manch Ihrer Mitbewohner auf diesem Planeten.

Wer am Donnerstag mit dem Vorfestentag begonnen hat, kann sich heute, am Sonntag, noch ein bisschen gehen lassen. Aber es steht auch einiges auf dem Programm: Einlauf, Leberwickel, Bewegung, Kochen und was man sich heute sonst noch vorgenommen hat.

Am dritten Fastentag sollte man sich noch mal richtig verwöhnen und sich für sich selbst Zeit nehmen. Aber auch wenn dem einen oder anderen schwerfällt, sich einen Schubs geben und nach draußen gehen. Eine Wanderung und frische Luft tut immer gut und bewirkt manchmal Wunder. Bewegung ist gerade am dritten Tag wichtig, um die Leber und die anderen Organe bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

## Tagesablauf am 3. Fastentag

### Nach dem Aufwachen:

- Morgenritual: Im Bett räkeln – dehnen - strecken. Die erste Tasse des am Abend bereit gestellten Morgentees trinken. Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.

### Morgens:

- ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), evtl. etwas Gymnastik.
- Trockenbürsten, Trockenmassage vor dem Duschen.
- Warm-kalte Wechseldusche nehmen.
- Darmentleerung durch Einlauf (nähere Beschreibung s. Kapitel „Anwendungen“), wichtig, um Rückvergiftungen zu vermeiden, schonendste und sicherste Art der Darm-

entleerung, geht schnell, es gibt keine Behinderungen oder Unsicherheiten im Laufe des Tages wie bei Bittersalzen oder anderen Abführmethoden (alternativ: mittags nach der Brühe oder abends machen).

- 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken, gut gegen Übersäuerung, weil basische Wirkung.
- Zum Frühstück Tee trinken.

### Vormittags:

- Tees und Wasser trinken.
- Bewegung in der frischen Luft.

### Mittags:

- ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft nach Geschmack löffeln, alternativ bei Umstellungsbeschwerden: Apfel-Karotten-Drink mit Buttermilch.
- Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen (alternativ abends).

### Nachmittags:

- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1-2 Gläser Wasser.
- Langen Spaziergang oder Wanderung im Wald machen (2-3 Stunden), Radwanderung, moderat Sport treiben.

Tipp: Ab und zu mal einen Zitronenspalt lutschen oder Kräuter kauen – verhindert Mundgeruch und vertreibt einen schalen Geschmack.

### Abends:

- Gemüsebrühe oder Gemüsecreme (Rezepte siehe Vortage) löffeln,
- 1-2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken.
- Bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen.
- Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen.
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

### Rezepte (wenn nicht anders angegeben, für 1 Person)

### Gemüsebrühe

s. Vortage

### Apfel-Karotten-Drink mit Buttermilch

6 cl Apfelsaft, 2 cl Karottensaft, 4 cl Buttermilch, 2 Eiskwürfel, Pfefferminzblätter. Alles shaken, durch ein Sieb abgießen und mit 12 cl Wasser auffüllen - umrühren. Mit Minzeblatt garnieren.

## 4. Fastentag

Es ist wie ein Wunder. Die Wolken haben sich verzogen und die Sonne lacht uns ins Gesicht. Es ist klar und kalt. Das erste Mal sehen wir die weite Talebene weit unter uns liegen, können von oben herab in den Waldschneisen und tiefen Einschnitten der Bergbäche unseren Weg nach oben verfolgen. Wie ändert sich doch der Blick, wenn man alles das, was einem so wichtig und vertraut zugleich ist, weit unten, kaum sichtbar, nur noch ahnen kann, während sich eine völlig neue, bisher unbekannte Welt erschließt. Hier ist alles zwar kahler, karger, steiniger, entbehrungsreicher, dafür befällt uns aber eine eigenartige Leichtigkeit. Erst einmal oben angelangt, erscheinen uns die Gipfel zum Greifen nah. Auch wenn unser Bergführer noch auf die eine oder andere steilere Stelle hinweist, ein Schneefeld mühsam zu durchqueren ist und eine schwierige Passage nur mit Hilfe eines gespannten Seiles zu überwinden ist, sind das doch nur noch willkommene Abwechslungen. Wir sind stolz und froh, die Zweifel besiegt zu haben, die uns während der

Durststrecke bis hier her ab und zu gekommen waren.

Wir wissen heute nur eines: Wir sind oben und können uns nicht vorstellen, freiwillig wieder abzusteigen. Zumindest, so lange das Wetter noch so schön ist.

So ähnlich wie unseren Bergsteigern könnte es Ihnen heute gehen. Wie bereits erwähnt, empfehle ich, die ersten drei Fastentage nicht zu arbeiten. Wer berufstätig ist, wird sich heute auf eine neue Situation einstellen müssen: arbeiten und fasten. Die Frage, ob das überhaupt zu schaffen sei, arbeiten und fasten, werden Sie sich heute bereits selbst beantworten können. Erfahrungsgemäß kommt man am vierten Fastentag in ein erstes „Fastenhoch“. Trotzdem gibt es natürlich Einschränkungen und Besonderheiten gegenüber denjenigen, die die ganze Woche zu Hause oder im Urlaub fasten. Deshalb werde ich bei meinen Vorschlägen für die nächsten Tage auf beide Gruppen eingehen.

An dieser Stelle sei jedoch nochmals auf die Risiken hingewiesen, die sich für manche Berufsgruppen ergeben können. Fasten kann eine Einschränkung in der Reaktionsfähigkeit, vorübergehend auch in geringem Maße der Sehfähigkeit auslösen. Insgesamt kann die gewohnte Schnelligkeit im Handeln und Denken in geringem Umfang eingeschränkt sein. Für bestimmte Berufsgruppen (Piloten, Kraftfahrer, Ärzte und einige andere) ist fasten während des Arbeitsalltages nicht angebracht! In gewissem Sinne hat heute der „Fastenalltag“ begonnen. Wie inzwischen gewohnt, geht es mit dem Morgenritual los, ausgiebig duschen, den Morgen- und Frühstückstee trinken, einen kurzen Morgenspaziergang machen und danach dem Beruf oder einen anderen Beschäftigung nach gehen, so wie man es im Alltag gewohnt ist oder was man im Urlaub sonst auch gerne macht. Zur Arbeit kann man sich die Brühe oder Suppe mitnehmen, auch genügend Getränke. Denken Sie auch daran, warme Sachen anzuziehen bzw. zusätzlich mitzunehmen, vor allem warme Socken. Das leichte Frösteln wird Sie während der gesamten Fastenzeit begleiten, es sei denn, man fastet im Hochsommer.

#### Tagesablauf am 4. Fastentag

*Nach dem Aufwachen:*

- Morgenritual: Im Bett räkeln – dehnen - strecken. Die erste Tasse des am Abend bereit gestellten Morgentees trinken. Danach am offenen Fenster nochmals dehnen und strecken, etwas Gymnastik machen.

*Morgens:*

- Ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), evtl. etwas Gymnastik.
- Trockenbürsten, Trockenmassage vor dem Duschen.
- Warm-kalte Wechseldusche nehmen.
- 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken.
- Zum Frühstück Tee trinken.
- Wenn Sie heute wieder arbeiten: Warme Sachen zur Arbeit mitnehmen, Tee und Brühe nicht vergessen.

Tipp: Den Arbeitsweg (z. T.) zu Fuß zurücklegen, warm anziehen, wenn es draußen frisch ist.

*Vormittags:*

- Tees und Wasser trinken
- Wenn Sie frei haben: Bewegung in der frischen Luft, wenn Sie arbeiten: zur Frühstückspause raus gehen, ab und zu bewegen.

*Mittags:*

- ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft nach Geschmack löffeln.
- 1-2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken.

*Wenn Sie arbeiten:*

- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und verändern Sie während der Fastentage ggf. Ihre Arbeits- und/oder Pausenzeiten, um mittags Sport treiben zu können oder Zeit zum Spaziergehen zu haben. Eventuell können Sie auch mittags ruhen. Sollte das alles nicht möglich sein, verlegen Sie einige Aktivitäten auf den Abend. Leberwickel abends zu Hause in Ruhe machen.

*Wenn Sie zu Hause sind oder Urlaub haben:*

- Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen oder schlafen

*Nachmittags:*

- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1-2 Gläser Wasser.

Wenn Sie zu Hause oder im Urlaub sind:

- Langen Spaziergang im Wald machen (2 Stunden) oder Sport treiben. Im Urlaub den „normalen“ Urlaubsbeschäftigungen nachgehen (Baden, Besichtigungen, Wanderungen, Lesen etc.) Beim Sport darauf achten, höchstens ca. 70% der Normalbelastung zu absolvieren.
- Tipp: Zitronenspalt lutschen oder Kräuter kauen – verhindert Mundgeruch und vertreibt einen schalen Geschmack.

*Abends:*

- Kürbisbrühe oder Fastenbrühe mit Tomatengeschmack (s. Rezepte 1. Tag)
- Nachdem Sie von der Arbeit gekommen sind, Sport treiben oder Spazieren gehen. Nicht erst auf der Couch niederlassen, gleich erst mal raus, am besten direkt von der Arbeit weg. Ein kleiner Spaziergang ist immer drin, auch bei schlechtem Wetter, besser ist mehr, Bewegung ist wichtig.
- In die Sauna gehen (wenn Sie es gewohnt sind, ab dem vierten Fastentag sehr angenehm), sonst bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen.
- Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

**Rezepte** (wenn nicht anders angegeben, für 1 Person)

#### Kürbisbrühe

*Zutaten für 1 Portion:* 1 Kartoffel, 1 Karotte, 300 g Kürbis (geschält), 1 TL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, 1 TL gehackte Petersilie, 1-2 TL Gemüsebrühe, Hefeflocken.

*Zubereitung:* Ablauf wie bei Grundbrühe, aber mit der Grundbrühe kochen, mit Salz oder Gemüsebrühe abschmecken, möglichst salzarm kochen

#### Fastenbrühe mit Tomatengeschmack

*Zutaten: (für 3 Portionen)* 2 mittlere Kartoffeln, 2 Karotten, ¼ Sellerieknolle, ¼ Stange Lauch, 3-4 Tomaten oder 1 Tasse Tomatensaft oder 1-2 TL Tomatenmark, ¼ Liter Wasser, 1-2 TL Gemüsebrühe, Hefeflocken, Majoran, Petersilie, Basilikum.

*Zubereitung:* Ablauf wie bei Grundbrühe, aber mit der Grundbrühe kochen, mit Salz oder Gemüsebrühe abschmecken, möglichst salzarm kochen

#### 5. bis 6. Fastentag

(bei Verlängerung alle weiteren Fastentage)

Die Wanderer gehen vorbei an blühenden Wiesen, entlang an saftig, grünen Wegrainen. Der Weg geht allmählich, mal leicht ansteigend, mal ein Stück herunter, um eine Schlucht zu umgehen oder ein Kar zu durchwandern. Jetzt treffen wir auch wieder mehr Menschen, weil hier oben auf den saftigen Almen einige Hütten zum Verweilen einladen und sich die Wege aus zwei Tälern kreuzen. Die Gipfel scheinen uns nun zum Greifen nahe und wir sehen sie in respektvollen Blicken durch die Wolken hindurch, die jetzt ab und zu von Westen her aufziehen und vom Wind immer wieder geteilt und zerstoßen werden. Jetzt halten wir unsere Jacken immer griffbereit, um uns vor schnell aufziehenden Schauern und vor der kühlen Luft zu schützen. Wir sind froh über unser festes Schuhwerk und die wettersichere Kleidung und bewegen uns gleichmäßig und sicher. Bei guter Kondition und Gesundheit überqueren wir in den nächsten Tagen den gesamten Gebirgszug. Eine andere Wandergruppe steigt jedoch bereits morgen wieder ins Tal hinab. Auch an unserem 5. Fastentag scheint den meisten die Sonne. Fühlen Sie sich leicht und könnten Sie die Welt einreißen? Dann sollten Sie schon mal überlegen, noch ein paar Tage länger zu fasten, als vorgesehen. Oder fühlen Sie sich gar nicht so gut, plagen Sie Gedanken oder Sorgen oder fühlen Sie sich nicht wohl? Den fünften Tag schaffen Sie noch, bestimmt geht es Ihnen morgen schon wieder wesentlich besser. Aber zwingen Sie sich nicht – auch fünf Tage Fasten ist schon eine tolle Leistung. Wenn Sie abrechnen wollen, gehen Sie genau nach Anleitung wie unter dem Tag „Fastenbrechen“ beschrieben ist vor. Niemals einfach so aufhören und zur Tagesordnung übergehen!

Aber erfahrungsgemäß geht es Ihnen heute gut und Sie haben noch bis zum Ende der Woche Zeit. Falls Sie arbeiten, wird es Ihnen nicht mehr schwerfallen, wenn die Kollegen mittags essen gehen. Vielleicht können Sie sogar mitgehen und Ihre Fastenbrühe löffeln, Sie und Ihre Kolleginnen gewöhnen sich daran. In den ersten Fastentagen wird vermehrt Eiweiß abgebaut. Das ist für die meisten Fastenärzte prinzipiell ein positiver Effekt, weil dadurch auch abgelagerte und überflüssige Eiweiße mit beseitigt werden. Deshalb ist Bewegung so wichtig. Denn der intelligente „innere Arzt“ baut nur Stoffe ab, die er nicht notwendig braucht. Liegt man beim Fasten jedoch eine Woche lang nur herum, wird er auch die in den Muskeln nicht benötigten Eiweiße abbauen. Deshalb ist es besonders wichtig, seine Muskulatur zu trainieren und viel Sauerstoff aufzunehmen. Das kann man am besten beim Sport, Wandern bzw. Spaziergehen erreichen. Aber bitte nicht übertreiben! Wenn man beim Fasten in eine richtige Euphorie kommt, werden enorme Kräfte frei und die Gefahr der Überschätzung ist groß. Wer richtig gut „drauf“ ist, kann von der Fasteneuphorie und den freiwerdenden Kräften des Körpers und des Geistes jetzt richtig profitieren.

#### Wie lange noch weiter fasten?

Wie lange Sie fasten, hängt von Ihrer eigenen Einschätzung ab. Beim ersten Mal fasten reichen 6-8 Tage völlig aus. Für den Einstieg ist das schon eine lange Zeit und ideal für erste Erfahrungen. Geübte Faster können ohne Probleme bis 10 Tage ohne Aufsicht fasten. Alles andere fällt unter die Kategorie „Heilfasten“ und ist in speziellen (Kur-) Klinken angesiedelt. Der Körper hat sich bereits nach wenigen Tagen vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt. Der Eiweißabbau verringert sich, dafür wird prozentual mehr Fett verbrannt. Die

Gewichtsabnahmen werden mit der Fastendauer geringer, weil sich der Organismus immer mehr an den Fastenmodus anpasst und Energie spart. Lange zu fasten macht nur Sinn, wenn spezielle Krankheiten kuriert oder besondere Erfahrungen werden sollen. Das setzt aber Beratung und Betreuung voraus.

In den nächsten Tagen des „Fastenalltags“ geht man nun seiner Arbeit nach, bewegt sich viel oder nutzt das Fasten als zur Zurückgezogenheit und zur inneren Einkehr. Die Erfahrung zeigt, dass Fasten jedes Mal anders ist. Es fällt schwer, im Voraus die Fastenzeit bestimmen zu wollen. Der eigene Takt gibt das Tempo vor.

#### Tagesablauf am 5. - 6. Fastentag

(bei Verlängerung bis 10. Fastentag)

*Nach dem Aufwachen:*

- Morgenritual: Im Bett Räkeln – Dehnen - Strecken. Danach am offenen Fenster Dehnen und Strecken, etwas Gymnastik.

*Morgens:*

- ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder Joggen (falls gewohnt), evtl. etwas Gymnastik
- Darmentleerung durch Einlauf (nähere Beschreibung s. Kapitel „Anwendungen“), alternativ abends oder mittags nach der Brühe, mindestens jeden zweiten Tag.
- Trockenbürsten, Trockenmassage vor dem Duschen.
- Warm-kalte Wechseldusche nehmen oder normale Dusche kalt abschließen.
- 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken.
- Zum Frühstück Tee trinken.

*Vormittags:*

- Tees und Wasser trinken.
- Wenn Sie frei haben: Bewegung in der frischen Luft, wenn Sie arbeiten: zur Frühstückspause raus gehen, ab und zu bewegen.

*Mittags:*

- ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft nach Geschmack löffeln.
- 1-2 Gläser Wasser und 1 Tasse Kräutertee trinken.

*Nachmittags:*

- Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen (alternativ abends).
- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1-2 Gläser Wasser.
- Langen Spaziergang im Wald machen (2 Stunden) oder Sport treiben.

*Abends:*

- Nach der Arbeit zunächst bewegen, wichtig, um Muskelabbau zu verhindern.
- Kürbisbrühe oder Fastensuppe mit Tomatengeschmack oder Gemüsebrühe wie an den Vortagen, nach Geschmack variiert.
- In die Sauna gehen (wenn Sie es gewohnt sind), sonst bei Bedarf Fußbad oder Vollbad nehmen.
- Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen.
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

(Rezepte wie an den Vortagen, nach Geschmack variieren)

## DIE AUFBAUTAGE

Jede Bergwanderung geht irgendwann einmal zu Ende, spätestens dann, wenn die Vorräte ausgehen oder die „Pflicht“ zu Hause wieder ruft. Nur sehr wenige Menschen aus der „Zivilisation“ werden sich entscheiden, auf Dauer ein „kärgliches“ Almenbauernleben zu führen oder gar als Einsiedler auf einsamen Berghütten zu leben. Wir alle schätzen und lieben ja unser Leben hier „unten“ in den „Niederungen des Alltags“. Hier ist unser zu Hause, hier sind Familie, Freunde, hier ist unser Leben. Jetzt, nach Tagen der Einfachheit und des Verzichts auf gewohnten Komfort wird uns bewusst, wie schön und annehmlich unser Leben ist. Oder sein könnte, wenn wir es immer zu schätzen wüssten und uns weniger Sorgen machen würden. Solche und andere Gedanken gehen uns bei einem leichten Stück des Abstiegs, das Tal rückt schon in greifbare Nähe, durch den Kopf. Oben, am Anfang, ist es doch recht schwergefallen, nach den schönen Tagen auf dem Bergkamm, den Rückweg einzuschlagen und nach unten zu gehen. Der Einstieg war steil und steinig, nur sehr langsam und vorsichtig konnten wir uns bewegen. Schmerzen in den Oberschenkeln, Knien und Muskelpartien, die lange Zeit nicht mehr beansprucht wurden, zwangen uns zu häufigen Verschnaufpausen. Jetzt, fast unten angelangt, beflügeln uns die Aussichten auf ein warmes Bad und einer zünftigen Brotzeit mit einer Weißweinschorle oder einem Cappuccino mit Apfelstrudel. Wir verspüren Leere in unseren Köpfen - eine wohlthuende Leere, ohne die vielen „wichtigen Dinge“ aus Beruf und Privatleben.

*„Vor allen Dingen muss der Mensch darauf sehen, dass er sich selbst fest und recht gewöhne. Wollte sich ein ungewohnter und ungeübter Mensch so halten und so handeln wie ein gewohnter, der würde sich ganz und gar verderben, und es würde nichts aus ihm. Wenn sich der Mensch erst einmal aller Dinge selbst entwöhnt und sich ihnen entfremdet hat, so mag er hinfort dann umsichtig all seine Werke wirken und sich ihnen unbekümmert hingeben oder sie entbehren ohne alle Behinderungen: wenn der Mensch etwas liebt und Lust daran findet und er dieser Lust mit Willen nachgibt, sei's in Speise oder Trank, oder in was immer es sei, so kann das bei einem ungeübten Menschen nicht ohne Schaden abgehen.“ (Meister Eckhart, DP, S. 88 f.)*

## DER EINSTIEG INS ESSEN

Nehmen Sie die Metapher vom Bergsteigen auf und betrachten Sie die nächsten Fastentage als Teil Ihrer Fastenkur. Denn das „Abfasten“ oder „Fastenbrechen“ ist mindestens genauso wichtig wie die Tage zuvor und gehört zum Fasten unmittelbar dazu. Die Essenszeit ist der Alltag, und der ist oft schwieriger zu bewältigen als ein paar Tage Urlaub oder Hochgefühl. Genauso ist es beim Fasten. „Wir glauben nur zu gern, uns mit bewussten Perioden des Lebens aus der Verantwortung für das ganze übrige Leben stehlen zu können.“ Oft braucht es viele Fastenzeiten, um sich über die wichtige Phase des Aufbaus bewusst zu werden, so erging es mir und auch erfahrenen Fastenpersönlichkeiten, wie Dr. Rüdiger Dahlke. (Dahlke, 2004) Der Körper muss jetzt wieder umschalten auf feste Kost. Nach dem Fasten fließen die Verdauungssäfte erst wieder allmählich. Die Verdauung kommt erst nach drei bis vier Tagen wieder richtig in Gang. Die vollständige Umstellung des Körpers ist erst nach einer Woche abgeschlossen. Vom Fastenden sind nun Geduld und Augenmaß verlangt.

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen“, soll der fastenerfahrene Schriftsteller Bernard Shaw gesagt haben. Dann wusste er, was er sagte. Während der Aufbauzeit merken Sie, wie Sie zwischen wenig Hunger oder Appetit und der Lust am Essen und Naschen hin und her gerissen sind. Dies ist die entscheidende Zeit, bewusst neue Ess- und Trinkgewohnheiten anzunehmen.

Fasten, so sind sich „Schulmediziner“ und „Naturheilkundler“ einig, ist zur Behandlung von Übergewicht allenfalls als Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung geeignet (Kilian). Der Organismus ist auf Sparflamme eingestellt und verwertet jede Kalorie nach dem Fasten besonders intensiv. Deshalb ist ein behutsamer Aufbau wichtig. Der Gesamterfolg einer Fastenkur ergibt sich aber „erst aus der ganzheitlichen Umstimmung von Körper und Geist, der Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus und besonders der Entfernung des Nährbodens für Krankheiten, der Krankheitsempfindlichkeit“. (Buchinger). In den letzten Tagen haben Sie gelernt, besser auf Ihren Körper zu hören und wissen jetzt, dass man viel weniger Nahrung braucht als gemeinhin angenommen. Auch alle anderen Einflüsse, die das normale Leben anstrengend und stressig machen, kann man ein Stück weit hinter sich lassen. Aber in den Aufbauzeiten kann man den Erfolg der Kur riskieren. Durch Aufbaufehler kann es zu körperlichen Beschwerden kommen, aber auch der geistig-seelische Ausgleich kann schnell verfliegen sein. Deshalb alles einen Gang langsamer angehen als sonst, auch wenn es schwerfällt. Eine grundlegende Einstellung für die Aufbauzeit könnte sein: Ich brauche viel weniger zu essen als angenommen, ich brauche weniger Salz und ich nutze die reichhaltigen pflanzlichen Gewürze. Ich kann einen Gang langsamer schalten, mir mehr Zeit für mich und für meine Entscheidungen nehmen, ich kann mich zurück nehmen, zuhören und mich auf meine innere Stimme verlassen.

Beim Fasten nimmt man sich oft viel vor, will etwas verändern. Jetzt, wieder angekommen im „richtigen“ Leben, sieht man, dass es schwer ist, gewohnte Bahnen zu verlassen. Schließlich hat ja alles das, was man bisher gemacht hat, wie man sich ernährt und wie man gelebt hat, seinen Sinn. Aber man kann doch viel verändern, indem man die Einstellungen, die man aus dem Fasten mitbringt, in das Leben weiterträgt: Körperbewusstsein, Wertschätzung, Vertrauen, Akzeptieren, Loslassen. Denn durch das Fasten hat sich bereits etwas verändert, und nach jedem Fasten geht dieser Prozess weiter.

### Die häufigsten Aufbaufehler

Die Gefahren lauern überall. Der gesteigerte Geruchssinn wittert nette Versuchungen – das Straßencafé, den Italiener, die Würstelbude, die Konditorei oder Metzgerei. Bleiben Sie standhaft! Was Ihnen während der Fastenzeit nichts ausgemacht hat, weil Sie einen festen Willen hatten, lockt und verführt jetzt. Die Aufbauzeit sollte etwa die halbe Fastenzeit betragen, nach sechs Tagen fasten also mindestens drei Tage Aufbau. Das sollten Sie vermeiden: Fleisch- und Fleischprodukte, Milch und fettreicher Käse, Zucker und Süßigkeiten (Ausnahmen sind Trockenfrüchte und Honig), Fische, Schalen- und Krustentiere, rohes Zwiebelgemüse, Rettich, Kohl und Hülsenfrüchte, Kaffee, Schwarztee, Limonaden und andere gezuckerte Getränke, Nikotin und alkoholische Getränke, allgemein zu viel essen - vor allem Brot und Kartoffeln.

### 1. Aufbauzeit – Fastenbrechen

Nach einer Woche endlich wieder etwas essen! Das ist ein Ereignis, das würdevoll begangen werden sollte. Jeder muss für sich selbst empfinden, welche Bedeutung dieser Tag in seinem

Fastenplan einnimmt. Es ist der konkrete Einstieg in die Aufbauzeit und stellt die bewusste Entscheidung dar, wieder zu essen, so wie es eine bewusste Entscheidung war, zu fasten. Das Fastenbrechen mit einem Apfel ist die klassische Variante. Der Apfel symbolisiert die vollwertige Nahrung und ist auch ganz praktisch ein guter Einstieg, weil die Säure die Bildung von Magensäften und die Darmperistaltik anregt, weil man einen Apfel gut und lange kauen muss, weil er schön aussieht, vitaminreich ist und den meisten auch gut schmeckt. Ein Loblied auf den Apfel. Manche verbinden das Fastenbrechen mit einer Apfelmeditation. Nach einer Woche Fasten fällt es nicht schwer, die ganze Kraft des Lebens in einem Apfel zu erkennen. Wer gegen Äpfel allergisch ist oder wem Äpfel überhaupt nicht schmecken, dem bietet sich an, das Fastenbrechen mit einer Kartoffel oder mit gedünsteten Tomaten zu beginnen. Es muss nicht sonderlich erwähnt werden, dass diese ersten Bissen mit besonderer Hingabe und Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Die erste Nahrung wird so lange gekaut, bis sie flüssig ist und dann erst hinuntergeschluckt. Bereits nach einem halben Apfel kann sich ein Sättigungsgefühl einstellen kann. Hier liegt die besondere Chance für alle diejenigen mit Gewichtsproblemen. Statt einer aufgeblähten Schweinsblase gleicht Ihr Magen jetzt wieder der Gestalt des Sichelmondes und ist kaum weiter als der anschließende Zwölffingerdarm. Er ist rasch voll und drückt dies mit Sättigungsgefühl aus. Wenn Sie dieses Gefühl respektieren, nicht weiter essen und den Magen damit nicht erneut wieder aufblähen, so dass er sich ausdehnen kann, werden Ihre Gewichtsprobleme der Vergangenheit angehören. (Dahlke, 2004)

Beginnen Sie bereits am ersten Tag nach dem Fasten, dem Kauen und einspeichern größeren Stellenwert beizumessen als vorher. Eine alte Kauregel besagt: „Für jeden Zahn einmal Kauen“ – auf ein gesundes Gebiss berechnet ergibt das ca. 30 Mal Kauen. Dasselbe besagt auch die so genannte „Fletscher-Regel“ (kaue so lange, bis die Speise im Mund vollkommen flüssig geworden ist!) Der Amerikaner Dr. Fletscher hat das gründliche Kauen zur Therapieform erhoben. Er besserte den Gesundheitszustand vieler Menschen allein dadurch, dass er ihnen das gründliche Kauen ihrer gewohnten Nahrung empfahl. Der nach ihm benannte Begriff des „fletschern“ hat sich als Bezeichnung für gründliches Kauen in die Umgangssprache eingeschlichen. „Trinke Deine Nahrung“ besagt auch eine alte Volksweisheit. Es geht also nicht unbedingt nur danach, was, sondern vor allem auch, wie nach dem Fasten gegessen wird.

### Tagesablauf am 1. Aufbauzeit (Fastenbrechen)

#### Nach dem Aufwachen:

- Morgenritual: Im Bett Räkeln – Dehnen - Strecken. Danach am offenen Fenster Dehnen und Strecken, evtl. Gymnastik.
- Morgens:**
- ein paar Schritte im Freien, Spaziergang, Waldlauf oder, evtl. etwas Gymnastik
- Trockenbürsten, Trockenmassage vor dem Duschen.
- Warm-kalte Wechseldusche nehmen oder normale Dusche kalt abschließen.
- 1 EL Apfelessig (alternativ Zitronensaft) auf ein Glas heißes Wasser trinken.
- Zum Frühstück Tee trinken.

#### Vormittags:

- Fastenbrechen mit einem Apfel, alternativ eine Kartoffel oder gedünstete Tomaten (ohne Salz). Gestalten Sie das Fastenbrechen so, dass Sie alle Sinne an diesem neuen Ab-

schnitt teilhaben lassen und meditieren Sie sich in den Übergang zur Nahrungsaufnahme von außen. Wer arbeitet, sollte das Fastenbrechen auf den Abend verlegen.

- Wenn Sie frei haben: Bewegung in der frischen Luft, wenn Sie arbeiten: zur Frühstückspause raus gehen, ab und zu bewegen.

#### Mittags:

- Sämige Kartoffelsuppe oder Gemüsesuppe mit Einlage (Kartoffeln, Nudeln oder Reis) essen.
- Danach Wasser und Tee trinken.

#### Nachmittags:

- Nach dem Essen Leberwickel machen, entspannen (alternativ abends).
- Genug trinken, mind. 2 Tassen Tee und 1-2 Gläser Wasser.
- Langen Spaziergang im Wald machen (2 Stunden) oder Sport treiben.

#### Abends:

- Nach der Arbeit zunächst bewegen, wichtig, um Muskelabbau zu verhindern.
- Haferkornsuppe oder Kartoffel-Gemüsesuppe oder Suppe mit Einlage (Gemüse, Nudeln, Kartoffeln) essen
- Tee und Wasser trinken
- Trockenfrüchte einweichen (2 Backpflaumen oder Feigen)
- Morgentee aufbrühen und in der Thermoskanne ans Bett stellen.
- Bei Bedarf vor dem Schlafen noch 1 Tasse Schlaftee (Baldrian, Melisse oder fertige Teemischung) trinken.

Rezepte für die Aufbauzeit finden Sie im Anhang.

### Die weiteren Aufbauzeit

In den folgenden Tagen wird der behutsame Aufbau der Ernährung fortgesetzt. Der Verdauungsprozess kommt langsam in Gang. Ausgewogene und ballaststoffreiche Nahrung wird zugeführt. Sie können bereits Vieles wieder essen, z.B. Obst und Gemüse, Salat, auch mit allen Gewürzen, aber wenig Salz, Marinade auf Joghurtbasis mit Öl, aber kein gebratenes Fett. Aber auch Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten wie salzarmes Brot oder Knäckebrot, pflanzliches Eiweiß in Gestalt von Soja, Hülsenfrüchten, Joghurt, Quark, aber zunächst keine oder wenig Milch.

Aber immer daran denken: Eine Mahlzeit verlangt – wie der Name sagt – „gutes Mahlen und Zeit“. (Dahlke, 2004)

Vielleicht nutzen Sie den Tag bei einem Spaziergang oder in Ruhe zu Hause, gedanklich wieder in den Alltag zurückzukehren. Auch wenn Sie während der Fastenzeit gearbeitet haben, war diese Zeit doch kein „normaler“ Alltag. Behalten Sie die lieb gewordenen Rituale der Fastenzeit noch so lange wie möglich aufrecht. Denn auch während des so genannten Alltags tut ein morgendlicher Lauf im Freien, eine kalte Dusche oder etwas Morgengymnastik gut. Auch ein Leberwickel oder ein Einlauf sind nicht nur beim Fasten bewährte Hausmittel und können zur Behebung von Unpässlichkeiten eingesetzt werden. Man kann versuchen, die Gedanken, Gefühle und Vorhaben aus der Fastenzeit in die nächsten Tage, Wochen und Monate mitzunehmen. Der gewohnte Trott schleicht sich erfahrungsgemäß schnell wieder ein. Aber manche guten Vorsätze können auch verwirklicht werden. Vielleicht ändert sich das Leben ja auch komplett - durch das Akzeptieren und Loslassen beim Fasten oder durch ein „Aha-Erlebnis“, von dem beim Fasten oft berichtet wird.

**Machen Sie es gut!**

Das Konzept des Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger findet nicht nur in der Medizin Anwendung, sondern umfasst auch ganzheitliche Prinzipien. Neben der klinischen Wirksamkeit bezieht es auch spirituelle und geistige Aspekte mit ein. Die heilenden Kräfte des Fastens erfuhr Otto Buchinger am eigenen Leib. Als junger Arzt arbeitete er in der Marine und erlitt eine schwere Blutvergiftung (Sepsis), die zu chronischem Gelenkrheuma führte. Er wurde aus der Armee entlassen, da seine Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt war und er unter ständigen Schmerzen litt.

Da die traditionelle Medizin seine Beschwerden nicht lindern konnte, wandte er sich alternativen Methoden zu. Er entdeckte das Heilfasten und begab sich für eine 19-tägige Heilfastenkur nach Freiburg. Obwohl er schwach und mager war, konnte er plötzlich wieder alle Gelenke bewegen. Er berichtete, dass diese Kur ihm die Existenz und das Leben gerettet habe. Er war von seinem Leiden geheilt und arbeitete bis ins hohe Alter von 88 Jahren.

Seine persönlichen Erfahrungen mit dem Heilfasten ermutigten Otto Buchinger dazu, diese Methode auch bei seinen eigenen Patienten anzuwenden – mit großem Erfolg. 1920 gründete er das Kurheim Dr. Otto Buchinger, 1953 eröffnete er eine zweite Klinik. Seine Frau und sein Sohn waren seine engsten Mitarbeiter und in seinen Kliniken herrschte eine herzliche, familiäre Atmosphäre, die zum Erfolg beitrug. Zunächst wandte er das Heilfasten nur als stationäre Behandlung an, später bot er es auch für Gesunde zur Prävention chronischer Krankheiten an.

**Das Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger basiert auf sieben Säulen:**

**1. Ruhe, Stille und Entspannung**

Das Fasten gibt unseren Verdauungsorganen eine wohlverdiente Pause. Gleichzeitig soll beim Heilfasten jedoch auch die Seele zur Ruhe kommen. Deshalb sollten während es Fastenphase äußere Störfaktoren soweit wie möglich reduziert werden, damit Sie ungestört in sich hinein-spüren können.

**2. Bewegung**

Körperliche Aktivität regt die Durchblutung an und fördert die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems. Außerdem erzeugt Bewegung Wärme, was sich positiv auf das Allgemeinwohl und auf das Selbstbewusstsein auswirkt.

**3. Förderung der Ausscheidung**

Die Entgiftung ist ein wichtiger Bestandteil des Fastens. Der Darm wird gereinigt und Niere, Leber, Galle, Haut und Lungen werden stimuliert. Das Fasten wird einer Darmreinigung mit Glaubersalz eingeleitet und während des Fastens wird die Ausscheidung aus dem Darm mit Einläufen unterstützt.

**4. Hilfsmethoden**

Heilfasten kann durch verschieden Hilfsmethoden, wie Massagen, Wasseranwendungen Pflanzenheilkunde und Atemtherapie begleitet werden.

**5. Betreuung**

Heilfasten nach Buchinger sollte in Fastengruppen oder

Kliniken unter Anleitung von Ärzten oder Fastenleitern durchgeführt werden.

**6. Fastengetränke**

Beim Heilfasten nehmen Sie Gemüsebrühen, und Obst- oder Gemüsesäfte zu sich, die wertvolle Nährstoffe liefern.

**7. Nahrung für die Seele**

Heilfasten ist eine Zeit, in der Sie die Seele baumeln lassen sollten. Nutzen Sie die Zeit für sich und tun Sie Dinge, die Sie erfreuen.



**Wie wird das Buchinger Fasten durchgeführt?**

Das Buchinger Fasten beginnt mit einer gründlichen Darmreinigung und wird während des Fastens durch regelmäßige Einläufe begleitet. Heißfeuchte Leberwickel unterstützen die Entgiftung der Leber. Es handelt sich bei dieser Art des Fastens um einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele einbezieht.

An den Fastentagen nehmen Sie ¼ Liter salzarme Gemüsebrühe, ¼ Liter Obst- oder Gemüsesaft, 1:1 mit Wasser verdünnt zu sich, optional 2 TL Honig. Sie müssen viel trinken, ca. 3 Liter täglich, in Form von Wasser und Tees. Somit nehmen Sie ca. 200-300 kcal pro Tag zu sich, mit 2-3 g Eiweiß, und 30-50 g Kohlenhydraten.

**Die Phasen des Fastens**

Falls Sie schon einmal für mehrere Tage gefastet haben, werden Sie wissen, dass man beim Fasten mehrere Phasen durchläuft. Einige Stunden nach der letzten Mahlzeit werden Sie wahrscheinlich langsam hungrig, nach einer gewissen Zeit lässt der Hunger jedoch wieder nach. Irgendwann erreichen Sie auch einen Punkt, an dem Sie sich sehr energiegeladent und mental klar fühlen. Was geht da vor sich?

**Wenige Stunden nach dem Essen**

Wenn Sie etwas essen, steigt zunächst der Blutzucker an, woraufhin Insulin ausgeschüttet wird. Insulin hilft den Körperzellen, den Zucker aufzunehmen. Der restliche Zucker wird für später gespeichert. Circa 3 Stunden nach der letzten Mahlzeit ist der Blutzucker wieder im Normalbereich.

**3-24 Stunden nach dem Essen**

Danach beginnt die katabole Phase, in der gespeicherte Energie freigesetzt wird: in der Leber wird gespeichertes Glykogen in Zucker abgebaut, wodurch ein Abfallen des Blutzuckerspiegels verhindert wird. Die Glykogenspeicher sinken mit der Zeit immer mehr und langsam fängt der Körper an, auch Fett als Energiequelle zu nutzen. Denn die Glykogenspeicher sind sehr limitiert, wir haben jedoch große Mengen an Energie in Form von Fett gespeichert.

**Mehr als 24 Stunden nach der letzten Mahlzeit**

Nach circa 24 Stunden sind die Glykogenspeicher sehr niedrig und der Körper nutzt primär gespeichertes Körperfett als Energiequelle. Ab diesem Zeitpunkt kann der Körper also effizient auf Energiereserven zugreifen und die Fettverbrennung kommt in den weiteren Fastentagen noch weiter in Fahrt. Je mehr der Körper Fett verbrennt, desto weniger Hungerhormon wird produziert, das sogenannte Ghrelin Hormon. Am zweiten Fastentag ist das Ghrelinlevel niedriger als am zweiten und am dritten noch niedriger. Entsprechend nimmt auch der Hunger immer mehr ab und am ab dem zweiten Fastentag verspüren die meisten Fastenden keinen Hunger mehr. Das ist auch der Zeitpunkt, an dem Sie sich plötzlich sehr energetisch fühlen und sehr klar denken können.

**Ketonkörper – mehr als eine Energiequelle**

Wenn längere Zeit keine oder kaum Nahrung von außen zugeführt wird, stellt der Körper aus Fett auch sogenannte Ketonkörper her. Ketonkörper sind eine sehr effiziente Energiequelle, die auch das Gehirn als Energiequelle nutzen kann. Das ist wichtig, denn das Gehirn benötigt normalerweise relativ viel Zucker (circa 130 g) pro Tag. Beim Fasten werden nur sehr geringe Mengen Zucker aufgenommen, die diesen Bedarf bei Weitem nicht decken können. Der Körper kann Zucker zwar auch selbst herstellen (z. B. aus Eiweiß), aber dies ist ein sehr energieaufwendiger und ineffizienter Prozess. Sobald Ketonkörper zur Verfügung stehen, kann das Gehirn diese anstatt von Zucker nutzen, wodurch der Zuckerbedarf des Gehirns auf ein Minimum sinkt. Da während des Fastens die Ketonkörperproduktion auf Hochtouren läuft, wird das Gehirn bestens mit Energie versorgt. Die meisten Fastenden bestätigen, dass sie sich beim Fasten mental sehr klar fühlen und sich gut konzentrieren können. Aber Ketonkörper versorgen das Gehirn nicht nur mit Energie, sie regen auch die Produktion von Nervenzellwachstumsfaktoren im Gehirn an. So stimulieren sie die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF (aus dem englischen Brain-derived neurotrophic factor). BDNF wirkt schützend auf Nervenzellen und fördert außerdem die Bildung neuer Verknüpfungen zwischen den Zellen, sogenannte Synapsen. Synapsen sind für die Denkleistung und für die Gedächtnisbildung wichtig.

Auch auf den Rest des Körpers haben Ketonkörper neben der Energieversorgung positive Auswirkungen. Sie können die Aktivität von Genen steuern, wozu auch Gene gehören, die im Alterungsprozess eine Rolle spielen. Wissenschaftler vermuten, dass dies ein Mechanismus ist, durch den Fasten den Alterungsprozess verlangsamen könnte. Außerdem haben Ketonkörper eine anti-entzündliche Wirkung. Chronische Entzündungsprozesse schaden dem ganzen Körper und tragen ebenfalls zum Alterungsprozess bei.

**So wirkt Fasten auf den Körper**

Neben der Umstellung auf Fettverbrennung werden durch Fasten viele weitere Prozesse angeregt, von denen Wissenschaftler eine gesundheitsförderliche Wirkung vermuten.

**Fasten fördert Selbstheilungsprozesse - Autophagie**

Autophagie bedeutet so viel wie sich selbst essen. Das klingt erst mal sehr widersinnig, ist aber ein sehr wichtiger physiologischer Prozess. Wenn wir essen, stellt der Körper aus der Nahrung Moleküle her, die er für seine Funktion benötigt. Diese Moleküle haben jedoch nur eine gewisse Lebensdauer und müssen regelmäßig ersetzt werden. Solange neue Baustoffe zur Verfügung gestellt werden, werden sie von Körperzellen verwendet, um neue Substanzen herzustellen. Bei einem Versorgungsengpass besinnt sich der Körper jedoch darauf, alte Strukturen zu recyceln. Diese werden dann in ihre Bausteine zerlegt und für den Aufbau neuer Moleküle verwendet. Sie können sich das wie eine Art Frühjahrsputz vorstellen.

Außerdem konzentriert sich der Körper bei Nahrungsmangel eher auf Reparatur als auf Wachstum. Anstatt in neue Strukturen zu investieren, werden Fehler in Bestehenden behoben. Dadurch wird die Zelle resistenter gegen Stress<sup>1</sup>. Autophagie ist ein elementarer Vorgang, der für den Erhalt eines gesunden Organismus notwendig ist. Wichtig ist vor allem das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbauprozessen, oder zwischen Reparatur und Wachstum. Bei Diabetespatienten ist beispielsweise der Prozess der Autophagie gestört<sup>2</sup>. Wissenschaftler vermuten, dass dies zu den gesundheitlichen Problemen bei Diabetes beiträgt. Im alltäglichen Tagesrhythmus findet Autophagie vor allem nachts statt, wenn wir schlafen und nichts essen. Die nächtliche Essenspause ist jedoch meist nicht besonders lang. Da die Autophagie erst beginnt, wenn die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen worden sind, ist die Nachtruhe oftmals nicht lang genug, um die Autophagie wirklich ins Rollen zu bringen.

Damit die Autophagie in relevantem Maße stattfinden kann, sind daher längere Essenspausen notwendig. So richtig kommt die Autophagie nach circa 24 Stunden in Fahrt. Mehrtägiges Fasten ist daher eine sehr effiziente Methode, Selbstheilungsprozesse mit Hilfe von Autophagie anzuregen.

**Fasten fördert die Stressresistenz**

Der temporäre Nahrungsverzicht beim Fasten stellt für den Körper einen Stressfaktor dar. Denn plötzlich wird die sonst kontinuierlich Energiezufuhr von außen unterbrochen und Körpervorgänge müssen angepasst werden, damit es nicht zu einem Versorgungsengpass der Körperzellen kommt. Stress ist jedoch nicht immer negativ. Stress stellt zwar eine Herausforderung dar, aber sorgt auch dafür, dass wir an ihr wachsen und gestärkt daraus hervorgehen. Wir sind dann für zukünftige Stresssituationen besser gewappnet. Das ist ein bekanntes biologisches Phänomen, welches als Hormesis-Effekt bekannt ist. Weitere Beispiele für Stressfaktoren, die den Körper stärken und stressresistenter machen sind Sport und UV-Strahlung. Sport beansprucht zwar die Muskeln, aber macht sie auch stärker. UV-Strahlung schädigt zwar das Erbgut in unseren Hautzellen, regt aber auch Reparaturmechanismen an, die dafür sorgen, dass die Zellen gegen UV-Strahlung besser geschützt sind.

Fasten fördert also die Stressresistenz und sorgt somit dafür, dass unser Körper generell mit Herausforderungen besser umgehen kann.<sup>3</sup>

#### Fasten reduziert oxidativen Stress

Wir alle benötigen Sauerstoff, um zu überleben, da er für die Energieproduktion in den Zellen benötigt wird. Sauerstoff ist jedoch ein reaktives Molekül, das jegliche Strukturen in der Zelle angreifen kann – man spricht von oxidativem Stress. Da beim Fasten weniger Energie verwertet werden muss, wird beim Fasten der oxidative Stress reduziert. Dies gibt dem Körper Gelegenheit, Schäden, die durch oxidativen Stress entstanden sind, zu reparieren.

#### Fasten reduziert die Verzuckerung von Proteinen

Wenn wir etwas essen, steigt der Blutzuckerspiegel an. Der Zucker kann zufällig an Proteine im Blut binden. Wenn der Blutzucker wieder fällt, kann sich der Zucker wieder von den Proteinen lösen. Der Körper kann also gut damit umgehen, wenn der Blutzucker für eine kurze Zeit ansteigt und dann wieder abfällt. Wenn der Blutzucker über längere Zeit erhöht ist, oder die Zeit, in der er im Normalbereich ist, zu kurz ist, dann nimmt die Zahl der verzuckerten Proteine immer mehr zu. Die verzuckerten Proteine können sich dann auch untereinander verbinden und bilden sogenannte glykierte Reaktionsprodukte (im Englischen als advanced glycation end products – AGEs – bekannt). Von diesen Reaktionsprodukten kann sich der Zucker jedoch nicht wieder lösen. Zum einen werden die Proteine dadurch funktionsunfähig. Außerdem fördern die glykierten Reaktionsprodukte oxidativen Stress und Entzündungen und treiben somit den Alterungsprozess voran.<sup>5</sup>

Proteine haben eine begrenzte Lebensdauer. Sie werden regelmäßig abgebaut und durch neue Proteine ersetzt. Da beim Fasten der Blutzuckerspiegel für einen langen Zeitraum niedrig bleibt, hat der Körper Gelegenheit, die Zahl der verzuckerten Proteine im Blut zu reduzieren. Das ist ein Mechanismus, mit dem Fasten den Alterungsprozess verlangsamen kann, was man in Tierstudien beobachten kann. Wissenschaftler vermuten, dass dies auch beim Menschen der Fall ist.

#### Klinische Relevanz

Zum Thema Fasten gibt es sehr viele Studien, die Fasten als therapeutische Methode untersuchen. Nicht alle Studien befolgen das Fastenprotokoll nach Buchinger, viele Studien untersuchen abgewandelte Methoden des Heilfastens oder auch Wasserfasten, bei dem für mehrere Tage nur Wasser zugeführt wird.

Buchinger Fasten ist besser verträglich als reines Wasserfasten, und Studien weisen darauf hin, dass die therapeutische Wirksamkeit vergleichbar ist. Zudem werden beim Buchinger Fasten wertvolle Nährstoffe zugeführt, wodurch auch bei längerer Therapie ein Nährstoffmangel vermieden wird.

#### Größte bisherige Studie zum Fasten nach Buchinger

Die größte bisherige Studie, die die gesundheitlichen Auswirkungen der Fastenmethode nach Buchinger untersucht hat, hat Daten von 1422 Fastenden an der Buchinger Wilhelmi Klinik in Überlingen ausgewertet.<sup>6</sup> Die Studie wurde von Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo geleitet und umfasste Daten von

Patienten, die das 5, 10, 15 oder 20 Tage Fastenprogramm nach Buchinger absolviert haben. Das Fasten wurde mit einem Einleitungstag begonnen, an dem die Teilnehmer 600 kcal in Form von Obst, Reis, Haferflocken oder Gemüse zu sich genommen haben. Während der Fastenphase nahmen die Patienten mittags 250 ml Fruchtsaft oder Gemüsebrühe zu sich, abends 250 ml Gemüsebrühe und optional 20 g Honig. Die maximale tägliche Kalorienaufnahme betrug 250 kcal, mit maximal 35 g Kohlenhydraten. Nach dem Fasten wurde feste Nahrung schrittweise wiedereingeführt. Über einem Zeitraum von 4 Tagen wurden die Kalorien von 800 auf 1600 kcal pro Tag erhöht.

Das durchschnittliche Alter der Teilnehmer betrug 55,4 Jahre, 59,1% waren Männer und 40,9% Frauen. 63,4% der Probanden hatten einen BMI unter 30. Personen mit einem BMI von



25 bis 29,9 gelten als übergewichtig. 19,5% der Probanden hatten einen BMI zwischen 30 und 35 und hatten somit eine Fettleibigkeit 1. Grades. 10,3% hatten einen BMI über 35 und hatten somit eine Fettleibigkeit 2. Grades oder höher.

#### Effekt des Fastens auf Gewicht, Bauchumfang und Blutdruck

Der Gewichtsverlust war proportional zur Fastendauer. Teilnehmer, die 5 Tage gefastet haben, haben im Schnitt 3,2 Kg Gewicht verloren, wohingegen 20-tägiges Fasten zu einem durchschnittlichen Gewichtsverlust von 8,6 Kg führte. Entsprechend korrelierte auch der Bauchumfang mit der Fastendauer. 5-tägiges Fasten führte zu einer Minderung des Bauchumfangs um 4,6 cm, 20-tägiges Fasten um 8,8 cm. Männer verloren signifikant mehr Gewicht als Frauen und hatten eine größere Reduktion des Bauchumfangs.

Der systolische Blutdruck sank von einem durchschnittlichen Ausgangswert von 131,6 mmHg auf 120,7 mmHg, während der diastolische Blutdruck von 83,7 mmHg auf 77,9 mmHg sank. Auch hier korrelierten die Werte mit der Fastzeit: je länger die Fastendauer, desto mehr sank der Blutdruck.

#### Wohlbefinden

Teilnehmer, die über einen längeren Zeitraum fasten wollten, hatten vor Beginn der Therapie ein geringeres emotionales und körperliches Wohlbefinden als Teilnehmer, die sich für eine kürzere Fastendauer entschieden hatten. Emotionales und körperliches Wohlbefinden verbesserten sich jedoch in allen Gruppen gleichermaßen.

404 Probanden nahmen an einer Umfrage teil, in der sie darüber befragt wurden, ob sich die gesundheitlichen Beschwerden, die sie zum Fasten veranlasst hatten, verbessert haben. 84,4% gaben an, dass die Beschwerden deutlich verbessert haben, 8,7%, dass es keine Veränderung gab und 6,9%, dass die Beschwerden schlimmer geworden sind.

#### Ketonkörper

Die Konzentration der Ketonkörper stieg in allen Gruppen während des Fastens an, was bedeutet, dass sich der Stoffwechsel auf Fettstoffwechsel umgestellt hat.

#### Nebenwirkungen

In den ersten Tagen des Fastens hatten einige der Teilnehmer leichte Symptome, wie Muskelschmerzen, Schlafstörungen, Hunger und Kopfschmerzen. Die häufigste Beschwerde war eine Schlafstörung, die bei 14,94% der Probanden auftrat.

#### Blutfettwerte und Blutzucker

Die Blutfettwerte (Triglyceride) sanken während der Fastentherapie signifikant ab. Es gab keine Unterschiede zwischen den Gruppen. Auch die Cholesterinwerte (Gesamtcholesterin, HDL und LDL) sanken signifikant. Dieser Effekt nahm mit der Fastendauer zu. Der Blutzucker sank während der Fastentherapie signifikant und stabilisierte sich im Schnitt bei 85 mg/dl, was einem gesunden Normalwert entspricht. Es gab keine Unterschiede zwischen den Gruppen.

Auch der Langzeitblutzucker HbA1c, der den Blutzucker der letzten 8-12 Wochen widerspiegelt, sank signifikant ab. Hier gab es allerdings einen Unterschied zwischen den Gruppen. Bei Teilnehmern, die für 5 Tage gefastet haben, sank er im Schnitt um 1,2 mmol/l, beim 20-tägigen Fasten sank er im Schnitt um 2,6 mmol/l.

#### Blutbild

Die Zahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten), und der Blutplättchen (Thrombozyten) sanken während der Fastentherapie signifikant ab. Weiße Blutkörperchen spielen eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr gegen Krankheitserreger, Blutplättchen werden für die Blutgerinnung benötigt. Die Abnahme korrelierte mit der Fastendauer, blieb jedoch in allen Gruppen innerhalb der Normwerte. Die Zahl der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) stieg hingegen an. Die roten Blutkörperchen transportieren Sauerstoff im Blut. Sie enthalten den sauerstoffbindenden Farbstoff Hämoglobin.

#### Leberfunktion

37,9% der Teilnehmer hatten vor der Fastentherapie eine Fettleber.<sup>7</sup> Fett in der Leber beeinträchtigt die Funktion des Organs



und führt in spätem Stadium zu Leberzirrhose. Da die Leber eine essenzielle Rolle im Zucker- und Fettstoffwechsel hat, erhöht eine Fettleber das Risiko für Diabetes.

Der Fettleberindex sank während der Fastentherapie und korrelierte mit der Fastendauer. Dieser Effekt war größer in Diabetespatienten als in Teilnehmern ohne Diabetes. Bei mehr als der Hälfte der Teilnehmer mit Fettleber sank der Fettleberindex unter 60, was bedeutet, dass sie wahrscheinlich keine Fettleber mehr hatten. Da eine Fettleber das Risiko für Diabetes erhöht, deuten diese Ergebnisse darauf hin, dass sich Fasten positiv auf das Diabetesrisiko auswirkt. Auch Personen, die Diabetes haben, profitieren von einem geringeren Fettleberindex.

#### Entzündungswerte

Zwei Entzündungsmarker wurden untersucht, CRP und ERP. CRP stieg während der Fastentherapie an, ERP sank hingegen ab. Die Werte blieben bei allen Gruppen im Normbereich.

#### Buchinger Fasten ist sicher und therapeutisch wirksam

Diese Studie ist von großer Bedeutung, da sie größte bisher durchgeführte Studie zum Fasten nach Buchinger ist. Die gesundheitlichen Vorteile dieser Fastenmethode kristallisieren sich schon seit langer Zeit heraus, wurden jedoch noch nicht systematisch in solch einem großen Umfang untersucht. Die Tatsache, dass nur wenig Nebenwirkungen auftraten, die zum größten Teil mild waren, bestätigt, dass das Buchinger Fasten sicher ist. Zudem zeigte sich, dass diese Fastenmethode bei vielen gesundheitlichen Beschwerden therapeutisch wirksam ist. Fasten wirkt sich besonders positiv auf Risikofaktoren für Diabetes, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Fettleber, schlechte Blutzucker- und Cholesterinwerten aus. Da das Buchinger Fasten außerdem das emotionale und körperliche Wohlbefinden erhöht, ist diese therapeutische Methode auch unter Patienten beliebt.

## Fasten als unterstützende Therapie bei Krebs

Die Idee, dass man Krebs durch Fasten „aushungern“ kann, war vor einigen Jahrzehnten sehr populär. Heutzutage weiß man jedoch, dass das leider nicht so einfach ist. Krebs ist eine sehr komplexe Erkrankung und es gibt mehrere hundert verschiedene Krebsarten. Diese fasst man zwar unter dem Oberbegriff „Krebs“ zusammen, in Wirklichkeit unterscheiden sie sich jedoch in ihren Eigenschaften sehr stark. Entsprechend reagieren verschiedene Krebsarten auch sehr unterschiedlich auf Fasten. Man weiß zwar aus Tierstudien, dass Fasten bei bestimmten Krebsarten eine sinnvolle begleitende Therapie sein kann. Dies lässt sich jedoch nicht so leicht auf den Menschen übertragen, da Krebs beim Menschen oft über einen Zeitraum von mehreren Jahrzehnten entsteht und somit komplexer ist als im Tiermodell. Bei der Maus wurde schon so mancher Krebs geheilt und die gleiche Therapie hatte beim Menschen keinen Effekt. Momentan wird Fasten auch als Zusatztherapie zu Bestrahlung oder Chemotherapie erforscht.<sup>8</sup> Gesunde Zellen werden durch Fasten stressresistenter. Sie teilen sich langsamer und setzen stattdessen auf Reparatur. Krebszellen reagieren jedoch anders: sie stecken auch beim Fasten alle verfügbare Energie weiterhin in Wachstum. Dadurch sind sie auch beim Fasten gegenüber Chemotherapie und Bestrahlung sehr angreifbar, gesunde Zellen sind jedoch durch das Fasten besser geschützt.

## Fasten bei Krebs ist noch nicht ausreichend erforscht

Es ist jedoch schwer vorherzusagen, in welchen individuellen Fällen Fasten tatsächlich diesen Effekt hat und dem Patienten zugutekommt. Bei jeder Krebsart, wie zum Beispiel Brustkrebs, gibt es viele verschiedene Unterarten, die sehr unterschiedlich auf bestimmte Therapien ansprechen. Tatsächlich kann Fasten bei Krebs auch gefährlich sein. Viele Patienten sind durch die Krankheit und die Behandlung so geschwächt, dass es schwer ist, sie ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Dies ist jedoch gerade für den Behandlungserfolg wichtig. Fasten bei Krebspatienten ist momentan Gegenstand der Forschung. Die Auswirkungen werden im Rahmen von klinischen Studien untersucht, um besser zu verstehen, unter welchen Umständen Fasten als Begleittherapie sinnvoll ist. Fasten ist also bisher noch keine Option bei Krebspatienten, auch nicht als Zusatztherapie zur Standardbehandlung. Sie fragen sich vielleicht, ob Fasten helfen kann, Krebs vorzubeugen? Auch hierauf gibt es leider keine eindeutige Antwort. Ergebnisse aus Tierstudien weisen tatsächlich darauf hin, dass Tiere durch Fasten resistenter gegen die Entstehung von Krebs werden. Inwiefern das auch auf den Menschen zutrifft, ist schwer zu beurteilen. Fasten hat jedoch viele gesundheitliche Vorteile und solange Sie keine Einschränkungen haben, tun Sie damit



Ihrer Gesundheit auf jeden Fall etwas Gutes.

## Fasten bei Gemütskrankheiten

Fasten ist allgemein als Stimmungsaufheller bekannt. Fastende berichten regelmäßig, dass sie sich beim Fasten generell besser und wacher fühlen, besser gelaunt und sogar euphorisch sind. Das wird auch regelmäßig in klinischen Studien, die Fasten zu verschiedenen therapeutischen Zwecken untersuchen, beobachtet.

- 1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2832191/>
- 2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123605/>
- 3 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20686325-beneficial-effects-of-mild-stress-hormetic-effects-dietary-restriction-and-health/>
- 4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11427495-caloric-restriction-decreases-mitochondrial-free-radical-generation-at-complex-i-and-lowers-oxidative-damage-to-mitochondrial-dna-in-the-rat-heart/>
- 5 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18599606-oral-glycotoxins-determine-the-effects-of-calorie-restriction-on-oxidant-stress-age-related-diseases-and-lifespan/>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30601864>
- 7 <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2601>
- 8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5870384/>
- 9 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24097021>
- 10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19420911>
- 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28407862>
- 12 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24434755-metabolic-and-psychological-response-to-7-day-fasting-in-obese-patients-with-and-without-metabolic-syndrome/>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12653876>
- 14 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1681264>
- 15 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23431352>
- 16 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16131283>

## BASENFASTEN

Für die Gesundheit ist es essenziell, dass der pH-Wert im Körper konstant gehalten wird. Denn biochemische Reaktionen sind pH-abhängig und können nicht stattfinden, wenn der pH-Wert zu stark abweicht. Dabei ist der physiologische pH-Wert sehr eng gefasst: er muss im Blut zwischen 7,35 und 7,45 liegen. Bei 7 ist der pH-Wert neutral, ein niedrigerer pH-Wert wird auch als sauer bezeichnet, ein höherer pH-Wert als alkalisch oder basisch.

Unser Körper kann den Säure-Basen-Haushalt durch Schutzvorrichtungen, die ein leistungsfähiges Puffersystem im Körper darstellen, regulieren. Veränderungen in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen werden abgefangen und der pH-Wert des Blutes bei 7,45 stabilisiert. Wichtige Bestandteile dieses Puffersystems zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts sind das im Blut gelöste basische Bikarbonat sowie der rote Blutfarbstoff Hämoglobin. Bikarbonat kann Säure binden, und es entsteht Kohlensäure, die zu Wasser und Kohlendioxid zerfällt. Letzteres wird über die Lunge abgeatmet. Den Säure-Basen-Haushalt regulieren Bikarbonat-Puffer. Diese müssen dazu ständig regeneriert werden, indem über die Nahrung basische Mineralverbindungen zugeführt werden. Der pH-Wert im Blut wird in erster Linie durch die Ernährung beeinflusst. Säurebildende Nahrungsmittel (sogenannte Säurebildner) können den pH-Wert absenken. Basenbildende Lebensmittel (sogenannte Basenbildner) hingegen helfen, ein Absinken zu verhindern und den pH-Wert in den optimalen Bereich zu halten oder zu bringen.

## Chronische Übersäuerung (latente Azidose)

Normalerweise kann der Organismus durch seine Säurepuffer die Schwankungen in der Säure-Basenbalance gut ausgleichen. Wenn allerdings dauerhaft zu sauerreich gegessen wird, kommt es zu latenter Azidose. Der Organismus ist dann nicht mehr in der Lage, die Säuren abzapuffern und den pH-Wert

des Blutes zu stabilisieren, zudem vermindert sich die Pufferfähigkeit des Blutes. Zunächst ist dieser Zustand nicht sichtbar (latent), kann über Jahre oder Jahrzehnte andauern und ist erst ab einem bestimmten Punkt bemerkbar – wenn sich die ersten Auswirkungen der Übersäuerung in Form von Krankheiten zeigen.

Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören Protein- und Phosphat-reiche Nahrungsmittel, basische Lebensmittel sind hingegen reich an Magnesium, Kalzium und Kalium. Die meisten tierischen Lebensmittel sind säurebildend, die meisten pflanzlichen Lebensmittel basenbildend. Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide bilden eine Ausnahme, sie sind vorwiegend Säurebildner. Das Säure- bzw. Basenbildende Potential wird mit dem sogenannten PRAL-Wert angegeben. Lebensmittel mit einem negativen Wert gehören zu den basenbildenden Nahrungsmitteln, mit einem positiven Wert zu den säurebildenden. Was im Mund sauer schmeckt, muss nicht unbedingt auch einen sauren Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben. Wichtig ist die Verstoffwechslung des jeweiligen Nahrungsmittels in unserem Körper. So ist eine Zitrone beispielsweise basenbildend (PRAL Wert = -2.6).

## Säure-Basen Tabellen

Selbst in der Fachwelt herrscht keine übereinstimmende Auffassung von der Verstoffwechslung verschiedener Nahrungsmittel. Die Frage, ob und wie der Säure-Basen-Haushalt gemessen werden kann, ist umstritten und es wurde noch kein hundertprozentiges Diagnoseverfahren entwickelt. Als Pionier der Säure-Basen-Bestimmung gilt Ragnar Berg (1873-1956), der 1913 seine Studien veröffentlichte, die er in akribischer Gründlichkeit erarbeitete. Berg war es auch, der folgendes Postulat erhob: „Man esse fünf- bis siebenmal so viel Kartoffeln, Wurzeln, Gemüse und Früchte wie alle anderen Nahrungsmittel zusammen, esse einen Teil dieser Vegetabilien roh und verzehre nicht mehr als höchstens einen Liter Milch täglich.“ Man beachte, dass Milch damals noch nicht in so denaturiertem Zustand wie heute verzehrt wurde und somit leicht basisch war. (Berg, 1913)

Erst 1995 veröffentlichten die Wissenschaftler Prof. Thomas Remer und Prof. Friedrich Manz neue Tabellen zur Säure-Basen-Wirkung von Lebensmitteln, deren Werte sie mit der neu entwickelten PRAL-Formel bestimmten. (s. Tabelle)

## Die PRAL-Formel

PRAL = potential renal acid load  
(Chlorid + Phosphat + Sulfat + organische Säuren) –  
(Natrium + Kalium + Calcium + Magnesium)

Werte mit negativem PRAL sind Basenbildner, Werte mit positivem PRAL hingegen Säurebildner (Einheit: mEq/100g Lebensmittel). Die Einheit sind Äquivalente, die Stoffe mit

verschiedenen Molekulargewichten rechnerisch vergleichbar machen und die Säurewirkung eines Nahrungsmittels in Bezug auf den Basengehalt vergleichen. Säuren aus Purinen wurden nicht berücksichtigt. (Wacker 2012) Bei Säureüberschuss aus der Nahrung oder aus anderen Gründen (Stress, Bewegungsmangel) muss der Organismus die Säuren „abpuffern“ (verpacken) und im Bindegewebe zwischenlagern, bis sie abtransportiert werden können, wie beim Basenfasten. Saure Stoffwechselprodukte werden an verschiedenen Schwachstellen des Körpers abgelagert (Gelenke, Bindegewebe) und führen allmählich zu körperlichen Beschwerden.

Obwohl dies in der Wissenschaft umstritten ist, gehen heute auch immer mehr Schulmediziner davon aus, dass es aufgrund der Ernährung zu Azidose kommen kann. „Obwohl nicht gesichert ist, dass es durch die Nahrung zu einer manifesten Azidose kommen kann, steht doch außer Zweifel, dass v.a. der zu geringe Konsum von Basenbildern Obst und Gemüse allmählich zu einer chronisch latenten Azidose führen kann.“

Immerhin liefert die heutige ‚Wohlstandsnahrung‘ (viel Fleisch mit schwefelhaltigen Aminosäuren, wenig Obst und Gemüse) ein Überangebot von täglich ca. 50-100 mmol Säuren. (Vormann, 2001) Verbunden ist dies mit einem Bewegungsverhalten, das den Energiestoffwechsel –auch als Reaktion auf die Bildung von Adrenalin (=Stressreaktion) – in den anaeroben Bereich verlagert...

Reichen die Basenbildner aus Obst und Gemüse nicht aus, um die entstehende metabolische Azidose zu kompensieren, können Mineralstoffe (Kalzium und Magnesium) aus den Knochen zu Säure-Basen-Regulierung herangezogen werden. Hierbei werden Osteoklasten unter gleichzeitiger Osteoblastenhemmung aktiviert. Da aber bei einer chronisch latenten Azidose die Kalziumrückresorption zugunsten der H<sup>+</sup>-Ionenausscheidung ohnehin gedrosselt ist, führt dies zu chronischen Kalziumverlusten und damit zu Osteoporose.“ (van der Berg 2005)



Folgende Tabelle gibt einen Überblick über den PR-Wert einzelner Lebensmittel:

Nahrungsmittel	PRAL (100 g)
<b>GETREIDE</b>	
Weißer Reis	1,7
Brauner Reis	5,2
Haferflocken	9,1
<b>GEMÜSE</b>	
Kürbis	-1,9
Zucchini	-0,6
Mangold	-2,1
Kresse	-1,2
Artischocken	-0,5
Grünkohl	-3,2
Süßkartoffeln	-1,8
Kartoffeln	-1,7
Aubergine	-0,9
Rote Bete	-2,8
Brokkoli	-1,2
Karotten	-4,4
Shiitakepilze	-0,2
Kohl	-2,6
Blumenkohl	-4,0
Spinat	-1,5
Senf	-3,2
Gurke	-2
Rote Paprika	-2,8
Radieschen	-4,7
Weißkohl	-1,5
Rucola	-1,1
Tomate	-1,8
<b>FRÜCHTE</b>	
Avocado	-2,4
Ananas	-1,1
Zwetschgen	-1,7
Pflaumen	-10,1
Brombeeren	-1,0
Bananen	-5,2
Kirschen	-2,9
Cranberrys	-0,9
Aprikosen	-3,5
Himbeeren	-0,6
Guave	-3,3
Schwarze Johannesbeeren	-2,6
Kiwi	-3,2
Orange	-1,6
Litschi	-1,7
Limette	-0,4

Apfel	-1,8
Papaya	-1,1
Mango	-2,2
Passionsfrucht	-3,4
Wassermelone	-0,9
Melone	-3,6
Erdbeeren	-2,2
Blaubeeren	-0,6
Pfirsich	-1,5
Granatapfel	-8,1
Getrocknete Datteln	-8,7
Grüne Trauben	-2,4
Dunkle Trauben	-1,9
Rosinen	-9,0
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	
Erbsen	4,2
Bohnen	1,5
Kichererbsen	6,3
Linsen	3,1
Nüsse	
Mandeln	22,8
Cashewnüsse	23,5
Paranüsse	36,4
Walnüsse	15,7
<b>FISCH- UND MEERESFRÜCHTE</b>	
Thunfisch	21,7
Shrimps	21,1
Makrele	16,3
Hummer	51,4
Austern	12,3
Wildlachs	7,7
Sardinen	32,1
<b>FLEISCH</b>	
Rindersteak	13,9
Hähnchenschenkel	14,2
Hähnchenbrust	19,0
<b>EIER UND MILCHPRODUKTE</b>	
Vollfett-Milch	3,6
Fettarme Milch	3,9
Briekäse	16,8
Mozzarella	39,2
Parmesan	56,7
Eier	10,4
<b>GETRÄNKE</b>	
Kokoswasser	-6,1
Kaffee	-2,3

Die gesamte Forschung über basisch und sauer verstoffwechselnde Lebensmittel ist nicht auf dem neusten Stand bzw. noch nicht ganz erforscht. Deshalb gibt es auch immer wieder Streitfälle bzw. unterschiedlich Anschauungen.

Die Beurteilung des Säure-Basenhaushaltes fällt bei den Experten unterschiedlich aus. Grundsätzlich gibt es drei Strömungen: **Säure-Basenhaushalt: Die klassische Sicht**  
Die Grundannahme ist, dass organische Säuren im Körper rückstandslos verbrannt werden. Diese werden dann ausgeschieden und spielen für die Säure-Basen-Bilanz keine Rolle. Der klassischen Theorie ist es somit ohne Bedeutung, ob ein Nahrungsmittel vor dem Verzehr basisch oder sauer ist. Es zählt nur das Resultat des Verdauungsprozesses. Entscheidend ist also die innere Verstoffwechslung und die Annahme, dass es keine sauren Rückstände oder „Schlacken“ gibt. Säuren entstehen beim Abbau von Aminosäuren, wie sie in hoher Konzentration in Fleisch, Fisch und Eiern, also tierischen Nahrungsmitteln vorkommen. Der Stoffwechsel anionischer Aminosäuren und Salzen führt hingegen zur Bildung von Basen-äquivalenten, wie sie vorwiegend in Gemüse, Obst zu finden sind. Fette und Kohlenhydrate verhalten sich nach klassischer Auffassung neutral. Bei einer klassischen Mischkost wird ein Säureüberschuss von 50 mmol pro Tag angenommen, der bei einer Kapazität der Nieren von 1000 mmol täglich problemlos ausgeglichen werden könne. Eine Übersäuerung des Körpers (Azidose) wird deshalb ausgeschlossen. (Mersch 2012)

#### Säure-Basen-Haushalt: Berg, Remer, Manz

Nach der Auffassung dieser Vertreter stellt die klassische Sicht eine grobe Vereinfachung der Prozesse dar. Ragnar Berg verbrannte die Nahrungsmittel und untersuchte die zurück gebliebene Asche. Er analysierte die Asche und klassifizierte die mineralischen Rückstände wie Kalzium, Magnesium, Bikarbonat, Kalium. Im Obst und Gemüse fand er viele Mineralien, in tierischen Eiweißen blieben neben Mineralien auch Anionen wie Schwefel und Phosphat übrig. In Verbindung mit Wasser entstehen dadurch Säuren (z. B. schwache Schwefelsäure).

Daraufhin schloss Berg, dass tierische Nahrungsmittel vorwiegend sauer verstoffwechseln und nahm an, dass eiweißreiche Kost zur Übersäuerung führt. Remer und Manz untersuchten die chemische Zusammensetzung der Lebensmittel (PRAL-Formel), die unterschiedliche Absorptionsrate bestimmter Nährstoffe im Darm, die Bildung von Sulfat bei der Verstoffwechslung schwefelhaltiger Säuren, den Dissoziationsgrad von Phosphor bei pH 7,4 sowie die Ionenwertigkeiten von Kalzium und Magnesium. Sie kommen dabei auf ähnliche Werte wie Berg – tierische Eiweiße sind sauer, Obst, Gemüse und Obst-säuren (Zitrone, Apfelessig) sind basisch. Allerdings werden auch verschiedene Genussmittel wie Kaffee, Zucker oder Rotwein als Basen bestimmt. Auch einige Gemüsesorten wie Spinat, Spargel, Rosenkohl, bei denen man eine saure Verstoffwechslung annahm, sind basisch.

#### Säure-Basen-Haushalt: Schaub-Theorie

Stefan Schaub ist der Sohn des Gründers des Schaub-Institutes in der Schweiz, Paul Schaub und dessen Frau Milly Schurter. Paul Schaub untersuchte den Zusammenhang von Ernährung und chronischen Krankheiten und entwickelte ein Konzept Experimente mit den meisten populären Ernährungstheorien bewies er, wie einfach es ist, sich krank zu essen. 'Also musste es auch einfach sein, sich gesund zu essen', dachte er sich.' (Schaub Institut 2014)



Schaub zweifelt, ebenso wie Berg, Manz, Remer, die „klassische“ Grundannahme an, dass organische Säuren im Körper keinen Schaden anrichten und rückstandslos verbrannt werden. Denn, so die Annahme, bevor die Säuren an die Stelle gelangen, wo sie verbrannt werden, haben sie dem Körper im Verstoffwechslungsprozess bereits Mineralien entzogen, die in der Säure-Basen-Bilanz später fehlen. Erst müssen die Säuren über den Blutkreislauf in die Zellen gelangen, bevor sie verbrannt werden können. Im Unterschied zu Manz, Rümmler bestimmt Schaub den Säure-Basen-Wert von Nahrungsmitteln jedoch nach dem pH-Wert dieser Lebensmittel und kommt zu teilweise konträren Ergebnissen. Demzufolge sind tierische Nahrungsmittel wie Fleisch oder Ei sehr basisch (Fleisch hat einen pH-Wert wie das Blut, 7,4), Zitrone ist dagegen sauer (pH-Wert 1). Außerdem zweifelt Schaub auch noch die Bestimmung an Hand der Urinwerte an. Ein Säureüberschuss ist für ihn kein Zeichen von Übersäuerung, sondern ein Verlust von Säuren, der zu einer basischen Reaktion im Körper tendiert. Besonders Fruchtzucker, raffinierter Zucker und allgemein kohlenhydratreiche Nahrung sind die Feinde, die zur Übersäuerung beitragen. (Schaub 2004, Mersch 2012)

Wir sehen, dass für die Forschung im Hinblick auf Säuren und Basen in der Verdauung ein weites Forschungsfeld offen steht. Aber auch die Naturkunde ist sich hier nicht einig. Es bleibt zu empfehlen, sich auf den gesunden Menschenverstand, Traditionen und eigene Erfahrungen zu verlassen. Da die Ernährung so individuell ist wie der Mensch selbst, wird es auch hier unterschiedliche Erfahrungen geben. Ich werde mich weiterhin mit diesem Thema befassen und weitere Aspekte unterschiedlicher Ernährungsformen und Kuren einbeziehen, so z.B. die Lehre von Catherine Kousmine (Kousmine-Diät) oder Dr. Johanna Budewig (Öl-Eiweiß-Kost). Entgegen der „klassischen Sicht“ gehen alle anderen Vertreter davon aus, dass eine Übersäuerung des Organismus möglich und schädlich ist. Es gibt eine Übereinstimmung: Genussmittel wie Zucker und Al-

kohl sind schädlich, viel Gemüse ist nützlich, unterschiedliche Auffassungen gibt es bei Obst (vor allem Säften) und der Menge an Fett. Auch beim „Basenfasten“ nach Wacker liegt die Beschränkung von Obst bei 20% und Fette werden als neutral eingeordnet.

In den derzeit kursierenden Tabellen gibt es dementsprechend unterschiedliche Bewertungen über die Verstoffwechslung von Lebensmitteln. Unberücksichtigt bleibt zudem meistens auch noch, wie sich die unterschiedlichen Nahrungsmittel im Stoffwechsel verhalten, wenn sie sich durch unsere Nahrung im Verdauungstrakt vermischen und gegenseitig beeinflussen. Nachfolgend liste ich unter Verwendung der Aufstellung von Hans-Jürgen Lahann einige strittige Beispiele auf:

Professor JÜRGEN VORMANN ist Biochemiker und hat ein wissenschaftliches Institut für Prävention und Ernährung in der Nähe von München. Sein Hauptaufgabenbereich ist die Erforschung des Säure-Basen-Haushaltes und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Tabelle ist als Buch im GU-Verlag erschienen:

Das „Zentrum der Gesundheit“ ist eine sehr beliebte Internetplattform, die sich zu vielen gesundheitlichen Fragen detailliert und mit ganzheitlicher Sicht äußert. Auch aus dieser Quelle gibt es eine eigene Tabelle mit Sauren und Basischen Lebensmitteln. Die Verfasser der Seite geben als Hintergrund für ihre Abweichungen von den „wissenschaftlichen“ Tabellen an, das es für sie nicht reicht, wenn ein Lebensmittel nach rechnerischen Kriterien „basisch“ ist, sondern dass es auch sonst gesund sein muss um von ihnen als „basisch“ eingeordnet zu werden. Deshalb ordnen sie z.B. Schokolade oder Zucker nicht als neutral oder basisch ein, sondern als „sauer“.

SABINE WACKER ist Heilpraktikerin und gilt als „Erfinderin“ des sog. Basenfastens, also der Ernährung mit nur basenbildenden Lebensmitteln. Sie bietet auf Ihrer Homepage eine praktische Einkaufshilfe an, mit der man schnell sehen kann, ob das gesuchte Lebensmittel sauer oder basisch ist. Sie gibt auch an, warum sich ihre Tabelle zum Teil von den Tabellen von REMER und MANZ oder von VORMANN unterscheidet. Z.B. berücksichtigt sie den Purin-Gehalt von Lebensmitteln, der bei Remer und Manz und Vormann nicht berücksichtigt wird. Purin bildet bei der Verdauung Harnsäure und wird über die Niere ausgeschieden.

VORMANN sagt aber, dass der Einfluss von Harnsäure auf die Säurebelastung des Körpers nicht erwiesen ist. Deshalb berechnet er sie nicht mit.

Quelle Tabelle rechts: Die Aufstellung habe ich mit einigen Änderungen von Hans-Jürgen Lahann übernommen, der diese Zusammenstellung dankenswerter Weise in seinem Blog <https://schmerzfrei-durch-ernaehrung.de/Blog/veroeffentlicht-hat>.

Lebensmittel	Vormann	Remer und Manz	Zentrum d.G.	Wacker
Eiweiss	S	S	?	S
Eidotter	S	B	?	B
Hühnerei	S	S/B	S	S
Milch	N	B	S	S
Sahne	N	B	B	S
Kefir	B	N	S	S
Rohmilch	N	B	S	S
Molke	B	B	S	S
Soja	B	B	S	S
Bohnen	B	S/B	S	S
Tahin (Sesammus)	S	?	B	B
Tofu	N	B	S	S
Haselnüsse	B	S/B	S	S
Walnüsse				
Mandeln	N	B/S	B	B
Maronen	B	S	B	B
Koksnüsse	B	S	S	B
Mohn	N	S	S	B
Pistazien	N	S	B	B
Sesam	S	B	B	B
Sonnenblumenkerne	S	B	S	B
Leinsamen	S	S	S	B
Buchweizen	B	S	S	S
Hirsemehl	N	S	S	S
Zucker (weiss)	N	N	S	S
Rohrohrzucker	B	B	S	S
Honig	?	B	S	S
Ahornsirup	?	?	S	B
Agavendicksaft	?	?	S	B
Schokolade/Kakao	B	B	S	S
Kaffee	B	B	S	S
Tee schwarz/grün	N	B	S	S
Bier	N	S	S	S
Wein	B	B	S	S
Artischocken	B	?	S	S
Erbsen (frisch)	N	S	B	B
Spargel	B	S	B	S
Grüne Bohnen	B	S	B	B
Rhabarber	B	S	B	B
Rosenkohl	B	B/S	S	S

## ph-Werte im Körper

- Das Sekret der Bauchspeicheldrüse ist mit pH 8,0 weit im basischen Bereich. Es dient dazu, die im Magen gesäuerte Nahrung im Zwölffingerdarm zu neutralisieren, damit die Nährstoffe im Dünndarm vom Organismus aufgenommen werden können.
- Der Darm befindet sich mit Werten von pH 8,0 oder sogar darüber eindeutig im basischen Bereich. Wenn durch Gärungs- oder Fäulnisprozess bei gestörter Verdauung Säuren im Darmbereich entstehen, entledigt er sich dieser störenden Substanzen durch Durchfälle.
- Das Blut ist mit pH 7,35 - 7,45 deutlich im basischen Bereich.
- Sekrete von Leber und Gallenblase sind mit pH 7,1 leicht basisch.
- Der Speichel ist mit pH 7,1 - 7,0 schwach basisch oder neutral. Bei schweren Übersäuerungs Zuständen kann er in den sauren Bereich gelangen. Das schädigt im Laufe der Zeit die Zähne.
- Das Bindegewebe darf etwas saurer sein als das Blut. Man hat hier basische Werte von 7,08 und 7,29 gemessen.
- Die Muskeln und die Zellen der Organe haben mit rund pH 6,9 einen Wert im sauren Bereich. Das kommt daher, weil die Energiefabrik unserer Körperzellen rund um die Uhr tätig ist. Und bei der Verarbeitung bzw. Verbrennung unserer Nährstoffe entsteht Säure, in diesem Fall Kohlensäure. Allerdings ist es wichtig für die Zellen, dass sie ständig entsäuert werden. Wenn die Zellen unseres wichtigsten Muskels, nämlich des Herzens, auf pH 6,2 absinken, bleibt das Herz stehen.
- Harn liegt zwischen deutlich sauer (pH 4,8) und basisch (bis zu pH 8,0). Hier macht die Säure durchaus Sinn, denn sie wird mit dem Urin aus dem Körper abtransportiert.
- Der Magensaft ist der sauerste Bestandteil des menschlichen Körpers, er liegt zwischen pH 1,2 und 3,0. Die im Magen gebildete Salzsäure wird im Wesentlichen zur Verdauung von Eiweiss mit Hilfe des Magensaft-Enzyms Pepsin, zum Aufschließen von sehr festen Nahrungsbestandteilen und zum Abtöten von Krankheitserregern, die mit der Atemluft eindringen oder mit der Nahrung verschluckt werden, benötigt.

Treffen eine Säure und eine Base aufeinander, so entsteht ein Salz. Vermischen sich beispielsweise Salzsäure (HCl) und Natronlauge (NaOH), so entstehen Kochsalz (NaCl) und Wasser (H<sub>2</sub>O). Kochsalz bindet Wasser im Körper und beeinflusst so den Säure-Basen-Haushalt. Natrium (Na) und Kalium (K) regeln den Wasserhaushalt im Verhältnis zueinander. Natrium dient der Wasserspeicherung, Kalium der Ausscheidung. Steigt die Menge der Abbauprodukte im Körper an, kommt es zur Zurückhaltung von Wasser (Stau), um die Stoffe in Lösung zu halten. Das kann zu einem Stillstand bei der Gewichtsabnahme beim Fasten führen. Die Beurteilung des Säure-Basenhaushaltes fällt bei den Experten unterschiedlich aus. Grundsätzlich gibt es drei Strömungen: Eine Versäuerung des Körpers steht im Verdacht, die Entstehung von Krankheiten zu begünstigen. Man spricht auch schon bei einem Blut pH-Wert von 7,35 von einer Versäuerung. Dieser Wert liegt zwar theoretisch noch im akzeptablen Bereich, kann auf Dauer jedoch gesundheitliche Folgen haben. So kann ein niedriger pH-Wert die Bildung von Nierensteinen fördern, den Knochenmineralgehalt verringern, den Verlust von Muskelmasse fördern und das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Fettleber begünstigen.

## Knochendichte

Wenn der pH-Wert im Blut absinkt, wird Calcium aus den Knochen dazu verwendet, den pH-Wert des Blutes wieder zu erhöhen. Außerdem führen säurebildende Nahrungsmittel dazu, dass Calcium vermehrt im Urin ausgeschieden wird. Dadurch sinkt der pH im Blut und Urin weiter ab.<sup>1</sup> Ein übermäßiger Konsum an säurebildenden Nahrungsmitteln führt daher dazu, dass die Knochendichte abnimmt und das Risiko für Knochenbrüche steigt.<sup>2</sup>

Der Effekt von säurebildenden Lebensmitteln auf die Knochendichte lässt sich allerdings nicht durch eine erhöhte Kalzium-Aufnahme ausgleichen.<sup>3</sup> Kaliumreiche Lebensmittel können hingegen die Knochendichte erhöhen.<sup>4</sup> Das ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass Kaliumreiche Lebensmittel generell basisch sind. Einige Kalziumreiche Lebensmittel (wie z. B. Milchprodukte) enthalten zwar viele Kalzium, gehören aber trotzdem zu den säurebildenden Lebensmitteln. Proteine sind die primären säurebildenden Lebensmittel, sind aber andererseits auch für den Aufbau und die Gesundheit der Knochen essenziell. Aus diesem Grund sollten Proteine in der Nahrung immer durch einen ausreichenden Konsum basenbildender Lebensmittel ausgeglichen werden. So lässt sich eine Versäuerung vermeiden.

## Nierensteine

Um dem Absinken des pH-Werts entgegenzuwirken, scheidet die Niere vermehrt Kalzium und neutralisierende Salze aus. Gleichzeitig scheidet sie weniger Citrat aus, was zur Löslichkeit von Kalziumkristallen benötigt wird. Folglich bilden sich leicht Nierensteine, die im Wesentlichen aus unlöslichen Kalziumkristallen bestehen.<sup>5,6</sup> Das Risiko für Nierensteine lässt sich durch einen erhöhten Konsum von Gemüse reduzieren.<sup>7</sup>

## Diabetes Typ 2

Der Zusammenhang zwischen einem hohen Konsum von säurebildenden Nahrungsmitteln und der Entstehung von Diabetes Typ 2 (sogenanntes Altersdiabetes) ist nicht im Detail verstanden. Man weiß jedoch, dass ein niedriger Blut pH-Wert die Aufnahme von Zucker aus dem Blut verringert. Zellen benötigen zur Aufnahme von Zucker Insulin und die Zellen von Diabetespatienten reagieren nicht mehr gut auf Insulin, wodurch der Blutzucker nicht ausreichend reguliert wird. Dieses Phänomen nennt sich Insulinresistenz und wird als Ursache von Diabetes Typ 2 angesehen. Ein saurer pH-Wert im Blut scheint Insulinresistenz zu begünstigen.<sup>8</sup>

Auf ähnliche Art und Weise fördern Säure-bildende Nahrungsmittel die Entstehung einer Fettleber.<sup>9</sup> Eine immer weiter vorschreitende Insulinresistenz stellt ein Risikofaktor für eine Fettleber dar. Gleichzeitig ist eine Fettleber auch an der Entstehung von Diabetes Typ 2 beteiligt. Denn die Leber spielt eine essenzielle Rolle im Fett- und Zuckerstoffwechsel. Da Fett in der Leber das Organ schädigt, kann die Leber ihren Aufgaben im Stoffwechsel nicht mehr ausreichend nachkommen. Folglich kommt es zu Diabetes, eine Krankheit, bei der der Fett- und Zuckerstoffwechsel gestört ist.

Entsprechend geht ein hoher Konsum Säure-bildender Lebensmittel mit einem erhöhten Diabetesrisiko einher.<sup>10</sup>

## Bluthochdruck

Ein hoher Konsum säurebildender Nahrungsmittel ist mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck assoziiert.<sup>11</sup>

Ein abfallender Blut pH-Wert triggert die Ausschüttung sogenannter Steroid-Hormone Aldosteron und Cortisol. Gemeinsam vermindern die beiden Hormone die Ausscheidung von Natrium (Bestandteil von Kochsalz) und fördern gleichzeitig die Ausscheidung von Kalium.<sup>12</sup> Das Natrium/Kalium Verhältnis spielt bei der Regulation des Blutdrucks eine entscheidende Rolle. Eine Verschiebung in Richtung Natrium sorgt dafür, dass mehr Wasser im Blut verbleibt, wodurch der Blutdruck steigt.

## Verlust von Muskelmasse

Ein saurer pH-Wert im Blut stimuliert den Abbau von Proteinen. Da unsere Muskeln zu einem Großteil aus Protein bestehen, fördert ein zu niedriger pH-Wert den Abbau von Muskelmasse. Der Verlust von Muskelmasse stellt gerade für ältere Menschen ein Problem dar. Ein hoher Konsum Kalium-haltiger Lebensmittel und weniger Säure-bildender Lebensmittel ist mit einem verbesserten Erhalt der Muskelmasse assoziiert.<sup>13,14</sup>

## Basenfasten - Durchführung

Wie andere Formen des Fastens ist auch das Basenfasten zeitlich begrenzt. Da eine dauerhaft basische Ernährung nicht alle essenziellen Nährstoffe liefern kann, ist periodisches veganes Basenfasten ein sinnvoller Ansatz, das Säure-Basenverhältnis regelmäßig ins Gleichgewicht zu bringen, ohne einen Nährstoffmangel zu riskieren. Veganes Basenfasten dauert in der Regel eine bis zwei Wochen.

## Fokus auf spermidinreiche Lebensmittel

Eine mediterrane Ernährung bietet viele gesundheitliche Vorteile. Sie reduziert beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Wissenschaftler haben allerdings noch nicht im Detail verstanden, warum die mediterrane Ernährung so gesund ist. Eine Theorie ist, dass die gesundheitlichen Vorzüge auf Spermidin zurückzuführen sind, denn die mediterrane Küche ist sehr spermidinreich. Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die in allen Zellen vorkommt. Der Körper kann Spermidin selbst herstellen, der Spermidin-Gehalt im Körper nimmt jedoch mit dem Alter ab. Spermidin ist auch in den meisten Lebensmitteln enthalten und manche Nahrungsmittel sind besonders reich an diesem Nährstoff. Durch eine spermidinreiche Ernährungsweise lässt sich der Spermidin Gehalt im Körper erhöhen. Wissenschaftler vermuten, dass ein hoher Konsum an Spermidin lebensverlängernd wirkt, den Rückgang der Gedächtnisleistung vermindert, gegen Herz-Kreislauferkrankungen schützt, und den Blutdruck senken kann.

Die gesundheitlichen Vorteile von Spermidin sind wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass Spermidin die sogenannte Autophagie anregt. Autophagie bedeutet so viel wie „sich selbst essen“. Das klingt erst mal nicht positiv, ist aber ein essenzieller physiologischer Vorgang, der Selbstheilungsprozesse fördert. Autophagie ist eine Art Recyclingprozess, den man sich wie einen Frühjahrsputz vorstellen kann.

Um diesen Vorgang besser zu verstehen, muss man wissen, dass der Körper ständig Moleküle herstellt, die er für die Funk-

tion der einzelnen Körperzellen benötigt. Bei diesen Molekülen handelt es sich hauptsächlich um Proteine und Proteine haben nur eine begrenzte Lebensdauer. Sie müssen also regelmäßig ersetzt werden, indem alte Proteine abgebaut und neue hergestellt werden. Bei einem Überangebot an Nährstoffen wird manchmal der Abbau alter Proteine vernachlässigt. Denn beim Abbau werden Proteine in ihre Einzelteile zerlegt, aus denen wieder neue Proteine gemacht werden können. Solange ständig frische Baustoffe nachgeliefert werden, scheint das Recyceln alter Proteine erst einmal nicht so dringend. Langfristig gesehen, ist ein regelmäßiger Abbau alter Proteine dennoch essenziell, weil sich sonst unnötiger Ballast in den Zellen sammelt.

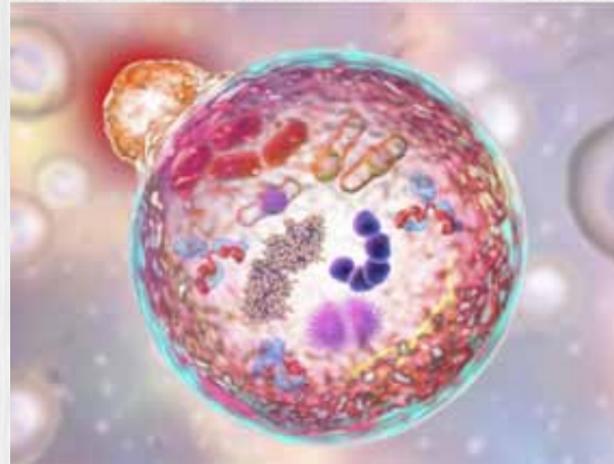


Bild: Autophagie, shutterstock

Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens sind zumindest teilweise darauf zurückzuführen, dass Fasten die Autophagie angeregt: wenn ein Mangel an neuen Baustoffen besteht, ist der Körper gezwungen, alte Moleküle zu recyceln. Autophagie wird normalerweise nur bei gänzlichem Nahrungsverzicht oder einer sehr starken Kalorienrestriktion erreicht. Es gibt jedoch eine Ausnahme: und zwar kann ein hoher Konsum spermidinreicher Lebensmittel ebenfalls die Autophagie anregen. Spermidin wird daher auch als Fasten-imitierender Nährstoff bezeichnet.

Spermidinreiche Lebensmittel eignen sich daher sehr gut als Ergänzung zum klassischen Basenfasten. Bei den meisten spermidinreichen Lebensmitteln handelt es sich um basische Lebensmittel. Indem innerhalb der basischen Lebensmittel der Schwerpunkt auf besonders spermidinreiche Nahrungsmittel gelegt wird, lassen sich die Vorteile vom Basenfasten mit denen von Heilfastenmethoden, wie beispielsweise Buchingerfasten ideal kombinieren.

Übrigens ist bei Diabetikern der Prozess der Autophagie gestört. Einige Studien zeigen, dass zumindest kurze Fastenzeiten (wie beim Intervallfasten) für Diabetespatienten von Vorteil sind. Tatsächlich ist bei Diabetikern die Produktion von Spermidin gestört. Ob eine Supplementierung mit Spermidin für Diabetespatienten von Vorteil wäre, oder ob sich dadurch das Diabetesrisiko senken lässt, wurde bisher noch nicht untersucht.

## Lebensmittelliste für das Spermidin-Basenfasten

Beim Spermidin-Basenfasten konsumieren Sie, wie beim gewöhnlichen Basenfasten auch, ausschließlich basische Lebens-

mittel. Dazu gehören sämtliche Gemüse- (auch Kartoffeln und Süßkartoffeln) und Obstsorten, Kräuter, Pilze und Keimlinge. Zusätzlich sollten Sie jeden Tag eine große Portion spermidinreicher Lebensmittel in Ihren Speiseplan einbauen. In den Rezepten finden Sie einige Ideen für Gerichte mit basischen spermidinreichen Lebensmitteln.

## Basische, spermidinreiche Lebensmittel:

- Weizenkeime
- Pilze
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Salat
- Spinat
- Sellerie
- Kürbis
- Kräuter
- Mango
- Melone
- Haselnüsse



## Obst limitieren, um den Blutzucker nicht zu stark zu erhöhen

Obst ist basisch und wird oftmals beim Basenfasten uneingeschränkt empfohlen. Manche Sorten sind sogar reich an Spermidin. Wir raten jedoch dazu, den Obstkonsum zu begrenzen, da Obst leider auch viel Zucker enthält. Es lässt den Blutzucker stark ansteigen und ein erhöhter Blutzucker wirkt entzündungsfördernd und erzeugt oxidativen Stress. Da Sie Ihrem Körper durch das Basenfasten etwas Gutes tun möchten, sollten Sie versuchen, solche Prozesse zu vermeiden. Etwas Obst als Nachtisch ist in Ordnung, aber es sollte nicht den Großteil einer Mahlzeit ausmachen.

Gänzlich verzichten sollten Sie auf Fruchtsäfte. Säfte haben einen wesentlich höheren glykämischen Index als Obst in ganzer, unverarbeiteter Form und lassen den Blutzucker schnell stark ansteigen. Außerdem nehmen Sie in Form von Saft schnell sehr viel mehr Obst zu sich, als Sie essen könnten. Ein Glas Orangensaft besteht beispielsweise aus fünf Orangen.

## Drei Hauptmahlzeiten ohne Snacks

Beschränken Sie sich auf die drei Hauptmahlzeiten und verzichten Sie auf Snacks zwischen den Mahlzeiten. Viele kleine Mahlzeiten galten für lange Zeit als gesund, aber mittlerweile zeigen aktuelle Studien das Gegenteil. Essenspausen sind essenziell, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, auf gespeicherte Energiereserven zuzugreifen. Daher wirken sich häufige kleine Mahlzeiten negativ auf den Fettstoffwechsel aus und könnten sogar das Diabetesrisiko erhöhen. Auch wenn Basenfasten kein Fasten im klassischen Sinne ist, durch Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten tun Sie ihrem Körper etwas Gutes. Dafür können Sie sich bei den drei Mahlzeiten ruhig satt essen.

## Die Basenfasten-Regeln nach Wacker:

1. Vorsicht im Umgang mit Rohkost
2. Rohes Obst und rohes Gemüse, Rohkostsalate, nur bis 14 Uhr
3. Essen nach 18 Uhr ist tabu
4. So naturbelassen wie möglich
5. So wenig wie möglich, so viel wie nötig
6. Keine wilden Mischungen
7. Dezent würzen
8. Essen Sie keines der empfohlenen Gerichte, wenn Ihnen gerade nicht danach ist
9. Reif und saisonal: Nur reifes Obst und Gemüse ist basisch
10. Gründliches Kauen  
Mengenverhältnis Obst – Gemüse: 20 zu 80

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11446566>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14684409>

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26098484>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28093633>

<sup>5</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16425021>

<sup>6</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27445166>

<sup>7</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24002043>

<sup>8</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24232975>

<sup>9</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23666091>

<sup>11</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25644353>

<sup>12</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0039128X94000339?via%3Dihub>

<sup>13</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18326605>

<sup>14</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25422383>

<sup>15</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2087931>

**Lebensmittel, die basisch verstoffwechseln (Wacker, nach Manz, Renner, Berg)**

**Top-Ten-Basenerferanten**

1. Schwarzer Rettich
2. Oliven
3. Erdmandelflocken
4. Keimlinge
5. Frische Kräuter
6. Sesam
7. Sesamsalz (Gomasio, Sesam-Salz-Gemisch mit 5% Salzanteil)
8. Kartoffeln
9. Äpfel
10. Bananen

(Wacker, 2009)

**Obst**



- |                 |                        |               |
|-----------------|------------------------|---------------|
| Äpfel           | Honigmelonen           | Papayas       |
| Ananas          | Johannisbeeren         | Pfirsiche     |
| Aprikosen       | Kirschen               | Pflaumen      |
| Avocado         | Kiwis                  | Preiselbeeren |
| Bananen         | Limetten               | Reineclauden  |
| Birnen          | Mandarinen             | Stachelbeeren |
| Clementinen     | Mangos                 | Sternfrüchte  |
| frische Datteln | Mirabellen             | Wassermelonen |
| Erdbeeren       | Nektarinen             | Weintrauben   |
| Feigen          | Oliven (grün, schwarz) | Zitronen      |
| Grapefruits     | Quitten                | Zwetschgen    |
| Heidelbeeren    | Orangen                |               |
| Himbeeren       | Pampelmusen            |               |

**Gemüse und Pilze**



- |                   |                         |                       |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| Algen             | Kartoffeln              | Romanesco             |
| Auberginen        | Kohlrabi                | Rote Beete            |
| Austernpilz       | Kürbisarten             | Rotkohl               |
| Blumenkohl        | Lauch (Porree)          | Schalotten            |
| Bohnen, grün      | Mangold                 | Schwarzwurzel         |
| Boviste           | Morchel                 | Sellerie              |
| Brokkoli          | Mu-Err-Pilze            | Shiitake              |
| Champignon        | Navetten (Rübchen)      | Gurken                |
| Chicoree          | Okraschotten            | Steinpilz             |
| Chinakohl         | Paprika                 | Süßkartoffeln         |
| Egerling          | Pastinaken              | Spitzkohl (Zuckerhut) |
| Erbsen, frisch    | Petersilienwurzel       | Trüffelpilz           |
| Fenchel           | Pfifferling             | Weißkohl              |
| Frühlingszwiebeln | Radicchio               | Wirsing               |
| Grünkohl          | Radieschen              | Zucchini              |
| Karotten          | Rettich (weiß, schwarz) | Zwiebeln              |

**Kräuter und Salate**

- |                |                      |                        |
|----------------|----------------------|------------------------|
| Basilikum      | Kerbel               | Pfefferminze           |
| Bataviasalat   | Koriander            | Piment (Nelkenpfeffer) |
| Bohnenkraut    | Kopfsalat            | Portulak (Postelein)   |
| Borretsch      | Kreuzkümmel          | Radicchio              |
| Brennnessel    | Kümmel               | Romanasalat            |
| Brunnenkresse  | Kurkuma (Gelbwurz)   | Rosmarin               |
| Chinakohl      | Lattich              | Rucola (Rauke)         |
| Chicoree       | Liebstockel          | Safran                 |
| Chilischoten   | Löwenzahn            | Salbei                 |
| Dill           | Lollo-Rosso-Salat    | Sauerampfer            |
| Eichblattsalat | Lollo-Bionda-Salat   | Schnittlauch           |
| Eisbergsalat   | Majoran              | Schwarzkümmel          |
| Endivien       | Meerrettich          | Sellerieblätter        |
| Feldsalat      | Melde (span. Spinat) | Spinat, jung           |
| Fenchelsamen   | Melisse              | Thymian                |
| Friseesalat    | Muskatnuss           | Vanille                |
| Gartenkresse   | Nelken               | Ysop                   |
| Ingwer         | Oregano              | Zimt                   |
| Kapern         | Petersilie           | Zitronenmelisse        |
| Kardamom       | Pfeffer              | Zucchini Blüten        |



**Sprossen**

- |                   |                |                   |
|-------------------|----------------|-------------------|
| Alfalfa           | Hirse          | Rettich-Sprossen  |
| Amarant           | Koriandersamen | Rucola            |
| Braunhirse        | Kresse         | Senfsamen         |
| Bockshornklee     | Leinsamen      | Sonnenblumenkerne |
| Broccoli-Sprossen | Linsen         | Weizenkeime       |
| Gerste            | Mungobohnen    |                   |

**Nüsse und basische Samen**

- |               |           |                     |
|---------------|-----------|---------------------|
| Kürbiskerne   | Mandelmus | Sesammus (Tahin)    |
| Kürbiskernmus | Mohnsamen | Sesamsalz (Gomasio) |
| Mandeln       | Sesam     |                     |

**Lebensmittel, die sauer verstoffwechseln (Wacker, nach Manz, Renner, Berg)**



- |                  |                        |                      |
|------------------|------------------------|----------------------|
| Fleisch          | Pizza, Nudeln, Reis,   | Limonaden, Cola,     |
| Fische           | Brot,                  | Schinken             |
| Getreideprodukte | Honig, Eis,            | Joghurt, Kefir, Käse |
| Zucker,          | Wurstwaren             | Hülsenfrüchte,       |
| Süßigkeiten,     | Milchproduk-           | Erbsen,              |
| Fleischbrühe     | te: Quark,             | Kaffee,              |
| Schalentiere     | Gebäck, auch Vollkorn, | schwarzer Tee        |

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html>



## Wochenplan und Rezepte für Spermidin-Basenfasten

Im Folgenden finden Sie einen Wochenplan und Rezepte für eine Woche Basenfasten mit spermidinreichen Lebensmitteln. Die Portionsgrößen können Sie beliebig an Ihren

Bedarf anpassen. Sie können sich bei den einzelnen Mahlzeiten ruhig satt essen, sollten aber dafür auf jegliche Zwischenmahlzeiten oder Snacks verzichten.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Porridge mit Obst	Champignon-Brokkoli-Pfanne	Kürbissuppe
Tag 2	Obstsalat mit Wassermelone	Gemüse mit Blumenkohlreis	Kürbissuppe
Tag 3	Hirsebrei mit Obst	Spitzkohlpfanne mit Sellerie und Brokkoli	Blumenkohl-Brokkoli-Suppe
Tag 4	Spinat-Smoothie	Feldsalat mit Kürbis	Blumenkohl-Brokkoli-Suppe
Tag 5	Gebackener Kürbis	Salat mit Champignons	Spinatsuppe
Tag 6	Gebackener Kürbis	Zucchiniudeln mit Pesto	Gemüseintopf mit Brokkoli und Sellerie
Tag 7	Quinoabrei mit Obst	Salat mit Brokkoli	Gemüseintopf mit Brokkoli und Sellerie

Spermidinreiche Zutaten sind **fettgedruckt**.

## FRÜHSTÜCKSREZEPTE

Die folgenden Frühstücksrezepte geben Ihnen einen guten Start in den Tag. Auf schwarzen Tee und Kaffee sollten Sie verzichten, da diese Getränke nicht basisch sind. Stattdessen eignen sich Früchte- oder Kräutertee, als Frühstücksgetränke.

**Porridge, Hirsebrei oder Quinoabrei mit Obst**  
Ein sättigendes, langanhaltendes Frühstück.



### Zutaten

- 50 g Getreide (gekochte Haferflocken, Hirse, Quinoa und/oder Amaranth)
- etwas Trockenobst, über Nacht einweichen (z. B. Backpflaumen, Aprikosen, Datteln, Rosinen); das Einweichwasser gibt dem Porridge die Süße!
- 1 Prise Zimt und / oder Kardamon
- 1 TL Leinsamen
- etwas Obst (z. B. Banane, Apfel)

### Zubereitung

- alle Zutaten zusammen in dem Einweichwasser für ca. 15 Minuten köcheln.

### Obstsalat mit Wassermelone

Ein fruchtig-frischer Obstsalat, der für gute Laune am Morgen sorgt.



### Zutaten

- ¼ Wassermelone
- 1 Handvoll Brombeeren
- Frische Minze
- 3 EL Erdmandelflocken

### Zubereitung

- Wassermelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- die Brombeeren halbieren, die Minze grob hacken
- am Schluss alle Zutaten vermischen

### Spinat-Smoothie

Heute ein eher leichtes Frühstück. Dank des Spinats mit einer großzügigen Portion Spermidin.



### Zutaten:

- 2 Handvoll Spinat
- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- ¼ Gurke
- Saft einer halben Zitrone
- 200 ml Wasser

### Zubereitung:

- alle Zutaten mit einem Mixer zu einem Smoothie verarbeiten

### Gebackener Kürbis

Es gibt viele verschiedene Kürbissorten, die mehr oder weniger süß sind. Probieren Sie verschiedene aus und nehmen sie den, der Ihnen am besten schmeckt! Kürbis kann mit Obst, Mandeln und Körnern kombiniert werden.



### Zutaten

- 150 g Kürbis
- etwas Olivenöl

### Zubereitung

- den Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen, am besten mit einem Esslöffel. Je nach Größe des Kürbisses noch weiter vierteln/achteln.
- ein Backblech mit dem Olivenöl einfetten
- die Kürbisscheiben bei 140° Celsius für ca. 35 Minuten backen oder bis er die Konsistenz von einer garen Kartoffel hat

## MITTAGESSEN

Das Mittagessen stellt die Hauptmahlzeit des Tages dar. Damit es Ihnen leichtfällt, auf Nachmittagsnack zu verzichten, sollten Sie sich auf jeden Fall satt essen.

### Champignon-Brokkoli-Pfanne

In diesem Rezept wird der Brokkoli in der Pfanne angebraten. Dadurch entfalten sich schmackhafte Röstaromen. Außerdem gehen bei dieser Methode keine Vitamine ins Kochwasser verloren.



### Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 kleiner Brokkoli
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- den Brokkoli waschen und grob in die Röschen zerteilen
- den Brokkoli in einer Pfanne für ca. 10 Minuten anbraten, zwischendurch wenden
- den Brokkoli im Backofen für weitere 10 Minuten bei 200 °C Ober/Unterhitze garen
- während der Brokkoli brät, bzw. im Backofen gart, 1 EL Kokosöl in einer weiteren Pfanne erhitzen
- Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl glasig dünsten
- in der Zwischenzeit die Champignons waschen und in Scheiben schneiden
- die Champignons zu den Zwiebeln geben und anbraten
- zum Schluss die Champignons mit dem Brokkoli mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Feldsalat mit Kürbis

Dieser Salat ist voll mit Spermidin: er enthält die spermidinreichen Lebensmittel Feldsalat, Kürbis, Weizenkeime und Basilikum!



#### Zutaten:

- 150 g Feldsalat
- 250 g Kürbis (z. B. Hokaido)
- 3 Tomaten
- 3 EL Weizenkeime
- 50 g Kürbiskerne
- etwas frischer Basilikum
- Saft einer Zitrone
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- den Kürbis vierteln und für ca. 20 Min bei 180°C Umluft im Backofen garen, bis das Fruchtfleisch weich ist
- die Kürbiskerne entfernen. Den Kürbis ggf. schälen (Hokaido muss nicht geschält werden, aber die Schale könnte als störend empfunden werden)
- den Kürbis in kleine Würfel schneiden
- die Tomaten in kleine Stücke schneiden
- den Feldsalat waschen
- den Basilikum grob hacken
- alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen
- mit Salz und Pfeffer würzen

### Spitzkohlpfanne mit Sellerie und Brokkoli

Dieses Gericht ist ideal für Kohlliebhaber. Spitzkohl ist jedoch sehr mild und auch für weniger Hartgesottene gut geeignet. Durch die Kokosmilch wird diese Gemüse-Kohlpfanne schön cremig.



#### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- etwas frische Chili nach Geschmack
- 150 ml Kokosmilch
- 1 rote Paprika
- 3 Möhren
- ½ Spitzkohl
- ¼ Sellerie
- ¼ Brokkoli
- Etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- die Paprika, die Möhren, den Spitzkohl und den Sellerie kleinschneiden
- den Brokkoli grob in die Röschen zerteilen
- das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl glasig dünsten
- die Chili kleinschneiden und kurz mitanbraten
- mit 150 ml Kokosmilch ablöschen
- das restliche Gemüse hinzugeben
- den Topfinhalt dünsten, bzw. leicht köcheln bis das Gemüse weich geworden ist
- mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken

### Mediterranes Gemüse mit Blumenkohlreis

Blumenkohlreis bietet geschmacklich eine interessante Abwechslung zu normalem Reis.



#### Zutaten:

- 150 g Champignons
- ½ Aubergine
- 1 rote Paprika
- 4 EL Olivenöl
- ½ Blumenkohl
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- die Champignons und die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen schneiden
- das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
- das Gemüse auf einem Backblech verteilen und bei 120 °C Umluft ca. 40 Minuten backen bis das Gemüse weich ist
- in der Zwischenzeit den Blumenkohl in der Küchenmaschine zerkleinern, bis er in etwa die Größe von Reiskörnern hat
- das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis hinzugeben

- bei mittlerer Hitze den Blumenkohl für circa 15 Minuten braten, zwischendurch umrühren. Zum Schluss mit Salz abschmecken

### Salat mit gebratenen Champignons

Eine weitere Spermidinbombe: Salat, Champignons und frische Kräuter!



#### Zutaten:

- 1 Römersalatherz
- 100 g Rukola
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 Bund Radieschen
- 3 Tomaten
- etwas frischer Petersilie
- Saft einer Zitrone
- etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- den Salat waschen
- das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen
- die Zwiebeln kleinschneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten
- die Knoblauchzehe fein hacken
- die Champignons in Scheiben schneiden
- den Knoblauch und die Champignons zu den Zwiebeln geben und anbraten
- in der Zwischenzeit die Radieschen und die Tomaten kleinschneiden, die Petersilie grob hacken
- die noch warmen Champignons mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



### Zucchiniudeln mit Pesto und Kirschtomaten

Zucchiniudeln stellen eine gesunde Alternative zu normalen Nudeln dar. Durch das Pesto ist dieses Gericht sehr reich an Spermidin.



#### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Topf Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- etwas frischer Chili nach Geschmack
- 50 g Haselnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Kirschtomaten

#### Zubereitung:

- die Zucchini mit einem Spiralschneider spiralisieren
- die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne etwas anrösten
- alle Zutaten außer die Zucchini und die Tomaten in einem Mixer zerkleinern und zu einer Paste verarbeiten
- das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Tomaten halbieren
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- die Tomaten und die Zucchiniudeln in der Pfanne kurz anbraten und mit dem Pesto vermengen.

### Salat mit Brokkoli

Ein leichter, aber dafür sehr schmackhafter Salat mit einer Extraportion Spermidin.



#### Zutaten:

- 150g Kopfsalat

- ½ Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- ¼ Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 50g Pinienkerne
- frische Kräuter
- Salz & Pfeffer
- etwas Olivenöl
- Saft einer Zitrone

#### Zubereitung:

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- den Brokkoli waschen und grob in die Röschen zerteilen
- den Brokkoli in einer Pfanne für ca. 10 Minuten anbraten, zwischendurch wenden
- den Brokkoli im Backofen für weitere 10 Minuten bei 200 °C Ober/Unterhitze garen
- in der Zwischenzeit den Salat waschen und die Blätter zerkleinern
- die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden
- die Radieschen waschen und kleinschneiden
- die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie etwas braun werden
- zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen

## ABENDESSEN

Die Gerichte für das Abendessen fallen eher leicht aus, dafür können Sie auch hier so viel essen, wie Sie möchten. Sie sollten von den Suppen jeweils so viel zubereiten, dass es für mindestens zwei Tage reicht. Sollte es einmal zu viel sein, lassen sich die Suppen auch gut einfrieren. Zunächst finden Sie das Grundrezept für die Gemüsebrühe, die Sie für die Suppen benötigen.

### Grundrezept Gemüsebrühe



#### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauch
- 250g Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1/2 Knollensellerie
- 2 Stangen Staudensellerie

- 200g Champignons
- 1 Fenchel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Thymianzweig
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 7 Pimentkörner
- 2 TL Salz

#### Zubereitung:

- das Gemüse gut waschen und in kleine Würfel schneiden
- das Öl in einem großen Topf erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse und die Gewürze kurz andünsten
- mit circa 2 ½ Liter Wasser bedecken, kurz aufkochen und dann für 1 ½ Stunden leicht köcheln lassen
- die Suppe kurz vor Ende der Garzeit salzen und durch ein Sieb gießen
- die Brühe hält sich für 4-5 Tage im Kühlschrank

### Kürbissuppe

Kürbis enthält nicht nur viel Spermidin, sondern ist auch reich an Vitamin A, Magnesium, Calcium und Kalium. Eine echte Nährstoffbombe!



#### Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- etwas frische Chili
- etwas frischer Ingwer
- 1 L Gemüsebrühe
- 800 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- den Kürbis vierteln, ca. 15 Min. bei 180°C Umluft backen
- danach den Kürbis kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden (Hokkaido muss nicht geschält werden)
- in der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und das Chili andünsten
- den Kürbis dazugeben und kurz mitandünsten
- den Ingwer schälen, kleinschneiden, in den Topf geben
- mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist
- die Kokosmilch hinzugeben
- den Kürbis mit einem Pürierstab im Topf pürieren, bis daraus eine relativ dickflüssige Suppe wird
- mit Salz und Pfeffer würzen

### Blumenkohl-Brokkoli-Suppe

Blumenkohl und Brokkoli stellen eine interessante Kombination dar, die in dieser Suppe gut harmonieren. Durch die Kartoffeln ist die Suppe sehr sättigend.



#### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 250 g Kartoffeln
- 1,5 L Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- Kartoffeln kochen
- das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten
- den Blumenkohl und den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen
- die Gemüsebrühe, den Brokkoli und den Blumenkohl zu den Zwiebeln geben. Aufkochen und köcheln lassen bis das Gemüse weich ist
- in der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln schälen und kleinschneiden
- die Kartoffeln zur Suppe geben und alles mit einem Pürierstab pürieren
- mit Salz und Pfeffer würzen

### Spinatsuppe

Neben Spermidin enthält Spinat auch sehr viel Vitamin C, Folsäure und Vitamin K. Die Muskatnuss und der Knoblauch sorgen für ein rundes Geschmackserlebnis.



#### Zutaten:

- 2 EL Olivenöl

- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 800g frischer Spinat
- 1 L Gemüsebrühe
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- das Öl in einem Topf erhitzen
- die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und im Öl andünsten
- in der Zwischenzeit den Spinat waschen und mit in den Topf geben. Den Spinat andünsten, bis er zusammengefallen ist
- die Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und für circa 5 Minuten köcheln lassen
- die Suppe mit dem Pürierstab pürieren
- mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

### Gemüseintopf



#### Zutaten:

- 2 mehlig kochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Karotten
- ¼ Knollensellerie
- 1 Lauch
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- die Kartoffeln kochen
- in der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und andünsten
- Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- das Gemüse mit in den Topf geben und mitandünsten
- die Gemüsebrühe und die Tomaten hinzugeben, aufkochen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
- in der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Tomatenmark und die Kartoffeln zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal aufkochen lassen

## INTERVALLFASTEN

### Intervallfasten – Stunden zählen statt Kalorien

Es gilt als gesund, viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. In letzter Zeit wird jedoch Intervallfasten immer populärer; eine Art des Essens bei der man auf weniger und dafür größere Mahlzeiten setzt. Interessanterweise deuten immer mehr Studien darauf hin, dass Intervallfasten viele gesundheitliche Vorteile haben könnte.

#### Was ist Intervallfasten?

Intervallfasten bedeutet, den Essenszeitraum zu begrenzen und zwischen den Mahlzeiten bewusst zu fasten. Da man dies täglich, oder in regelmäßigen Intervallen tut, spricht man von Intervallfasten. Im Gegensatz zu mehrtägigem Fasten, das nur hin und wieder mit größeren Abständen durchgeführt wird, lässt sich Intervallfasten täglich, über einen langen Zeitraum praktizieren. Intervallfasten wird oftmals als neomodischer Trend angesehen, aber das Gegenteil ist der Fall. Die Idee, viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu essen, hat sich erst in den letzten Jahren durchgesetzt.

Zum Vorteil der Lebensmittelindustrie, die von der Gewohnheit des ständigen Snackens enorm profitiert.

Die gesundheitlichen Folgen dieser Essensweise sind nur schwer abzuschätzen. Im Angesicht der zahlreichen Intervallfastenstudien, die zeigen, dass weniger Mahlzeiten nicht nur helfen, das Gewicht zu regulieren, sondern auch die metabolische Gesundheit fördern, lassen vermuten, dass umgekehrt viele kleine Mahlzeiten gesundheitliche Risiken bergen.

Bis vor einigen Jahrzehnten war es üblich 3 Mahlzeiten zu essen: Frühstück, Mittag- und Abendessen. Das Intervallfasten, insbesondere die beliebte 16:8 Variante, geht im Prinzip in Richtung dieser alten Tradition und noch einen Schritt weiter. Studien lassen vermuten, dass bereits die Beschränkung auf 3 Hauptmahlzeiten ohne Snacks oder kalorienhaltige Getränke viele gesundheitliche Vorteile bietet, eine weitere Verkleinerung des Essenszeitraums durch Intervallfasten könnte diesen Effekt verstärken.

#### Verschiedene Formen des Intervallfastens

Es gibt verschiedene Varianten des Intervallfastens. Die 16:8 Methode ist sehr beliebt, da sie gerade für Einsteiger am leichtesten durchzuführen und sich auch sehr leicht in den Alltag integrieren lässt. Die 16:8 Variante lässt sich problemlos über einen unbegrenzt langen Zeitraum praktizieren. Welche Variante für Sie die Beste ist, hängt jedoch von Ihren persönlichen Vorlieben ab.

#### 16:8 Methode

Bei dieser Variante wird die nächtliche Fastenzeit auf 16 Stunden verlängert und täglich in einem Zeitfenster von circa 8 Stunden gegessen. Wann genau dieser Essenszeitraum stattfindet,

kann nach Belieben frei gewählt werden. Klassischerweise wird jedoch entweder auf das Frühstück oder das Abendessen verzichtet.

#### One-Meal-A-Day (OMAD)

Bei der One-Meal-A-Day Methode essen Sie täglich eine Mahlzeit. Vorausgesetzt, die Mahlzeit findet jeden Tag ungefähr um die gleiche Uhrzeit statt, haben Sie also eine tägliche Essenspause von circa 23 Stunden.

#### Alternate Day Fasting

Der Begriff Alternate Day Fasting kommt aus dem Englischen und bedeutet, dass sich Fasten- und Essenstage abwechseln. Im Prinzip isst man also jeden zweiten Tag normal und an den Tagen dazwischen isst man nichts. Häufig wird auch an festgelegten Wochentagen gefastet, beispielsweise Montag, Mittwoch und Freitag. In diesem Fall würde dann ein Mal in der Woche am Wochenende für zwei Tage hintereinander gegessen werden.

#### Die 5:2 Methode

Bei der 5:2 Methode wird an fünf Tagen in der Woche normal gegessen und an zwei (nicht aufeinanderfolgenden) Tagen werden nur circa 500 – 600 kcal konsumiert. Die Tage können nach Belieben frei gewählt werden.

#### Wie man anfängt & praktische Tipps

Intervallfasten kann eine ziemlich große Umstellung bedeuten, wenn Sie bisher von kurz nach dem Aufstehen bis zum Schlafengehen gegessen haben. Meist fällt es jedoch leichter, als gedacht.

#### Finden Sie die für Sie richtige Variante.

Wenn Sie Intervallfasten noch nie ausprobiert haben, ist es empfehlenswert, mit der 16:8-Variante zu beginnen. Hier müssen Sie sich entscheiden, wie Sie den 8-stündigen Essenszeitraum legen. Bei der Wahl des Zeitfensters ist entscheidend, dass sie es Ihren Bedürfnissen und Tagesablauf anpassen. Viele Leute haben zum Beispiel morgens keinen Hunger. Indem Sie das Frühstück ausfallen lassen und nur zu Mittag und Abend essen, sind sie automatisch beim Intervallfasten, ohne sich bewusst einschränken zu müssen. Außerdem stellt das Abendessen oftmals ein soziales Event dar. Das Abendessen kann zum Beispiel eine Gelegenheit sein, an dem die Familie zusammenkommt. Wenn Sie auf das Frühstück verzichten, hat Intervallfasten also keinen Einfluss auf dieses gemeinsame Ritual. Andere Leute haben bereits morgens großen Appetit und würden nur ungern ohne Frühstück in den Tag starten. Für sie stellt das Mittagessen die Hauptmahlzeit dar.

Wenn Sie sich entschieden haben, ob Sie auf das Frühstück oder das Abendessen verzichten möchten, bleibt noch mehr Raum für Flexibilität. Sie können zum Beispiel relativ spät frühstücken und Mittagessen, und dadurch den Zeitraum zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen verkürzen. Wenn Sie hingegen nicht frühstücken, möchten Sie vielleicht früher als normalerweise Mittagessen und dementsprechend auch früher Abendessen.

Außerdem muss das Essensfenster nicht jeden Tag zur glei-

chen Uhrzeit stattfinden. Die Vorteile des Intervallfastens sind darauf zurückzuführen, dass Sie regelmäßig längere Essenspausen haben. Ob die Pause jeden Tag exakt 16 Stunden beträgt oder am einen Tag 14 Stunden und am nächsten 18 Stunden, spielt keine Rolle. Vielleicht haben Sie unter der Woche keine Zeit fürs Frühstück, aber möchten am Wochenende gerne gemeinsam mit der Familie frühstücken? Diese Flexibilität ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Denn indem Sie den Essensrhythmus Ihren Lebensgewohnheiten anpassen und nicht umgekehrt, wird es Ihnen leichtfallen, diese Art des Fastens auf Dauer durchzuführen.

#### Das Zeitfenster langsam verkleinern

Falls Sie bisher von kurz nach dem Aufstehen bis zum Zubettgehen gegessen haben, ist Intervallfasten eine große Umstellung. Wenn ein Essensfenster von 8 Stunden unmöglich erscheint, können Sie mit 12 Stunden beginnen, in denen Sie Frühstück, Mittag und Abend essen, am besten ohne Zwischenmahlzeiten. Sie können dann das Zeitfenster langsam verkleinern, indem Sie die Zeit zwischen den Mahlzeiten zunächst etwas verkürzen und nach einer Weile auf 2 Mahlzeiten reduzieren.

#### Statt Frühstück Kaffee oder Tee trinken

Auch wenn es vielen Leuten relativ leichtfällt, das Frühstück ausfallen zu lassen, ist das Frühstück über die Jahre dennoch zu einer festen Gewohnheit geworden und Gewohnheiten zu ändern ist nicht immer einfach. Sie können jedoch weiterhin am Frühstücksritual teilnehmen und statt etwas zu essen eine Tasse schwarzen Kaffee oder Tee (ohne Zucker) genießen.

#### Ausreichend essen

Viele Leute beginnen mit dem Intervallfasten, um abzunehmen. In ihrem Übereifer lassen sie nicht nur eine Mahlzeit ausfallen, sondern versuchen auch in den übrigen Mahlzeiten weniger zu essen. Diese Herangehensweise ist zum Scheitern verurteilt. Wenn Sie sich bei den zwei Mahlzeiten nicht satt essen, werden Sie es auf Dauer nicht durchhalten, für 16 Stunden nichts zu essen. Sie müssen bedenken, dass Sie, indem Sie nur zwei Mahlzeiten essen, anstatt drei plus Zwischenmahlzeiten, automatisch weniger essen. Versuchen Sie zu Beginn nicht weniger zu essen als vorher. Wenn Sie sich einmal an den neuen Essensrhythmus gewöhnt haben, werden Sie weniger essen, ohne es bewusst wahrzunehmen.

#### Zucker meiden

Intervallfasten bietet unabhängig von der sonstigen Ernährungsweise viele gesundheitliche Vorteile. Es fällt jedoch wesentlich leichter, längere Essenspausen einzuhalten, wenn man stark zuckerhaltige Lebensmittel vermeidet. Durch den Zucker steigt der Blutzucker stark an und fällt kurz darauf stark ab. Dieses starke Absinken des Blutzuckers kann Heißhunger auslösen und dem zu widerstehen kostet große Willenskraft.

#### Aktivität suchen, die nichts mit Essen zu tun hat

Viele Aktivitäten in unserem Alltag drehen sich ums Essen. Nicht nur wenn man sich explizit zum Essen verabredet, auch beim Kinobesuch oder beim Bummel übers Stadtfest gehört das Essen mit dazu. Gerade am Anfang kann es helfen, wenn sie



solche Essensaktivitäten in dem Zeitraum, in dem sie nicht essen möchten, vermeiden. Unternehmen Sie stattdessen etwas, wobei nicht gegessen wird, wie zum Beispiel einen Waldspaziergang oder Schwimmen.

#### Vorteile des Intervallfastens

Die meisten Leute sehen Intervallfasten als eine Methode um abzunehmen, die Vorteile gehen jedoch weit darüber hinaus.

#### Gewichtsverlust durch weniger Hunger

Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen gilt oftmals als eine gute Strategie, um Gewicht zu verlieren. Die Idee dahinter ist, dass wenn man schon wenig isst und die Kalorien drastisch reduziert, wenigstens so oft essen kann, wie man möchte. Auch wenn dies im ersten Moment einleuchtend scheint, wirken kleine Mahlzeiten und zahlreiche Snacks jedoch appetitanregend. Umgekehrt wirkt eine Reduktion der Mahlzeiten appetitregulierend und erhöht das Sättigungsgefühl. So hat zum Beispiel eine Studie von der University of Maastricht in den Niederlanden an 12 gesunden männlichen Probanden gezeigt, dass 3 Mahlzeiten im Vergleich zu 14 Mahlzeiten stark appetitregulierend wirken. Die Teilnehmer, die nur 3 Mahlzeiten gegessen haben, hatten deutlich weniger Hunger, obwohl sie die gleiche Anzahl an Kalorien, Kohlenhydraten (55%), Fett (30%) und Eiweiß (15%) gegessen haben.<sup>1</sup>

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Studie, die im British Journal of Nutrition veröffentlicht wurde, bei der die Teilnehmer entweder 3 oder 2 Mahlzeiten zu sich genommen haben.<sup>2</sup> Eine Verringerung der Anzahl der Mahlzeiten, indem man die gleiche Essensmenge auf weniger, aber größere Mahlzeiten verteilt, hilft also, den Hunger unter Kontrolle zu bringen. Und genau hier liegt das Erfolgsgeheimnis des Intervallfastens. Kritiker des Intervallfastens kritisieren häufig, dass man beim Intervallfasten nicht mehr Gewicht verliert als bei einer gewöhnlichen kalorienreduzierten Diät. Bei Studien, in denen die Teilnehmer im Kaloriendefizit essen, macht Intervallfasten im Vergleich zu mehr Mahlzeiten mit der gleichen Kalorienauf-

nahme meist keinen Unterschied hinsichtlich des Gewichts.<sup>3</sup> Im realen Leben bestimmen jedoch nicht Studienleiter, sondern unser Hungergefühl, wie viel wir essen. Und weniger Hunger hilft bei dem Versuch, weniger zu Essen ungesund.



In einer Studie mit Übergewichtigen Probanden, die in einem Zeitfenster von 8 Stunden gegessen haben, haben die Teilnehmer im Schnitt 341 kcal pro Tag weniger zu sich genommen als die Kontrollgruppe, obwohl die Essensmenge nicht begrenzt war. Folglich verloren sie in 12 Wochen im Schnitt 2,6% an Körpergewicht, ohne bewusst die Kalorien reduziert zu haben.<sup>4</sup>

#### Stabiler Blutzucker und Insulinspiegel

Warum hat Intervallfasten diesen appetitregulierenden Effekt? Um diese Frage zu beantworten sollte man sich erst einmal umgekehrt die Frage stellen, warum wir überhaupt mehrmals am Tag essen und spätestens ein paar Stunden nach der letzten Mahlzeit wieder Hunger bekommen. Wir alle verfügen über enorme Energiereserven in Form von Körperfett. Selbst sehr schlanke Menschen haben einen Energievorrat von mehreren Wochen bis Monaten. Warum haben wir dann drei Stunden nach der letzten Mahlzeit das Gefühl zu verhungern?

Das Problem ist, dass diese Energiereserven nicht verfügbar sind. Und es sind genau die vielen regelmäßigen Mahlzeiten, die die Energievorräte förmlich versperren.

Warum ist das so? Wir nehmen mit einer Mahlzeit in der Regel mehr Energie auf, als wir in dem Moment brauchen. Das ist auch gut so, denn so können wir in der Zeit zwischen den Mahlzeiten von unseren Energiereserven leben und müssen nicht ständig essen. Deswegen wird während des Essens und kurze Zeit nach dem Essen die zu viel aufgenommene Energie gespeichert. Sie können diesen Zustand als Speichermodus betrachten.

Einige Zeit nach dem Essen geht unser Körper irgendwann vom Speichermodus in den Verbrauchsmodus über. Das ist der Zeitpunkt, ab dem wir unsere gespeicherten Energiereserven nutzen. Wenn man nun alle paar Stunden etwas isst, hat der Körper kaum Gelegenheit, in den Verbrauchsmodus zu gelangen. Das ist lediglich nachts für ein paar Stunden der Fall und das ist nicht besonders lange. Durch das ständige Essen befindet man sich also hauptsächlich im Speichermodus, in dem Energiereserven nur schwer verfügbar sind. Denn Energie

kann nicht abgerufen werden, während sie gespeichert wird. Längere Essenspausen ermöglichen es uns, Zeit im Verbrauchsmodus zu verbringen. Dadurch lässt das Hungergefühl nach, da wir plötzlich Zugang zu unseren üppigen Energiereserven haben. Genau dies ist das Prinzip hinter Intervallfasten. Mit einer kalorienreduzierten Diät kann man zwar theoretisch auch Gewicht verlieren, in der Praxis erfordert dies jedoch sehr viel Willenskraft, da dadurch, dass die Energiereserven bei häufigem Essen so schwer zugänglich sind, schnell das Hungergefühl einsetzt.

#### Insulin, das Fettspeicherhormon

Ein entscheidendes Hormon, das darüber bestimmt, ob Energie gespeichert oder abgerufen wird, ist Insulin. Sie kennen Insulin sicherlich als blutzuckersenkendes Medikament, das Typ 2 Diabetiker (sogenanntes Altersdiabetes) häufig spritzen müssen. Insulin senkt jedoch nicht nur den Blutzucker, sondern ist auch ein Speicherhormon, in erster Linie ein Fettspeicherhormon. Solange der Insulinspiegel im Blut erhöht ist, was während oder einige Zeit nach einer Mahlzeit der Fall ist, sorgt Insulin dafür, dass die durch die Mahlzeit aufgenommene Energie gespeichert wird. Erst wenn der Insulinspiegel wieder im Normalbereich ist, kann die gespeicherte Energie effizient genutzt werden.

#### Insulinresistenz und Diabetes (metabolisches Syndrom)

Bei jedem Essen, das wir zu uns nehmen, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dass ein ständig erhöhter Spiegel dieses Fettspeicherhormons die Gewichtsabnahme erschwert, ist jedoch fast das geringste Problem. Hormone wie Insulin senden überlebenswichtige Signale, die für die Funktion des Körpers unerlässlich sind. Diese Signale kommen jedoch immer stoßartig. Wenn die Zelle ein solches Signal erreicht, reagiert sie darauf. Im Falle von Insulin veranlasst es sie zum Beispiel dazu, Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Sobald das Signal nachlässt, fährt die Zelle die Zuckeraufnahme wieder herunter.

Problematisch wird es, wenn Dauersignale stattfinden. Die Zelle hat neben der Zuckeraufnahme noch andere Aufgaben und wenn Insulin dauerhaft erhöht ist, reagiert sie nicht mehr so gut auf Insulin. Da ein hoher Blutzuckerspiegel schädlich ist, muss die Bauchspeicheldrüse daraufhin mehr Insulin ausschütten. Mehr Insulin setzt die Insulinempfindlichkeit der Zellen jedoch weiter herab, woraufhin die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin produzieren muss. Ein wahrer Teufelskreis. Dieses Phänomen nennt man Insulinresistenz. Wenn die Kapazitäten der Bauchspeicheldrüse ausgeschöpft sind, kommt es zu Diabetes Typ 2: Sie kann nicht mehr die Mengen Insulin produzieren, die notwendig sind, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Aus diesem Grund ist ein zu hoher Blutzucker ein typisches Diabetes-symptom.

Intervallfasten bietet einen Ausweg aus diesem Teufelskreis. Denn durch längere Essenspausen bleibt der Insulinspiegel dauerhaft niedrig. Geschieht dies regelmäßig, am besten täglich, fangen die Zellen langsam wieder an, besser auf Insulin zu reagieren. Sie „hören“ was Insulin ihnen „sagen“ möchte. Genau dieses Phänomen lässt sich in zahlreichen Intervallfastenstudien beobachten. In einer Studie mit übergewichtigen Männern mit hohem Diabetesrisiko hat sich innerhalb einer Woche durch Intervallfasten (mit einem täglichen Essenszeitraum von 9 Stunden) der Zuckerstoffwechsel verbessert. Dies

äußerte sich unter anderem dadurch, dass nach einer Testmahlzeit der Blutzucker schneller wieder sank als zu Beginn der Studie.<sup>5</sup>

In einer weiteren Studie mit übergewichtigen Probanden, die zwischen 10 und 18 Uhr gegessen haben, ging das Intervallfasten mit einer geringeren Kalorienaufnahme, Gewichtsverlust und niedrigerem Blutdruck einher.<sup>6</sup> In einer anderen Studie, die in der renommierten Fachzeitschrift *Cell Metabolism* erschienen ist, wurde das Essenszeitfenster der Teilnehmer mit metabolischem Syndrom auf 10 Stunden verkürzt. Innerhalb von 12 Wochen verloren die Probanden im Schnitt 3,3 Kg Gewicht, was mit einer signifikanten Reduktion des Körperfettanteils und des Taillenumfangs einherging. Die Cholesterinwerte haben sich signifikant verbessert und der ist Blutdruck gesunken. Außerdem sank der Nüchternblutzucker in den Teilnehmern, die zu Beginn der Studie einen erhöhten Blutzucker hatten.<sup>7</sup>

Die vielleicht erstaunlichsten Ergebnisse lieferte eine Studie an Diabetespatienten. Die Teilnehmer haben entweder 3 Mahlzeiten oder die gleiche Essensmenge auf 6 Mahlzeiten verteilt gegessen. Die 3-Mahlzeiten Gruppe konnte innerhalb der 12 Wochen die Insulindosis deutlich senken. Trotz der geringeren Insulindosis haben sich die Blutzuckerwerte erheblich verbessert. Das ist erstaunlich, da Diabetes Typ 2 als fortschreitende Krankheit gilt und normalerweise muss die Medikamentendosis im Laufe der Zeit immer weiter erhöht werden. Außerdem verloren die Probanden im Schnitt 5,4 Kg Gewicht.<sup>8</sup> Und diese Studie hat noch nicht einmal Intervallfasten im klassischen Sinne getestet, sondern lediglich eine Verringerung auf 3 Mahlzeiten, was bis vor einiger Zeit noch als normal galt.

In Personen ohne Diabetes senkt Intervallfasten Risikomarker für Diabetes, was darauf hinweist, dass längere Essenspausen das Diabetesrisiko senken. Bei Patienten mit Diabetes verbessert sich die Krankheit innerhalb kurzer Zeit. Unabhängig davon, ob Sie Diabetes haben oder nicht, fördern Sie also durch Intervallfasten Ihre metabolische Gesundheit. Das sogenannte metabolische Syndrom ist eine Vorstufe von Diabetes und in westlichen Kulturen sehr weit verbreitet. Bluthochdruck, Fettleibigkeit in der Bauchgegend, schlechte Blutzucker- und Blutfettwerte sind typische Anzeichen des metabolischen Syndroms. Das metabolische Syndrom ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten, Fettleber, Schlaganfall, polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS), neurodegenerative Erkrankungen und Krebs assoziiert.

#### Autophagie – ein lebenswichtiger Recyclingprozess

Autophagie bedeutet so viel wie sich selbst essen. Das klingt erst mal sehr widersinnig, ist aber ein sehr wichtiger physiologischer Prozess.

Wenn wir essen, stellt der Körper aus der Nahrung Moleküle her, die er für seine Funktion benötigt. Diese Moleküle haben jedoch nur eine gewisse Lebensdauer und müssen regelmäßig ersetzt werden. Solange neue Baustoffe zur Verfügung gestellt werden, werden sie von Körperzellen verwendet, um neue Substanzen herzustellen. Bei einem Versorgungsengpass besinnt sich der Körper jedoch darauf, alte Strukturen zu recyceln. Diese werden dann in ihre Bausteine zerlegt und für den Aufbau neuer Moleküle verwendet. Sie können sich das wie eine Art Frühjahrsputz vorstellen.

Außerdem konzentriert sich der Körper bei Nahrungsmangel

eher auf Reparatur als auf Wachstum. Anstatt in neue Strukturen zu investieren, werden Fehler in Bestehenden behoben. Dadurch wird die Zelle resistenter gegen Stress.<sup>9</sup> Autophagie ist elementarer Vorgang, der für den Erhalt eines gesunden Organismus notwendig ist. Wichtig ist vor allem das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbauprozessen, oder zwischen Reparatur und Wachstum. Bei Diabetespatienten beispielsweise ist der Prozess der Autophagie gestört.<sup>10</sup> Wissenschaftler vermuten, dass dies zu den gesundheitlichen Problemen bei Diabetes beiträgt.

#### Autophagie wird durch Fasten stimuliert

Im alltäglichen Tagesrhythmus findet Autophagie vor allem nachts statt, wenn wir schlafen und nichts essen. Die nächtliche Essenspause ist jedoch meist nicht besonders lang. Da die Autophagie erst beginnt, wenn die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen worden sind, ist die Nachtruhe oftmals nicht lang genug, um die Autophagie wirklich ins Rollen zu bringen.

Damit die Autophagie in relevantem Maße stattfinden kann, sind daher längere Essenspausen notwendig. Intervallfasten mit täglichen Pausen von 16-18 Stunden sind ein guter Anfang. So richtig kommt die Autophagie jedoch erst nach circa 30 Stunden in Fahrt. Deswegen sollten Sie mehrere Tage fasten, wenn Sie von der Autophagie vollends profitieren möchten.

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22719910>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18053311>

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28106818>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6004924/>

<sup>5</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31002478>

<sup>6</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6004924/pdf/nha-4-nha170036.pdf>

<sup>7</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31813824>

<sup>8</sup> <https://care.diabetesjournals.org/content/42/12/2171>

<sup>9</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2832191/>

<sup>10</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123605/>

## Ketonkörper

Der Name hat chemische Wurzeln: in der organischen Chemie wird ein Sauerstoffatom, das über eine Doppelbindung an Kohlenstoff gebunden ist, als Keto-Gruppe bezeichnet. Und die drei Stoffe, die man im engeren Sinn unter Ketonkörpern versteht, haben alle eine solche Gruppe. Beim Fasten werden Ketonkörper gebildet, weil der Organismus seine Energie aus dem gelagerten Fett beziehen muss. Ketonkörper dienen dann auch als Energiequelle für das Gehirn.

## ANWENDUNGEN

### Trinken

Das Trinken gehört zum ständigen Ritual beim Fasten. Den Wasserhaushalt im Körper reguliert die Niere. Sie ist das Ausscheidungsorgan für die wasserlöslichen Stoffe im Urin. Zu Beginn des Fastens fällt vermehrt Harnsäure an, weil Nucleinsäuren in den Zellkernen verstärkt abgebaut werden. 80% der Harnsäure werden mit dem Urin, 20% über den Darm ausgeschieden. Die Ausscheidungskapazität der Harnsäure ist abhängig vom pH-Wert des Urins. Ist dieser zu „sauer“ (niedriger Wert unter 5), wird nur noch wenig Harnsäure ausgeschieden und es kann zu Gichtanfällen, Gries- oder Steinbildung kommen. Es wird also viel Flüssigkeit benötigt, um die Konzentrationen zu verringern. Manchmal kann das Wasser nicht sofort wieder ausgeschieden werden, weil es zur Bindung der sauren Stoffwechselprodukte benötigt wird. Das hat zur Folge, dass es durch diesen „Wasserstau“ auf der Waage keine Abwärtsbewegung gibt. Dieser Stau wird aber irgendwann aufgelöst und der Gewichtsverlust ist dann umso größer. Ein Wasserstau zeigt Ihnen, dass der Körper übersäuert ist. Der Urin soll beim Fasten hell sein und keinen starken Geruch aufweisen. Basische Valenzen werden erhöht durch Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und Tees. Besonders gut geeignet zum Trinken sind mineralstoffarme, natürliche Mineral- oder Quellwässer ohne Kohlensäure und verschiedene Tees. Die Trinkmenge sollte mindestens 3 Liter täglich betragen.

### Atmen

Eine natürliche Ausscheidungsart ist das Ausatmen. Die Atemwege sind ein wichtiges Entgiftungsorgan. Das Kohlendioxid, das bei der Sauerstoffverbrennung in den Muskeln entsteht, wird mit dem Blut zur Lunge transportiert und dort ausgeatmet. Die ausgeatmete Luft ist belastet mit gasförmigen Stoffwechselresten. Was wir Zivilisationsmenschen normalerweise nicht mehr bewusst beherrschen, ist der Vorgang des Ausatmens. In vielen Situationen atmen wir stark ein und pumpen somit die Lunge unnötig voll (z.B. beim Duschen mit kaltem Wasser). Jede Störung des Atmens hat aber Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Bewusstes Ausatmen ist gerade beim Fasten wichtig und unterstützt den Ausscheidungsprozess. Für Leute, die sehr viel Wert auf Atmung legen (z.B. die Yogi), atmen wir in der westlichen Welt zu „flach“. Bewusstes Atmen bringt eine bessere Körperhaltung mit sich. Dadurch wird das Zwerchfell befreit und die gesamte Bauchregion von unnötigem Druck entlastet. Krumm sitzend lässt es sich nicht gut atmen. Die Schleimhäute in Nase, Rachen und Luftröhre reinigen sich normalerweise selbst. In der Fastenzeit sollte man die verstärkte Ausscheidung aktiv unterstützen.

Die einfachsten Möglichkeiten sind folgende:

Nach dem Aufstehen am offenen Fenster oder Balkon/Garten tief und bewusst ein- und ausatmen, sich räkeln, strecken und den Reiz der frischen (auch kalten) Luft zulassen.

Morgens in der frischen Luft bewegen, bei Gewohnheit auch joggen. Auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aussteigen oder das Auto früher parken und den Rest zu Fuß gehen.

Wohnung den ganzen Tag gut durchlüften, mindestens pro Stunde 5 Minuten oder nach der Arbeit 15 Minuten. Am Abend noch mal in die frische Luft gehen und bewegen.

### Atemübungen

#### *Den Atem beobachten*

Setzen Sie sich bequem in den Schneidersitz, die Schultern sind ganz locker. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und folgen Sie Ihrem Atem, wie er durch den Körper strömt. Spüren Sie dem Atem nach, versuchen Sie aber nicht, ihn zu beeinflussen. Spüren Sie, wie sich beim Ein- und Ausatmen der Brustkorb und Bauch heben und senken.

#### *Das Einatmen abwarten*

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Atmen Sie aus, und zwar so lange wie möglich. Zählen Sie in Gedanken mit, es funktioniert von Mal zu Mal länger. Das Einatmen geht dann von selbst. Sie brauchen nichts dazutun. Dann erneut tief und lange ausatmen.

#### *Pranayama – Wechselatmung*

Die Wechselatmung ist in Südasien eine der wichtigsten und am häufigsten angewendeten Atemübungen. Sie kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden, aber auch bei kurzen Wartezeiten oder in Stresssituationen. Achten Sie auf aufrechte Haltung, vermeiden Sie es, sich anzulehnen. Nun beugen Sie Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand, sodass Sie mit Daumen und Ringfinger die Nasenlöcher verschließen können. Atmen Sie vollständig aus. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atmen Sie durch das linke Nasenloch tief (aber nur mit dem Bauch) ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie neue Kraft, Licht und Energie in die ganze Körperhälfte atmen, und zwar vom Nasenloch bis zum Fuß. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor. Öffnen Sie das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch dieses vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze rechte Körperhälfte leeren und ganz entspannen. Atmen Sie rechts tief (aber nur mit dem Bauch) ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie neue Kraft, Licht und Energie in die ganze Körperhälfte atmen, und zwar vom Nasenloch bis zum Fuß. Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor. Öffnen Sie das linke Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze linke Körperhälfte entleeren und ganz entspannen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

#### *Verdauungsatmung*

Mit leicht angestellten, nach außen gekippten Beinen auf dem Rücken liegen. Die Hände liegen auf dem Unterbauch. Beim Ausatmen sinkt der Bauch ein, beim Einatmen dehnt er sich aus.

## Bewegung

Bewegung ist beim Fasten unverzichtbar. Beim Fasten wird neben Kohlenhydraten und Fetten auch Eiweiß abgebaut. Um den Eiweißabbau in den Muskeln zu verhindern, ist Bewegung erforderlich. Der Körper baut nur die Stoffe ab, die nicht gebraucht werden. Bekommen die Muskeln während des Fastens keinen Reiz, werden dort Eiweißstoffe abgebaut und der Körper wird geschwächt. Weiterhin wird durch Bewegung die Ausscheidung von Abbauprodukten gefördert. Die Lungen und die Haut scheiden verstärkt Giftstoffe aus und reinigen somit den ganzen Körper. Und es gibt noch einen dritten Aspekt. Wenn Sie schon immer einmal anfangen wollten, regelmäßiger etwas für Ihren Körper zu tun: jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Nutzen Sie die Zeit der körperlichen Umstellung auch in dieser Hinsicht.

Die Intensität der Belastung des Körpers durch Bewegung beim Fasten ist individuell unterschiedlich. Grundsätzlich können alle gewohnten Sportarten auch während des Fastens weiter betrieben werden (außer Extremsport). Vor Übertreibungen ist allerdings zu warnen. Gerade in den ersten Tagen der Umstellung des Körpers auf das Fasten kann es sein, dass mehr Ruhe gebraucht wird.

Ebenfalls spielt eine Rolle, mit welchem (geistigen) Hintergrund das Fasten betrieben wird. Wird eher mit dem Ziel der Gewichtsreduzierung, des Fettabbaus und der Fitness gefastet, dann ist Bewegung umso wichtiger. Auch während des Fastens kann die Leistung gesteigert werden. Etwa beim Joggen kann man in einen Zustand der Euphorie verfallen, bei dem man nicht mehr aufhören will, zu laufen. Das birgt allerdings die Gefahr der Überlastung und des Flüssigkeitsmangels in sich, sodass man sich klare Begrenzungen stecken sollte.

Ebenfalls anzuraten ist, weiterhin ins Fitness-Studio zu gehen und zu trainieren. Aber auch hier kommt es auf die tägliche Verfassung an. Es ist nicht sinnvoll, gerade beim Fasten Rekorde aufstellen zu wollen. Es reicht der Muskulatur auch ein geringerer Reiz, den Stoffwechsel zu aktivieren und Muskelabbau zu verhindern. Wichtig ist, auf den Körper zu hören und sich nicht zu viel vorzunehmen.

Passen Sie Ihre tägliche Situation an Ihren Fastenplan an. Es ist sinnvoller, sich 45 Minuten am Tag Zeit zu nehmen und diese auch wirklich auszufüllen, als sich jeden Tag 4 Stunden Wanderungen vorzunehmen, die sich im Alltag niemals realisieren lassen. Hierin liegt der Vorteil beim Fastenwandern in der Gruppe. Da findet man genügend Zeit und viel Motivation für Bewegung in frischer Luft.

Das sollten Sie beim Fasten beachten:

- plötzliche Bewegungen wie Sprints und Schnellkraftübungen weglassen
- schnelle Positionswechsel an flauen Tagen meiden
- nicht das Programm wie gewohnt durchziehen, sondern auf die momentane Verfassung achten und die Bewegungen danach anpassen, beim Fasten wechseln die Belastungsgrenzen häufiger
- immer wieder Ruhephasen einfügen
- orientieren Sie sich an sich selbst - nicht an dem Stärksten oder Schwächsten

### Darmreinigung

Bereits die Ärzte aus der Antike lehrten, dass der „Tod aus dem Darm“ kommt. Das Krankheitskonzept der hippokratischen Medizin fußte auf einer Harmonie- bzw. Gleichgewichtslehre.

Krankheit war gestörte Harmonie, eine schlechte Mischung der Körpersäfte. Ein solcher Zustand konnte beispielsweise durch Schäden in der Luft, im Wasser und Boden hervorgerufen werden („De aere aquis et locis“). Das Gleichgewicht konnte die „physis“ entweder selbst oder vermittelt ärztlicher Hilfe wieder herstellen. Dies geschah durch „pepsis“ (Dauung) oder „coctio“ (Kochung). Therapeutisches Mittel erster Wahl war dabei die Diät, und zwar „im weitesten Sinne als maßvolle Form der gesamten Lebensführung, nicht nur des Essens“. (Eckart, 2011, 6)

Auch heute weiß man, dass die vielen Zivilisationskrankheiten durch weit verbreitete Darmträgheit und Störungen der natürlichen Darmbesiedlung (Darmflora) verursacht oder verstärkt werden. Allerdings steht die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet noch in den Anfängen. Die Vorgänge im Verdauungstrakt und die Darmtätigkeit ist ein zu komplexer Prozess, um bei Störungen einfache Antworten zu finden. Medikamente zur Regelung der Darmtätigkeit haben deshalb immer auch unerwünschte Auswirkungen auf andere Bereiche des Organismus. Fasten stellt eine natürliche Darmsanierung dar und wird deshalb inzwischen auch von immer mehr Ärzten empfohlen.

Die gründliche Darmreinigung spielt deshalb beim Fasten eine wichtige Rolle. Mit einer Größe von 400 m<sup>2</sup> stellt der Darm das größte Entgiftungsorgan dar. Die meisten Därme sind träge und entleeren sich nicht vollständig. Verbleibende Reste können bei falscher Ernährung, Überernährung und Bewegungsmangel im Laufe der Zeit zu Ablagerungen im Darm und an den Darmwänden führen. (Bittner 2003) Weil man während des Fastens keine feste Nahrung mehr zu sich führt, wird die Darmtätigkeit weitgehend eingestellt. Trotzdem ist der Darm nicht völlig leer. Es sind immer noch Speisereste vorhanden, Gallensäure wird nach wie vor gebildet und täglich lösen sich abgestorbene Zellen der Darmschleimhaut. Nur durch gründliche Reinigung wird der Darm von all diesen belasteten Stoffen befreit. Dem Fasten nachgesagte negative Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Hungergefühl bleiben dadurch weitgehend aus.

Heute haben die meisten Menschen beim Thema Darmreinigung ein negatives Gefühl. Das war früher anders. Einläufe und Reinigung durch Glaubersalz waren oft angewandte Hausmittel bei Krankheit und Unwohlsein und galten als „Jungbrunnen“ in der Naturheilkunde. Das hat sich erst durch den Einsatz bzw. Ersatz durch Medikamente geändert. Deshalb müssen die meisten Menschen die althergebrachten Techniken für das Fasten neu erlernen.

Am Anfang des Fastens steht eine gründliche Darmreinigung durch die Einnahme von Glaubersalz. In den folgenden Fastentagen wird dann schonender durch Einläufe entlastet. Wer oft fastet, wird ein Gefühl dafür entwickeln, wann eine Darmreinigung vorzunehmen ist, die Beschwerden vorbeugt oder beseitigt. Jedoch sollte mindestens jeden zweiten Tag ein Einlauf durchgeführt werden.

#### *Achtung:*

Auf gar keinen Fall dürfen die Abführmethoden zur ständigen Stuhlregulierung im Alltag gebraucht werden! Dies führt zu starken gesundheitlichen Problemen, da es zu einem erhöhten Verlust von Wasser und Elektrolyten, insbesondere Kalium, kommt. Eine verminderte Kaliumkonzentration kann zu Darmträgheit, Muskelschwäche und zu Problemen im Bereich des Herzens führen. Gelegentlich kommt es nach der Einnahme von Salzen und anderen Abführmitteln zu Magenreizungen und in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen, die sich in Form von Hautausschlägen äußern können. Ständige Einläufe

schädigen die natürliche Darmtätigkeit und sind deshalb keine Lösung für chronische Schäden. Wer ständig unter Verstopfung leidet, sollte sich beraten lassen und ggf. die Ernährung umstellen.

#### Glaubersalz und Bittersalze

Anders als der Einlauf, bewirken Abführsalze die Entleerung des gesamten Darms. Sie wirken jedoch nicht so schnell wie der Einlauf. Außerdem bedeuten Sie eine gewisse Belastung für den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt des Organismus. Vorsicht! Medikamente, die während der Fastenkur eingenommen werden müssen oder auch die „Pille“ sollen erst nach dem Stuhlgang genommen werden, weil sonst die Ausspülung droht und damit die Wirksamkeit der Medikamente gefährdet wird. Vor allem ist es wichtig, beim Abführen mit Salzen viel zu trinken und nicht auf die Gemüsebrühen oder andere Mineralstofflieferanten zu verzichten.

#### Wie funktionieren Abführsalze?

Die Salzkonzentration im Darm wird durch die Einnahme drastisch erhöht. Der Körper versucht nun, die Salzkonzentration im Darm der im Blut anzugleichen. Da die Salzmoleküle zu groß sind, um durch die Darmwand zu gelangen, wird Wasser zurückgehalten und zusätzlich in den Darm gepumpt, bis der Ausgleich erreicht ist. Wegen des osmotischen Drucks bleibt der Darminhalt im Dün- und Dickdarm verhältnismäßig flüssig. Das in Wasser aufgelöste Abführsalz erzeugt somit einen durchfallartigen Stuhlgang und schwemmt den Darm aus. Am häufigsten wird Natriumsulfat (Glaubersalz) verwendet.

Daher auch das Wort „Glaubern“ als Synonym für das Abführen mit Salzen.

*Glaubersalz: Mineralisches, bitter schmeckendes Abführmittel, Natrium sulfuricum, benannt nach seinem Entdecker, Johann Rudolf Glauber (1604-1670). 1604 wurde der berühmte Apotheker und Chemiker Johann Rudolph Glauber in Karlstadt geboren. Glauber gab Naturforschung und der Technik von der Chemie und Pharmazie bis zur Metallurgie wesentliche Impulse (u. a. Glaubersalz). Er starb verarmt, wahrscheinlich 1670 in Amsterdam.*

#### Glaubern

Legen Sie den Zeitpunkt des ersten „Glauberns“ so fest, dass Ihnen keine wichtigen Termine dazwischen kommen und achten Sie darauf, dass Sie immer eine Toilette in der Nähe haben. Lösen Sie 30-40 g Glaubersalz (Natriumsulfat) in etwas kochendem Wasser auf. Füllen Sie mit lauwarmem Wasser bis zu einem  $\frac{3}{4}$  Liter auf. Die Salzlösung sollte möglichst sehr warm getrunken werden. Geben Sie etwas frisch gepressten Zitronen- oder Orangensaft und Pfefferminztee hinzu, um den bitteren Geschmack zu kaschieren und trinken Sie die Lösung innerhalb 20 Minuten. Abwechselnd dazu immer starken Pfefferminztee trinken und Zitronenspalte lutschen. Sie werden sehen, dass „Glaubern“, richtig gemacht, kein Problem darstellt.

Wann sich die Wirkung einstellt, ist unterschiedlich. Bei den meisten dauert der Prozess von Einnahme bis zum „Durchfall“ 2 – 6 Stunden, es kann aber auch schneller oder langsamer gehen. Deshalb müssen Sie sich zum „Glaubern“ im Prinzip einen Tag frei nehmen und nicht zu spät am Tag damit anfangen. Eine Einnahme über Nacht ist bei Glaubersalz zu riskant und lässt Sie nicht ruhig schlafen. Wegen der guten Entleerung des Darms empfiehlt es sich auf jeden Fall, zum Beginn der Fastenkur zur ersten Entleerung diese Methode zu verwenden.

#### F. X. Passage SL Pulver

ist die einzige echte Alternative zu Einlauf und Glaubersalz, jedoch nicht ganz so wirksam. Alle anderen Methoden sind meist zu schwach für eine vollständige Darmentleerung. Das F. X. Passage SL Pulver basiert auf Magnesiumsulfat (Bittersalz). Es dient bei Darmträgheit und Verstopfung und zur Darmentleerung als Vorbereitung zu einer Darmsanierung. Gegenüber dem Glaubersalz schmeckt dieses Abführmittel wesentlich angenehmer. Es erinnert ein bisschen an eine Vitamin-Brausetablette, da es mit Zitronensäure, Orangen-Aroma und Saccharin-Natrium angereichert ist. F. X. Passage SL - Pulver gibt es rezeptfrei in jeder Apotheke und die Einnahme wird auf der Packungsbeilage beschrieben. Bitte beachten: Erst wenig Wasser in ein großes Glas geben und mit dem Pulver verrühren, damit nichts überschäumt. Wichtig: viel trinken, weil durch den Durchfall viel Wasser ausgeschieden wird. Es besteht sonst eine erhöhte Kopfschmerzgefahr.

#### Der Einlauf

Wer auf eine gründliche Darmreinigung verzichtet, riskiert Rückvergiftungen und Kopfschmerzen. Der Einlauf reinigt vor allem den Enddarm und einen Teil des Darmes. Die Wirkung erfolgt sofort oder einige Minuten nach dem Einlauf. Durch Bauchmassage können auch die oberen Partien des Darmes erreicht werden. Der Vorteil des Einlaufes ist auch die zeitliche Disposition, weil man nicht erst stundenlang auf die beabsichtigten Wirkungen warten muss.

#### Wie mache ich einen Einlauf?

Zunächst sollte man im Bad eine angenehme Atmosphäre schaffen: das Badezimmer gut beheizen, eine Duftkerze anzünden oder ätherische Öle verdampfen lassen. Um nicht auf dem kalten Fußboden liegen zu müssen, eines oder mehrere Handtücher unterlegen und wie folgt vorgehen:

Das Darmrohr, den Schlauch, den Wasserhahn und den Einlaufbehälter (Irrigator) verbinden und ihn mit 1 Liter körperwarmen (lauwarmen) Wasser füllen. Den Wasserbehälter mindestens in Türklinkenhöhe aufhängen. Durch die Höhe des Behälters wird die spätere Einlaufgeschwindigkeit bestimmt. Dann das Wasser nachlaufen lassen, sodass die Luft aus dem Schlauch entweichen kann. Die Spitze des Darmrohres und den After mit Vaseline oder Körperöl einfetten. Mit beiden Beinen auf den Boden und stützen Sie sich mit einem Ellbogen abstützen (alternativ: mit leicht angezogenen Knien auf die linke Körperseite legen). Dann das Darmrohr vorsichtig in den After einführen und ca. 20-30 cm vorschieben. Wenn Sie einen Widerstand spüren, das Darmrohr vorsichtig etwas drehen, zurückziehen und erneut vorschieben. Bereits während des Einschlebens den Wasserhahn öffnen und das Wasser einlaufen lassen. Halten Sie die Bauchdecke locker und verkrampfen Sie sich nicht. Wenn das Wasser durchgelaufen ist, den Hahn verschließen und das Darmrohrvorsichtig herausziehen. Versuchen Sie jetzt, das Wasser noch eine Weile im Darm zu behalten, auch wenn bereits ein Drang auf die Toilette spürbar wird. Halten Sie sich aber auf jeden Fall in der Nähe der Toilette auf. Nach 2-10 Minuten schießen dann Wasser und Darminhalt in 2-3 heftigen Schüben heraus. Hinterher sind 20 Minuten Entspannung im Liegen mit einer Wärmflasche auf dem Bauch empfehlenswert.

Tipp: Nicht die kleinen, nur wenige Zentimeter langen Darmrohre verwenden, wie sie meistens in den Verpackungen der Irrigatoren beiliegen. Es empfiehlt sich, ein 30-40 cm langes Darmrohr 22 CH zu verwenden (in der Apotheke erhältlich).

#### Was tun wenn:

*Das Darmrohr immer wieder auf Widerstand stößt?* Entspannen, mehrmals tief aus- und einatmen und ruhig werden. Wahrscheinlich waren Sie zu verspannt.

*Bereits nach geringer Einlaufmenge ein starker Stuhldrang auftritt?* Wahrscheinlich liegt das Darmrohr nicht weit genug im Darm oder das Darmrohr ist zu kurz. Der Stuhldrang wird von Sensoren aktiviert, die weit am Afterausgang liegen. Einsatzbereiche des Einlaufs auch im Alltag

- Kopfschmerzen, Migräne, „Kater“
- Akute Infekte (Grippe, Mandelentzündung, Kopfschmerzen usw.)
- Bei jedem Fieber, besonders bei Kindern (Kinderkrankheiten)
- Ableitung von Hautausschlägen, und Hautausscheidungen
- Nach zu üppigen Mahlzeiten, bei „verdorbenen Magen“
- Unfallschock, Kreislaufschock, Sonnenbrand, Sonnenstich - Flüssigkeitszufuhr beachten

Übrigens ist der Einlauf seit Jahrtausenden ein bekanntes Hilfsmittel. Aus den Aufzeichnungen der Essener ist bekannt, dass sie beim Fasten den Einlauf als wichtige Maßnahme zur inneren Reinigung betrachteten. Von den Essenern wird gesagt, dass sie auf Grund ihrer natürlichen Lebensweise bis zu 120 Jahren alt wurden. Die Anleitung für einen Einlauf à la Essener lautet so:

*„Denkt nicht, dass es ausreicht, wenn Euch der Engel des Wassers nur äußerlich umarmt ... die innere Unreinheit ist um vieles größer als die äußere Unreinheit... Darum sucht einen großen Rankkürbis mit einer Ranke von der Länge eines Mannes; nehmt sein Mark aus und füllt ihn mit Wasser des Flusses, das die Sonne erwärmte. Hängt ihn an den Ast eines Baumes und kniet auf den Boden vor dem Engel des Wassers und führt das Ende der Ranke in euer Hinterteil ein, damit das Wasser durch alle eure Eingeweiden fließen kann. Ruht euch hinterher knieend auf dem Boden vor dem Engel des Wasser aus und betet um lebendigen Gott, dass er euch eure alten Sünden vergibt, und betet zum Engel des Wassers, dass er euren Körper von jeder Unreinheit und Krankheit befreit.“ (Martin 1977)*

#### Weitere Methoden, um die Abführung zu unterstützen (keine Alternative zum Glaubern oder zum Einlauf!)

##### Buttermilch

enthält Milchsäure und Eiweiß. Die Milchsäure unterstützt auf sanfte Art und Weise den Verdauungsprozess und wirkt ganz leicht abführend. Das Eiweiß wiederum verhindert einen Eiweißabbau im Körper. Ein Glas Buttermilch am Morgen regt die Darmtätigkeit an und kann zu Stuhlgang führen.

##### Sauerkrautsaft

gilt als Jungbrunnen für den Darm. Er enthält jede Menge Vitamin C und Milchsäure. Die lebenden aktiven Milchsäurebakterien im Sauerkrautsaft, die auch im gesunden Darm vorkommen, sorgen für eine blähungsfreie, gesunde Verdauung und entgiften und entschlacken nach und nach den ganzen Körper. Sauerkrautsaft ist kalorienarm, ballaststoffreich und gut bekömmlich. Es ist kein Abführmittel im eigentlichen Sinne und kann daher bedenkenlos regelmäßig getrunken werden, um die Darmtätigkeit zu unterstützen. Nebenwirkungen sind hier keine bekannt.

#### Rizinusöl

wird aus dem Samen der Pflanze „Ricinus communis“ gewonnen. Die Samen sind äußerst gefährlich! Sie enthalten nämlich neben dem Rizinusöl auch einen extrem giftigen Eiweißkörper namens Rizin.

Rizinusöl kann kurzfristig bei Verstopfung angewendet werden, und wenn eine beschleunigte Darmentleerung erwünscht ist. Der Geschmack von Rizinusöl ist nicht sehr angenehm. Es empfiehlt sich daher statt des reinen Rizinusöl auf eine Kapsel-form zurückzugreifen. Die Wirkung von Rizinusöl setzt nach ungefähr 2 - 4 Stunden ein. Auch hier: viel trinken!

#### Quellstoffe

Quellstoffe wirken nicht so schnell, wie die bisher aufgeführten Mittel, können die Darmtätigkeit jedoch sehr wirkungsvoll unterstützen. Sie bestehen aus komplizierten Zuckerverbindungen, die während der Verdauung nicht resorbiert werden aber sehr viel Wasser absorbieren können. Indische Flohsamenschalen oder Apfelpektin können das Hundertfache einer Wassermenge binden, also 1 g Flohsamenschalen bis zu 100 g Wasser. Dadurch wird der Stuhl voluminöser und weich, der Transport verbessert sich und die Stuhlentleerung wird erleichtert. Bei Indischen Flohsamenschalen (Pflanze Plantago ovata oder Wegerich, Wegetritt) handelt es sich um besonders wirkungsvolle pflanzliche Quell- und Ballaststoffe. Sie werden zerkleinert und gemahlen, sowie von sonstigen Samenbestandteilen getrennt. Die gewonnen Samenschalen enthalten sehr hohe Schleimmengen.

Im Gegensatz zu Ballaststoffen wie z.B. Kleie oder Leinsamen können Indische Flohsamenschalen ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen und binden.

#### Hautschutz

Die Haut ist unser Schutzorgan gegenüber der Außenwelt vor Kälte, Hitze und vor Verletzungen. 10% der gesamten Blutmenge befindet sich in der Haut, die das Blut verteilt. Bei niedrigen Temperaturen wird die Blutmenge in der Haut reduziert, Talg aus den Drüsen verringert den Wärmeverlust als natürlicher Schutzmantel. Wenn es zu warm wird, öffnen sich die Poren der Haut, Schweiß kann austreten und durch die Verdunstungskälte die Temperatur nach unten korrigieren. Schweißdrüsen können bis zu 3 Litern Schweiß pro Tag ausscheiden. Über den Schweiß gelangen Stoffwechselprodukte (z.B. Salze) nach außen. Die Haut ist eines unserer wichtigsten Ausscheidungsorgane (Darm 350 m<sup>2</sup>, Lunge 80 m<sup>2</sup>, Haut 2 m<sup>2</sup>). Beim Fasten verstärkt sich die Ausscheidung über die Haut. Umweltgifte, die oft an Eiweiß gebunden sind, werden über die Haut abgegeben. Die Hautoberfläche erneuert sich, das zeigen Hautabschilferungen an. Auch an der Verfärbung der Wäsche können Ausscheidungsprodukte erkannt werden. (Burggrabe, Grohna 2006, 2010)

Um die Ausscheidung über die Haut zu unterstützen, empfiehlt es sich, täglich vor dem Duschen eine Trockenmassage zu machen. Das fördert die Durchblutung der Haut, kräftigt das Bindegewebe, ist somit „stoffwechsellentschlackend“ und „immunstimulierend“. Verwenden Sie Trockenbürsten aus Naturmaterialien (z.B. Tierborsten, Sisal), die bei 40-60% in der Waschmaschine gewaschen werden können. Gut geeignet sind Bürstenhandschuhe + eine Bürste mit Stiel oder ein Bürstenband, um den Rücken zu erreichen.

## Anleitung zum Trockenbürsten:



Beginnen Sie fern vom Herzen, am rechten Fuß, die Fußsohlen nicht vergessen. Die Bürste in gleichmäßigen, durchgehenden Strichen von unten nach oben auf der Haut immer in Richtung Herz ziehen, auch beim Zurückstreichen möglichst nicht absetzen. Der Bürstenstrich in Richtung Herz wird immer mit Druck geführt, vom Herzen weg hingegen ohne Druck. Also: den gesamten Fuß, Unter- und Oberschenkel, rechte Gesäßhälfte, rechte Hüfte - dann das ganze auf der linken Seite. Der Bauch wird im Dickdarmverlauf (Uhrzeigersinn) kreisend gebürstet. Druck wird ausgeübt zwischen 6 und 9, wenn man sich den Bauch als Uhr vorstellt. Die Zwischenrippenräume zum Herz hin bürsten, die Brust vorsichtig umkreisen oder V-förmig streichen.

Danach die Hände und Arme, rechts angefangen, zum Herz hin bürsten, Handflächen nicht vergessen. Der Rücken wird kreuz und quer gebürstet, dazu benötigen Sie gegebenenfalls einen Handgriff oder ein Band. Als Abschluss ist der Kopf dran. Bürsten Sie vorsichtig Nase, Wangen, Stirn und Kinn, dann das Areal hinter den Ohren und den Hals (wenn die Bürste zu hart ist und am Kopf unangenehm, Kopf auslassen).

Nach dem Trockenbürsten unter die Dusche gehen, wechselwarm duschen (warm-kalt-warm-kalt, immer mit kalt beenden) oder von Kopf bis Fuß abwaschen. Den Intimbereich, unter den Achseln und zwischen den Zehen gut abtrocknen, den Rest nur abstreifen. Dann in die feuchte Haut ein gutes Öl einmassieren (Massageöl - Arnika, Rose, Calendula, Citrus-Mandel etc., ohne chemische Zusätze und keine Erdölderivate). Jetzt fühlen Sie sich wie neu geboren! (Burggrabe, Mussehl 2010)

Die Steigerung der Reaktionsfähigkeit der Haut und damit eine aktivere Ausscheidung ist immer erreichbar durch Temperaturwechsel, Luftbad am offenen Fenster, Wechselduschen, barfuß laufen, ebenso durch Gymnastik im Freien. Sport fördert die Ausscheidung, Bewegungen an die Leistungsgrenze verstärken die Durchblutung und die Schweißbildung. Tragen Sie natürliche, saugfähige Kleidung und achten Sie auf gute Körperhygiene. Verwenden Sie nicht zu viel Seife, spülen Sie auch mal nur mit Wasser ab, die meisten Partikel sind rein wasserlöslich und bedürfen keiner besonderen Behandlung. Vermehrtes Trinken hält die Ausscheidungen im Schweiß in Lösung und fördert die Ausscheidung.

Um das Austrocknen der Haut zu vermeiden, ist es dringend anzuraten, die Haut nach dem Waschen, Baden oder Duschen gründlich mit pflanzlichen Ölen oder Cremes einzureiben. Alle Arten von Make-ups, Schminke, Puder und dergleichen sollten während der Fastenkur nicht oder nur eingeschränkt verwendet werden. Diese Mittel verstopfen die Poren und behindern die Haut am Atmen und Ausscheiden. Fasten ist auch für die Haut eine Verjüngungskur. Versuchen Sie die Haut während der Fastenkur so Natur belassen wie möglich zu halten. Umso größer ist der Effekt für eine glatte, zarte und schönere Haut danach.

## Sauna

Das Saunabaden stellt während des Fastens eine hervorragende Regenerationshilfe für die Haut und den gesamten Organismus dar. Es fördert die natürliche Ausleitung und macht außerdem noch Spaß.

Für gewohnte Saunagänger ist ein Saunabad auch beim Fasten ein Hochgenuss. Ab dem dritten Fastentag ist dies bedenkenlos möglich, vielleicht mit einem Saunagang weniger als sonst, denn Ehrgeiz zu Höchstleistungen ist beim Fasten prinzipiell nicht angesagt. Seien Sie sich darüber bewusst, dass Sie allein durch das Fasten schon eine „Höchstleistung“ vollbringen. (Hellmiß 2002)

Es ist darauf zu achten, nicht alleine in der Sauna zu weilen, weil die Gefahr von Schwindelgefühl oder Übelkeit während des Fastens höher ist als sonst.

## Leberwickel

Der Leberwickel zählt aufgrund der herausragenden Bedeutung der Leber für die Entgiftung zu den zentralen Anwendungen beim Fasten. Er hilft, die Leistungsfähigkeit der Leber zu verstärken. Dies ist besonders in den ersten Tagen der Fastenkur erforderlich. Zunächst wird die Leber stärker gefordert als bisher. Aufgrund der „inneren Ernährung“ wird mehr Fett im Körper umgesetzt (Bildung von Ketonkörpern) und das Gewebe wird einem tief greifenden, gründlichen Reinigungsprozess unterworfen. Außerdem gilt es in den ersten Tagen noch, die Verdauungsumstellung zu „organisieren“. Später muss nur noch wenig Nahrung verwertet und mit jedem Tag weniger Giftstoffe neutralisiert werden. Das verschafft der Leber die Ruhe, sich zu regenerieren.

## Wie geht der Leberwickel?

Der Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber um 40% und zusammen mit der liegenden Position wird die Entgiftung optimal unterstützt. Er fördert die Durchblutung der Bauchregion und beugt außerdem Darmkrämpfen, Verstopfung und Durchfall vor. Die beste Zeit ist direkt nach der Brühe zu Mittag, weil da auch die Leber am aktivsten ist. Für Berufstätige empfehle ich den Leberwickel am Abend nach dem „Essen“, aber nicht direkt vor dem Schlafen.

Wärmflasche mit heißem Wasser flach füllen, Luft vor dem Verschließen herausdrücken. Ein Drittel eines Tuches (Handtuch, Leinentuch) mit warmem Wasser anfeuchten. Das Tuch so zusammenfalten, dass die Wärmflasche zwischen die trockenen Teile gelegt wird. Legen Sie sich nun bequem hin und platzieren Sie das Tuch mit der feuchten Seite auf die obere Bauchregion unterhalb des rechten Rippenbogens (s. Skizze). Legen Sie ein weiteres trockenes Handtuch darüber und decken Sie sich gut zu. Achten Sie darauf, dass Sie immer warme Füße haben. Halten Sie eine zweite Wärmflasche für die Füße bereit, die Sie sich unter die Füße legen können, bevor Sie die Leberauflage machen. Entspannen Sie sich und ruhen Sie mindestens 20 Minuten mit dieser Packung.

Die einfache Art des Leberwickels besteht im Auflegen einer mit heißem Wasser gefüllten Wärmflasche, die rechts auf den Oberbauch gelegt wird. Dazu sollten Sie mindestens 20-30 Minuten im Liegen oder im Stuhl mit zurück geklapptem Rückenteil ruhen. Das lässt sich für manche sicherlich auch im Büro bewerkstelligen.

## Morgenritual

Es ist sinnvoll, sich gleich am frühen Morgen mit viel Ruhe auf den Fastentag einzustimmen. Gerade beim Fasten ist der Kreislauf morgens noch schwach und muss angeregt werden. Auch der Wechsel vom Liegen zum Sitzen und Stehen sollte langsam vollzogen werden, indem man sich ausgiebig streckt und dehnt. Man gähnt tief, streckt die Arme und Beine, sodass man einen möglichst großen Raum einnimmt und lockert sie dann wieder. Dann trinkt man die erste Tasse Morgentee und schließt das Ritual mit einer Atmungs- oder Entspannungsübung und betreibt etwas Gymnastik am offenen Fenster. Wenige Minuten reichen dafür aus. Wenn Sie Zeit haben, kuscheln Sie sich dann nochmals fünf Minuten ins Bett und trinken Sie die zweite Tasse Tee. Den Morgentee sollten Sie bereits am Abend zubereiten und in einer Thermoskanne aufbewahren. Das ist sehr praktisch, vor allem wenn man morgens zu faul ist, erst den Tee zu machen. Der Morgentee dämpft das Hungergefühl und verdünnt die Verdauungssäfte. Er belebt und erfrischt und ist ideal zum Aufwachen. (Saum 2004)

## Mundpflege – Obere Luftwege

Auch die Schleimhäute im Nasen- Mund- und Rachenraum sowie die Gaumen- und Rachenmandeln sind während des Fastens einem verstärkten Ausscheidungsprozess ausgesetzt. Die Zunge kann belegt sein und eine graugelbliche bis bräunliche Färbung einnehmen. Über sie werden alle über die Atmung aufgenommen Umweltbelastungen (am Arbeitsplatz, Luftverschmutzung etc.), Stoffwechselendprodukte, Teer bei den Rauchern und alle im Gewebe eingelagerten endogenen und exogenen ausscheidungspflichtigen Gifte ausgeschieden. Zähne und Zahnfleisch können einen unangenehm riechenden Belag haben. Der Geschmack ist filzig und fade. (Burggrabe, Mussehl 2010)

## Anwendungen zur Mundpflege

Häufiges Zähneputzen mit einer schonenden Zahncreme und das Abschaben der Zunge mit einem Zungenschaber (ein Löffel geht auch) sind wichtige Maßnahmen.

Das Saugen von Zitronenschlitzen oder Zitronensaft im Wasser verhindert Mundgeruch. Ebenfalls können Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, Thymian) oder Kalmuswurzel gekaut werden, um den Mundgeruch einzudämmen und einen anderen Geschmack in den Mund zu bekommen. Damit wird dem Körper noch Chlorophyll zugeführt, das dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin biochemisch verwandt ist. (Buchinger 2000)

Eine Mundspülung kann ebenfalls den Mundgeruch für einige Zeit vertreiben. Hierzu benötigen Sie lediglich etwas Wasser mit einem Tropfen japanischem Heilpflanzenöl. Mit dieser Mischung gurgeln und das Ganze wieder ausspucken. Diese Anwendung ist auch immer dann sinnvoll, wenn die Nase mal verstopft sein sollte. Es gibt außerdem bestimmte Tee-Sorten, die einen angenehmen Atem unterstützen können. Dazu zählen zum Beispiel Fenchel und Anis.

Kaugummi-Kauen gegen den eventuell auftretenden Mundgeruch ist eine ganz schlechte Idee. Durch die Kaubewegung senden Sie Signale an Ihren Magen, dass Nahrung kommt – der Verdauungsprozess wird in Gang gesetzt und Sie werden Hunger verspüren. Außerdem enthalten Kaugummis viele synthetische Stoffe, die bei einer Fastenkur nicht aufgenommen werden sollten.

## Schlaf

Ein guter Schlaf ist wesentliche Grundlage zum Wohlbefinden. Im Alltag haben wir jedoch oft das Gefühl, zu wenig Zeit zum Schlafen zu haben. Der Tag ist zu kurz, um all die „wichtigen“ Aufgaben des Tages zu erledigen. Da ist man schon mal geneigt, dem Schlaf ein Stündchen abzuwickeln. Der Körper hat jedoch nur eine begrenzte Energiereserve, die durch den Schlaf geschützt wird. Im Schlaf schaltet der Körper seine Funktionen auf „stand by“. Die Körpervorgänge wie Atmung und Puls verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt und auch die Körpertemperatur fällt um einige Zehntel Grad ab. Das Nervensystem ist vermindert erregbar. Diese „zeitweilige Bewusstlosigkeit“, als die der Schlaf auch angesehen werden kann, braucht der Körper als Erholungs- und Aufbauphase. Zwar können wir ihm gelegentlich einige Stunden „klauen“, aber über einen längeren Zeitraum geht das nicht. Die Folgen wären mehr oder weniger starke Beeinträchtigungen bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. In der chinesischen Medizin werden Schlafstörungen oft auf eine gestörte Funktion oder Überbelastung der Leber und Störungen im Darm zurückgeführt. Die Chinesen sehen die Leber eingebunden in einen Funktionskomplex, zu dem die Organe Leber und Galle, Muskeln und Sehnen und Gefühle der Aggression gehören. Bei Schlafstörungen am frühen Morgen leiden die Patienten oft unter funktionellen Darmstörungen wie Verstopfung. Ihnen wird oft eine Fastenkur empfohlen. (Hamburger Abendblatt 2002)

Außerdem haben geschichtliche Entwicklungen einen bestimmten Schlafrhythmus vorgegeben. Der gesamte gesellschaftliche Ablauf, Arbeit, Schule, öffentliches Leben, Essenszeiten und Ruhezeiten sind auf diesen Rhythmus schon seit sehr langer Zeit eingestellt. Dieser kollektive Wach- und Schlafrhythmus steht unseren individuellen Bedürfnissen nach Schlafen und Wachen oftmals entgegen.

Beim Fasten ändert sich der tägliche Ablauf. Die Müdigkeit nach dem Essen entfällt. Der Körper braucht weniger Energie für die Verdauung. Deshalb kann es in puncto Schlaf auch zu Beeinträchtigungen kommen. In der Regel wird davon berichtet, dass das Schlafbedürfnis nachlässt. Es bleibt mehr Zeit zum Lesen oder andere Freizeitbeschäftigungen. Wenn Sie nicht gleich einschlafen können, nutzen Sie die Zeit, wach zu bleiben und gehen Sie einer Beschäftigung nach. Oder bleiben Sie einfach liegen und genießen die Ruhe und Stille.

Doch jedes Fasten ist anders. Es kann auch sein, dass Fasten ein großes Ruhebedürfnis hervorruft, es gibt keine festen Regeln.

## DIE AUFBAUTAGE



*Vor allen Dingen muss der Mensch darauf sehen, dass er sich selbst fest und recht gewöhne. Wollte sich ein ungewohnter und ungeübter Mensch so halten und so handeln wie ein gewohnter, der würde sich ganz und gar verderben, und es würde nichts aus ihm. Wenn sich der Mensch erst einmal aller Dinge selbst entwöhnt und sich ihnen entfremdet hat, so mag er hinfort dann umsichtig all seine Werke wirken und sich ihnen unbekümmert hingeben oder sie entbehren ohne alle Behinderungen: wenn der Mensch etwas liebt und Lust daran findet und er dieser Lust mit Willen nachgibt, sei's in Speise oder Trank, oder in was immer es sei, so kann das bei einem ungeübten Menschen nicht ohne Schaden abgehen.“ (Meister Eckehart 1979, 88 f.)*

### Fasten als Wanderung

Jede Bergwanderung geht irgendwann einmal zu Ende, spätestens dann, wenn die Vorräte ausgehen oder die Pflicht zu Hause wieder ruft. Nur sehr wenige Menschen aus der Zivilisation werden sich entscheiden, auf Dauer ein kärgliches Almen-Bauern-Leben zu führen oder gar als Einsiedler auf einsamen Berghütten zu leben. Wir alle schätzen und lieben ja unser Leben hier unten in den Niederungen des Alltags. Hier ist unser zu Hause, hier sind Familie, Freunde, hier ist unser Leben. Jetzt, nach Tagen der Einfachheit und des Verzichts auf gewohnten Komfort wird uns bewusst, wie schön und annehmlich unser Leben ist. Oder sein könnte, wenn wir es immer zu schätzen wüssten und uns weniger Sorgen machen würden. Solche und andere Gedanken gehen uns bei einem leichten Stück des Abstiegs durch den Kopf, das Tal rückt schon in greifbare Nähe. Oben, am Anfang, ist es doch recht schwer gefallen, nach den schönen Tagen auf dem Bergkamm den Rückweg einzuschlagen und nach unten zu gehen. Der Einstieg war steil und steinig, nur sehr langsam und vorsichtig konnten wir uns bewegen. Schmerzen in den Oberschenkeln, Knien und Muskelpartien, die lange Zeit nicht mehr beansprucht wurden, zwangen uns zu häufigen Verschnaufpausen. Jetzt, fast unten angelangt, beflügeln uns die Aussichten auf ein warmes Bad und einer zünftigen Brotzeit mit einer Weißweinschorle oder einem Cappuccino mit Apfelstrudel. Wir verspüren Leere in unseren Köpfen - eine wohlthuende Leere, ohne die vielen „wichtigen Dinge“ aus Beruf und Privatleben.

### Der Einstieg ins Essen

Nehmen Sie die Metapher vom Bergsteigen auf und betrachten Sie die nächsten Fastentage als Teil Ihrer Kur. Denn das „Abfasten“ oder „Fastenbrechen“ ist mindestens genauso wichtig wie die Tage zuvor und gehört zum Fasten unmittelbar dazu. Die Essenszeit ist der Alltag, und der ist oft schwieriger zu bewältigen, als ein paar Tage Urlaub oder Hochgefühl. Genauso ist es beim Fasten. „Wir glauben nur zu gern, uns mit bewussten Perioden des Lebens aus der Verantwortung für das ganze übrige Leben stehlen zu können.“ (Dahlke, 2004) Oft braucht es viele Fastenzeiten, um sich über die wichtige Phase des Aufbaus bewusst zu werden, so erging es mir und auch erfahrenen Fastenpersönlichkeiten wie Dr. Rüdiger Dahlke. Der Körper muss jetzt wieder umschalten auf feste Kost. Nach dem Fasten fließen die Verdauungssäfte erst wieder allmählich. Die Verdauung kommt erst nach drei bis vier Tagen wieder richtig in Gang. Die vollständige Umstellung des Körpers ist erst nach einer Woche abgeschlossen (bei einer Fastenwoche, sonst dauert es entsprechend länger). Vom Fastenden sind nun Geduld und Augenmaß verlangt.

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen“, soll der fastenerfahrene Schriftsteller Bernard Shaw gesagt haben. Dann wusste er, was er sagte. Während der Aufbauzeit merken Sie, wie Sie zwischen wenig Hunger oder Appetit und der Lust am Essen und naschen hin und her gerissen sind. Dies ist die entscheidende Zeit, bewusst neue Ess- und Trinkgewohnheiten anzunehmen.

Fasten, so sind sich „Schulmediziner“ und „Naturheilkundler“ einig, ist zur Behandlung von Übergewicht allenfalls als Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung geeignet (Saum 2004). Der Organismus ist auf Sparflamme eingestellt und verwertet jede Kalorie nach dem Fasten besonders intensiv. Deshalb ist ein behutsamer Aufbau wichtig. Der Gesamterfolg einer Fastenkur ergibt sich aber „erst aus der ganzheitlichen Umstimmung von Körper und Geist, der Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus und besonders der Entfernung des Nährbodens für Krankheiten, der Krankheitsempfindlichkeit“. (Buchinger 1935).

In den Fastentagen lernen die Fastenden, besser auf ihren Körper zu hören und wissen jetzt, dass man viel weniger Nahrung braucht als gemeinhin angenommen. Auch alle anderen Einflüsse, die das normale Leben anstrengend und stressig machen, ließ man ein Stück weit hinter sich. Aber durch Fehlverhalten in den Aufbauzeiten kann man den Erfolg der Kur riskieren. Es kann dann zu körperlichen Beschwerden kommen, aber auch der geistig-seelische Ausgleich verfliegt schnell im Alltag. Deshalb sollte man alles einen Gang langsamer angehen als sonst, auch wenn es schwer fällt. Eine grundlegende Einstellung für die Aufbauzeit könnte sein: Ich brauche viel weniger zu essen als angenommen, ich brauche weniger Salz und ich nutze die reichhaltigen pflanzlichen Gewürze. Ich kann einen Gang langsamer schalten, mir mehr Zeit für mich und für meine Entscheidungen nehmen, ich kann mich zurück nehmen, zuhören und mich auf meine innere Stimme verlassen. Beim Fasten nimmt man sich oft viel vor, will etwas verändern. Jetzt, wieder angekommen im „richtigen“ Leben, sieht man, dass es schwer ist, gewohnte Bahnen zu verlassen. Schließlich hat ja alles das, was man bisher gemacht hat, wie man sich ernährt und wie man gelebt hat, einen Grund. Aber man kann doch viel verändern, indem man die Einstellungen, die man aus dem Fasten mitbringt, in das Leben weiter trägt: Körper-

bewusstsein, Wertschätzung, Vertrauen, Akzeptieren, Loslassen. Denn durch das Fasten hat sich bereits etwas verändert, auch im Unbewussten und nach jeder Fastenwoche gibt es neue Veränderungen.

### Die häufigsten Aufbaufehler

Die Gefahren lauern überall. Der gesteigerte Geruchssinn wittert nette Versuchungen – das Straßencafé, den Italiener, die Würstebude, die Konditorei oder Metzgerei. Jetzt heißt es: Standhaft bleiben! Was Ihnen während der Fastenzeit nichts ausgemacht hat, weil Sie einen festen Willen hatten, lockt und verführt jetzt. Die Aufbauzeit sollte etwa die halbe Fastenzeit betragen, nach sechs Tagen fasten also mindestens drei Tage Aufbau.

*Diese Nahrungsmittel sollen vermieden werden:*

Fleisch- und Fleischprodukte, Milch und fettreichen Käse, Zucker und Süßigkeiten (Ausnahmen sind Trockenfrüchte und Honig), Fische, Schalen- und Krustentiere, rohes Zwiebelgemüse, Rettich, Kohl und Hülsenfrüchte, Kaffee, Schwarztee, Limonaden und andere gezuckerte Getränke, Nikotin und alkoholische Getränke, allgemein zu viel essen - vor allem Brot und Kartoffeln.

### Fastenbrechen



Das Fastenbrechen ist ein kultischer Akt, den jeder für sich selbst empfinden muss. Es ist der konkrete Einstieg in die Aufbauzeit und stellt die bewusste Entscheidung dar, wieder zu essen, so wie es eine bewusste Entscheidung war, zu fasten. Das Fastenbrechen mit einem Apfel ist die klassische Variante. Der Apfel symbolisiert die vollwertige Nahrung und ist auch ganz praktisch ein guter Einstieg, weil die Säure des Apfels die Bildung von Magensäften und die Darmperistaltik anregt, weil man einen Apfel gut und lange kauen muss, weil er schön aussieht, vitaminreich ist und den meisten auch gut schmeckt.

Ein Loblied auf den Apfel. Manche verbinden das Fastenbrechen mit einer Apfelmeditation. Nach einer Woche Fasten fällt es nicht schwer, die ganze Kraft des Lebens in einem Apfel zu erkennen. Wer gegen Äpfel allergisch ist oder wem Äpfel überhaupt nicht schmecken, dem bietet sich an, das Fastenbrechen mit einer Kartoffel oder mit gedünsteten Tomaten zu beginnen.

Es muss nicht sonderlich erwähnt werden, dass diese ersten Bissen mit besonderer Hingabe und Aufmerksam ausgeführt

werden. Die erste Nahrung wird so lange gekaut, bis sie flüssig ist und dann erst hinunter geschluckt. Man muss sich nicht wundern, wenn sich bereits nach einem halben Apfel ein Sättigungsgefühl einstellt. Hier liegt die besondere Chance für alle Menschen mit Gewichtsproblemen. Statt einer aufgeblähten Schweinsblase gleicht der Magen jetzt wieder der Gestalt des Sichelmondes und ist kaum weiter als der anschließende Zwölffingerdarm. Er ist rasch voll und drückt dies mit Sättigungsgefühl aus. Wenn dieses Gefühl respektiert und nach dem Sättigungsgefühl nicht weiter gegessen wird, bläht sich der Magen auch nicht weiter auf. Wenn sich der Magen nicht weiter ausdehnen kann, werden Ihre Gewichtsprobleme der Vergangenheit angehören. (Dahlke, 2004)

Beginnen Sie bereits am ersten Tag nach dem Fasten, dem Kauen und einspeicheln größeren Stellenwert beizumessen als vorher. Eine alte Kauregel besagt: „Für jeden Zahn einmal Kauen“ – auf ein gesundes Gebiss berechnet ergibt das ca. 30 Mal Kauen. Dasselbe besagt auch die so genannte „Fletscher-Regel“ (kaue so lange, bis die Speise im Mund vollkommen flüssig geworden ist!) Der Amerikaner Dr. Fletscher hat das gründliche Kauen zur Therapieform erhoben. Er besserte den Gesundheitszustand vieler Menschen allein dadurch, dass er ihnen das gründliche Kauen ihrer gewohnten Nahrung empfahl. Der nach ihm benannte Begriff des „fletschern“ hat sich als Bezeichnung für gründliches Kauen in die Umgangssprache eingeschlichen. „Nature will castigate those who don't masticate“ („Die Natur wird diejenigen bestrafen, die nicht gründlich kauen“). (Fletcher, 1913) Ein berühmter Anhänger dieser Methode war der Fastenarzt F.X. Mayr. „Trinke Deine Nahrung“ besagt eine alte Volksweisheit. Es geht also nicht unbedingt nur danach, was, sondern vor allem auch, wie gegessen wird.

### Die weiteren Aufbauzeit

In den folgenden Tagen wird der behutsame Aufbau der Ernährung fortgesetzt. Der Verdauungsprozess kommt langsam in Gang. Ausgewogene und ballaststoffreiche Nahrung wird zugeführt. Sie können bereits vieles wieder essen, z.B. Obst und Gemüse, Salat, auch mit allen Gewürzen, wenig Salz, Marinade auf Joghurtbasis mit Öl, wenig Fett, vor allem gute Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenkernöl u.a.). Aber auch Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten wie Brot oder Knäckebrötchen, pflanzliches Eiweiß in Gestalt von Soja, Hülsenfrüchten, Joghurt, Quark.

Auf Milch sollte zumindest als Getränk noch verzichtet werden. Vielleicht nutzen Sie den Tag bei einem Spaziergang oder in Ruhe zu Hause, gedanklich wieder in den Alltag zurückzukehren. Behalten Sie die lieb gewordenen Rituale der Fastenzeit noch so lange wie möglich aufrecht. Denn auch während des so genannten Alltags tut ein morgendlicher Lauf im Freien, eine kalte Dusche oder etwas Morgengymnastik gut. Auch ein Leberwickel oder ein Einlauf sind nicht nur beim Fasten bewährte Hausmittel und können zur Behebung von Unpässlichkeiten eingesetzt werden. Man kann versuchen, die Gedanken, Gefühle und Vorhaben aus der Fastenzeit in die nächsten Tage, Wochen und Monate mitzunehmen. Der gewohnte Trott schleicht sich erfahrungsgemäß schneller wieder ein, als einem lieb ist. Aber manche guten Vorsätze können auch verwirklicht werden. Vielleicht ändert sich das Leben ja komplett - durch das Akzeptieren und Loslassen beim Fasten oder durch ein „Aha-Erlebnis“, von dem beim Fasten oft berichtet wird.

**Rezepte für die Auftage**

(wenn nicht anders angegeben, für 1 Person)

**1. Auftage (Auswahl)**

**Haferkornsuppe**

*Zutaten:*

2 EL Hafer frisch geschrotet, ½ Apfel, 2 eingeweichte Backpflaumen oder Feigen, etwas Zitronenschale, 1 EL geriebene Nüsse, 1 TL Honig

*Zubereitung:*

Fein geschrotete Haferkörner in kaltem Wasser ansetzen. Kurz aufkochen, zudecken und 10 Minuten ziehen lassen. Eingeweichte Trockenfrüchte zerkleinern, Apfel und Zitronenschale hinein reiben, Einweichwasser dazugeben. Das Ganze in die Hafersuppe rühren. Nüsse reiben und darüber streuen (auch mit Dinkel möglich).

**Kartoffel-Gemüsesuppe**

*Zutaten:*

1 Kartoffel, 1 Karotte, ¼ Stange Lauch, ¼ Liter Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, Prise Muskat, ½ TL Hefeflocken, 1 TL gehackte Petersilie

*Zubereitung:*

Gemüse putzen und waschen und in kleine Würfel schneiden. Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen und das Gemüse beimengen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, Muskat, Hefeflocken dazugeben und mit der Petersilie bestreuen.

**Getreideflocken mit Joghurt und Obst**

*Zutaten:*

150 g Joghurt, 1 TL Honig, 2 EL Getreideflocken, Obst (z.B. Orange, Rosinen, Datteln, Feigen, Apfel, Banane (Trockenfrüchte und Rosinen am Vortag einweichen).

*Zubereitung:*

Den Joghurt und den Honig mit den Flocken in einer kleinen Schüssel vermischen. Obst zubereiten, bei Bedarf zerkleinern und über die Flocken streuen.

**Tomaten-Zucchini-Suppe**

*Zutaten:*

1 kleine Frühlingszwiebel, ½ Zucchini, 1 Tomate, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 1 TL Hefeflocken oder Gemüsebrühe, Oregano und frisches Basilikum

*Zubereitung:*

Tomate und Zucchini waschen, Stielansätze wegschneiden und würfeln. Frühlingszwiebeln schälen und klein schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Gemüse und etwas Wasser zugeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Tomatenmark und ½ Liter Wasser zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Oregano und Hefeflocken oder Gemüsebrühe würzen. Die Suppe mit fein geschnittenem Basilikum bestreuen.

**Apfel-Sellerie-Salat**

*Zutaten:*

1 mittelgroßer Apfel, 100 g Sellerie, 1 EL Joghurt, 1 TL Magermilch, je eine Prise Vollsalz und Fruchtzucker, 1 EL Schnittlauch (fein gehackt)

*Zubereitung:*

Den Apfel waschen, den Sellerie unter fließend kaltem

Wasser kräftig abbürsten. Den Joghurt, die Milch, das Salz und den Zucker zur Marinade verrühren. Den Apfel und den Sellerie auf einer Reibe raspeln, beides unter ständigem Rühren der Marinade beifügen und mit dem Schnittlauch garnieren.

**Gedünstetes Gemüse mit Pellkartoffeln**

*Zutaten:*

2 mittelgroße Kartoffeln, 200 g Gemüse (entweder Chicorée, Blattspinat, Petersilienwurzeln oder Möhren (oder in Kombination in entsprechender Menge), 1 TL Öl, 50 ml Gemüsebrühe, Gewürze (z.B. Majoran, Dill, Liebstöckel, Oregano), und gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum), Vollsalz, Pfeffer aus der Mühle

*Zubereitung:*

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser weich kochen. Das Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen, klein schneiden und in heißem Öl andünsten, die Brühe angießen und die Gewürze und Kräuter dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen lassen, pellen und mit dem Gemüse anrichten.

*Tipp:*

Statt Kartoffeln kann auch Vollkornreis verwendet werden.

**2. Auftage (Auswahl)**

**Sämige Kartoffelsuppe**



*Zutaten:*

1 Zwiebel, ½ Stange Porree, 1/8 Sellerieknolle, ½ Karotte, 250g Kartoffeln  
1 EL Olivenöl, ¼ Liter Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 2 Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, Messerspitze Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter, 1 EL Sahne

*Zubereitung:*

½ Zwiebeln würfeln, ½ Zwiebel in Ringe schneiden. Porree, Sellerie, Möhren putzen, waschen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden, das vorbereitete Gemüse und die Zwiebelwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Die Kartoffeln zugeben, dann die Gemüsebrühe angießen. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren in den Topf geben. Die Suppe (wenig) salzen, pfeffern und mit Zucker abschmecken. Dann 30 Minuten kochen lassen. Inzwischen das Vollkornbrot würfeln und rösten. Die restlichen Zwiebeln in 1 TL Butter vorsichtig goldgelb braten. Die Suppe mit dem Schneebesen durchrühren, die Sahne unterziehen. Jetzt mit den Zwiebelrin-

gen und den Brotwürfeln, Petersilie, Majoran oder Gewürz nach Geschmack bestreuen.

**Apfel-Möhren-Salat**

*Zutaten:*

1 Apfel, 2 Möhren, 3 EL Joghurt, 1 EL Sahne, 2 TL Zitronensaft, Vollsalz, Pfeffer aus der Mühle,

*Zubereitung:*

Die Möhren und den Apfel waschen und auf der Gemüse-reibe fein raspeln.

Für das Dressing den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Das Dressing mit den Apfel-Möhren-raspeln vermischen.

**Früchte-Quark-Creme**

*Zutaten:*

50 g Magerquark, 20 g Haferflocken, 1 TL Leinöl oder Sonnenblumenöl, ½ Banane, 1 Pfirsich, ½ Glas Apfel- oder Ananassaft, 10 g gehackte Nüsse, 1 TL Leinsamen, 1 TL Honig

*Zubereitung:*

Quark und Öl gut verrühren. Bananen und Pfirsich pürieren. Haferflocken, Leinsamen und gehackte Nüsse mit Früchten vermengen, zuletzt Quark und 1 EL Honig hineinrühren. Nach Bedarf mit Apfelsaft oder Ananassaft verdünnen.

**Budwig-Creme nach Dr. Kousmine**

*Zutaten:*

40 g Magerquark, 1 TL Leinöl, ½ bis 1 Banane, 10-40 g Zitronen- oder Orangensaft, 1 Apfel, 30 g Obst der Saison 10 g Getreide (z.B. Hafer), sehr fein gemahlen, 10 g Ölsaaten (Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc.), eingeweicht oder gequetscht

*Zubereitung:*

Quark und Öl verrühren, Banane pürieren, Saft und fein gemahlene Getreide zugeben. Den Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und reiben. Mit den Ölsaaten in die Masse geben. Der Geschmack kann mit verschiedenen Obst- und Nussorten, Zitrone und Gewürzen variiert werden. Mit dem Obst der Saison dekorieren.

**Knäckebrötchen**

*Zutaten:*

120 g Dinkelmehl, 120 g Haferflocken, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Sesam, 50 g Leinsamen, ½ TL Salz, 2 EL Olivenöl oder 2 EL Butter, 300 ml Wasser (ev. etwas mehr)

*Zubereitung:*

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 20-30 Minuten backen. Wichtig: Bereits nach dem Auftragen auf das Blech oder nach 10 Minuten Backzeit die Scheiben einschneiden und dann weiterbacken, nach dem Backen ist es nicht mehr möglich!

**Möhrenaufstrich**

*Zutaten:*

1 kleine Zwiebel, 100 g Butter, 250 g Möhren in Stücken, 140 g Tomatenmark, 1 TL Thymian, 1 TL Oregano, 1 TL Salz

*Zubereitung:*

Zwiebel klein würfeln und in 20 g Butter andünsten. Möhren reiben, mit den restlichen Zutaten 5-6 Minuten garen und danach pürieren. Der Möhrenaufstrich ist warm oder

kalt ein leckerer Brotaufstrich oder Dip (nach dem Fasten zunächst nur sehr sparsam auftragen!).

**3. Auftage (Auswahl)**



**Kürbissuppe mit Ingwer**

*Zutaten für 4 Portionen:*

1 Stück Ingwer, walnussgroß in dünnen Scheiben, 1 Zwiebel, halbiert, 20 g Butter, 200 g Möhren in Stücken, 1 Apfel, geviertelt, 700 ml Wasser, 2 Würfel Gemüsebrühe (oder 2-3 TL), 1 TL Curry, ½ TL Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 TL Zucker, 100 g Kokosmilch, 2 EL Kürbiskerne, bei Bedarf Kürbiskernöl

*Zubereitung:*

Ingwer und Zwiebel in der Butter andünsten, Möhren und Kürbisfleisch dazugeben und 5 Minuten dünsten, Wasser, Gemüsebrühe und Curry dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Schmand hinzufügen und pürieren. Kürbiskerne in einer Pfanne leicht anrösten. Kürbissuppe in angewärmte Teller gießen, eventuell Kürbiskernöl spiralförmig hineinrühren und die gerösteten Kürbiskerne darüber streuen.

**Bircher-Müsli**

*Zutaten:*

10-20 g Haferflocken oder andere Getreideflocken, 3-5 EL Wasser, ½ bis 1 Apfel oder anderes Obst (je nach Jahreszeit) 1 EL Kondensmilch oder Sahne, Saft von einer ½ Zitrone, je 1 EL Honig und gehackte Haselnüsse oder Mandeln

*Zubereitung:*

Die Haferflocken oder andere Getreideflocken ca. 30 Minuten in dem Wasser einweichen. Die Äpfel mit Schale und Kerngehäuse (oder das andere Obst) auf einer Reibe grob raspeln, mit den Haferflocken und dem Einweichwasser vermischen. Die Kondensmilch oder Sahne zugeben, mit dem Zitronensaft abschmecken und den Honig einrühren. Mit den Haselnüssen oder Mandeln garnieren.

### Getreide-Gemüsesuppe

#### Zutaten:

1 EL Olivenöl, 2 EL fein geschroteter Dinkel (oder Weizen), 1 Karotte, 1 kleines Stück Sellerie, ½ Kartoffel, ¼ Zucchini, 1 kleine Tomate

#### Zubereitung:

Getreide in Öl leicht anbräunen. ½ Liter Wasser zugießen, aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.

Gemüse mit der Bürste reinigen, Karotte, Kartoffel und Sellerie 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Tomate und Zucchini in Stücke schneiden und nach 10 Minuten dazugeben. Zum Schluss das Korn hineinrühren und mit Majoran oder Liebstöckel würzen. Petersilienkraut klein schneiden und darüber streuen.

### Bunter Frischkost-Teller

#### Zutaten:

3-4 Salatblätter, 1 Karotte, 1 Stück Sellerie, 3 Radieschen, ½ Zucchini, 2 gedämpfte Kartoffeln, 1 EL Apfelessig oder Zitrone, 3 EL Sauermilch oder Joghurt, 1 EL Öl (Sonnenblume, Olive, dazu ganz wenig Kürbiskernöl, frische Kräuter

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, Salatblätter und Zucchini waschen, Wurzelgemüse mit Bürste reinigen. Kartoffeln und Radieschen in Scheiben schneiden, Zucchini und Karotte und Sellerie fein raspeln. Alle Teile unvermischt auf die Salatblätter häufeln auf flachem Teller dekorativ verteilen.

Sauermilch mit Essig oder Zitrone und kalt gepresstem Pflanzenöl verrühren. Soße über Rohkosthäufchen gießen und mit den fein gehackten Kräutern bestreuen.

### Maultaschen mit vegetarischer Füllung

(Rezept für 4 Personen, kann man auch gut einfrieren)

#### Zutaten Teig:

750 g Mehl, 4 Eier, 6 EL Wasser, 1 Prise Salz,

#### Zutaten Füllung:

2 Brötchen, etwas Milch, 750 g Blattspinat, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Bärlauch, alternativ 1-2 Knoblauchzehen, ca. 300 g (Ziegen-/Schafs-Frischkäse, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

#### Zubereitung:

**Teig:** Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und anschließend in Klarsichtfolie verpackt eine Stunde ruhen lassen. Dann sehr dünn ausrollen.

**Füllung:** Die Brötchen grob würfeln, in Milch einweichen und anschließend gut ausdrücken. Den Spinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und zusammenfallen lassen, dann herausnehmen, sehr gut ausdrücken und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die ausgedrückten Brötchen dazugeben und mit anbraten. Die Kräuter fein schneiden und ebenfalls ganz kurz mit andünsten. Alles mit dem Spinat vermengen. Den Frischkäse grob bröseln und zugeben, zuletzt die Eier untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf den dünn ausgerollten Nudelteig streichen. Den Teig aufrollen und in gleichmäßige Quadrate streichen. Die Maultaschen ca. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Anschließend kurz in der Pfanne anbraten und mit Tomatensauce und Salat servieren.

### Basische Rezepte

Wenn nicht anders angegeben, Menge für 4 Personen

### Abendessen



APFEL-SELLERIE-SUPPE

- 100 g Zwiebeln, 25 g Olivenöl
- 500 g Knollensellerie, in Stücken
- 300 g Äpfel (z.B. Boskop), geschält, geviertelt
- 1 Liter Gemüsebrühe, (100 g Sahne), nicht beim Basenfasten
- 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 1 Prise Zucker
- ½ - 1 TL Zitronensaft, 10 Blätter Basilikum, in Streifen

**Zubereitung:** In einem beschichteten Topf das Öl erhitzen. Sellerie und Äpfel dazugeben bei milder Hitze andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 25 Minuten garen. (Sahne), Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren und mit dem Zauberstab pürieren. Nach Wunsch mit Zitronensaft abschmecken. Mit Basilikumblättern garnieren und in kleinen Gläsern oder Schälchen servieren.



CHINESISCHER SUPPENTOPF

- 1,25 L Gemüsebrühe, 1 EL Sojasoße
- 1 TL frischer Ingwer, 1 TL Sesamöl, 1 EL Öl
- 150 g Karotten, sehr dünne Scheiben
- 150 g junger Weißkohl, feine Streifen
- 150 g Brokkoli, kl. Röschen, 100 g Lauch, dünne Scheiben
- 100 g Champignons, dünne Scheiben
- 70 g Mungsprossen (Sojasprossen)
- 2 EL frischer Koriander (oder Petersilie), fein gehackt
- 2 TL gerösteter Sesam

**Zubereitung:** Gemüsebrühe schwach salzen, zum Kochen bringen, mit Sojasoße, Ingwer und Sesamöl würzen. In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Karotten und Weißkohl darin kurz unter Rühren braten, in die Suppe geben und köcheln. Restliches Öl erhitzen. Lauch, Champignons, Brokkoli und Mungsprossen darin kurz unter Rühren braten, in die Suppe geben und kurz köcheln. Suppe portionsweise anrichten, mit Koriander und Sesam bestreuen.

Pro Portion: 88 kcal, 5g F, 4g E, 6g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

### KÜRBISSUPPE MIT INGWER UND KOKOSMILCH



- 800 g Hokkaido
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 cm frischer Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 g Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Sojasauce zum abschmecken
- 1 Zitrone, ausgepresst
- Koriandergrün zum Garnieren

**Zubereitung:** Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In Olivenöl kurz andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 10-15 Minuten weich garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garnieren und in kleinen Gläsern oder Schälchen servieren.

(Rezept von Alona Hochmuth-Schulte)



STEINPILZ-KARTOFFEL-SUPPE

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Muskat
- 100 g Lauch, feine Ringe
- 200 g mehliges Kartoffeln, kleine Würfel
- 250 g Champignons, feine Scheiben
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Stck Bio-Zitronenschale
- ½ TL Liebstöckel
- 1 Lorbeerblatt
- Rote Pfefferbeeren

**Zubereitung:** Steinpilze in 250 ml warmen Wasser einweichen, abgießen. Einweichwasser auffangen. Einige schöne Stücke ganz lassen, restliche Steinpilze hacken. Einweichwasser durch ein feines Sieb gießen. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebel darin zuerst bei milder Hitze anbraten. Muskat dazugeben, kurz anrösten. Steinpilze, Lauch und Kartoffeln dazugeben, kurz unter Rühren anbraten, Champignons und die Hälfte Petersilie unterrühren, kurz anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Einweichwasser aufgießen, mit Zitronenschale, Liebstöckel und Lorbeer würzen. Suppe zugedeckt 10 Minuten köcheln. Einige große Steinpilzstücke und das Lorbeerblatt aus der Suppe fischen. Mit dem Mixstab die Suppe mit der restlichen Petersilie fein pürieren. Suppe portionsweise anrichten, mit Steinpilzen und roten Pfefferbeeren garnieren.

Pro Portion: 130 kcal, 6g F, 6g E, 13g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

### Mittagessen

### KAROTTEN-CURRY MIT BANANENSOSSE



- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 800 g Karotten, sehr dünne Scheiben
- Salz
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- ½ TL Bio-Zitronenschale, fein gehackt
- 2 kleine Banane, kleine Stücke
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Orangensaft

**Zubereitung:** Öl in einen beschichteten Topf erhitzen. Currypulver darin kurz unter Rühren anrösten. Karotten dazugeben, unter Rühren kurz anbraten, leicht salzen. 5 EL Gemüsebrühe, Ingwer und Zitronenschale dazugeben. Karotten zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten.

Restliche Gemüsebrühe und Banane mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Soße mit den Karotten vermischen. Alles zugedeckt 4 Minuten köcheln. Karotten vom Herd nehmen, mit Zitronen- und Orangensaft abschmecken.

Reichen Sie zu diesem Gericht frische Früchte, Rosinen, getrocknete Datteln und in der Schale gedämpfte Kartoffeln.

Pro Portion: 161 kcal, 6g F, 3g E, 26g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten S. 93)

### KARTOFFELSALAT MIT RADIESCHEN SALAT



- 800 g festkochende Kartoffeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- Muskat
- ½ TL Liebstöckel
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1-2 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

- SALSA**
- 250 g Radieschen, kleine Würfel
  - 3 EL Schnittlauchröllchen oder Lauchzwiebeln
  - 1 TL Apfelessig
  - Salz

**Zubereitung:** Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüsebrühe mit Muskat und Liebstöckel aufkochen. Die noch warmen Kartoffeln mit Zwiebel, Essig und Öl und der heißen Gemüsebrühe vermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.

Für die Salsa die Radieschen, Schnittlauch, Essig und Salz vermischen. Kurz durchziehen lassen. Kartoffelsalat portionsweise anrichten, Radieschen-Salsa darauf verteilen.

Pro Portion: 209 kcal, 5g F, 5g E, 33g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

### KOHLRABI MIT FRÜHLINGSZWIEBELSOSSE



- 800 g Kohlrabi
- ½ EL Olivenöl
- 5 Frühlingszwiebeln, feine Ringe
- 50 g Sellerie, kleine Würfel
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Bio-Zitronenschale, fein gehackt
- Muskat

- ½ TL Liebstöckel
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Für die Soße das Öl in einem beschichteten, kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln darin unter Rühren kurz anbraten. Sellerie dazugeben, kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Zitronenschale, Muskat und Liebstöckel würzen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln. Soße vom Herd nehmen. Petersilie und Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Mixstab fein pürieren.

In der Garzeit der Soße die Kohlrabi zubereiten. Dafür da Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabi dazugeben, kurz unter Rühren anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Muskat würzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten weich mit Biss dünsten. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe angießen. Am Ende der Garzeit soll die Flüssigkeit fast verkocht sein. Kohlrabi mit der Frühlingszwiebelsoße anrichten.

Reichen Sie zu diesem Gericht Knusper Rösti oder Kartoffelecken.

Pro Portion: 137kcal, 6g F, 6g E, 15g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten S. 92)

### ROTE BEETE MIT CHAMPIGNONS - AUS DEM OFEN

- 600 g Rote Beete
- 400 g Champignons
- 6 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 Zweigchen Dill, klein geschnitten

**Zubereitung:** Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Beeten gut abbürsten, in Alufolie wickeln, auf dem Backofenrost legen und 20 Minuten garen. Die Ganzen Champignons in einer kleinen, feuerfesten Form mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form mit Alufolie gut verschließen zu den Roten Beeten in den Backofen stellen und noch ca. 15 Minuten garen. Dabei bildet sich in der Form reichlich Pilzsaft.

Rote Beeten abziehen, in dünne Spalten schneiden, mit den Champignons vermischen.

Dazu passt hervorragend der Rucola-Kartoffel-Püree

Pro Portion: 137 kcal, 5g F, 5g E, 16g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)



### RUCOLA-KARTOFFEL-PÜREE



- 800 g mehligte Kartoffeln, kleine Stücke
- 200 ml Gemüsebrühe
- Muskat
- 2 TL Öl
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Bund Rucola, fein geschnitten

**Zubereitung:** Kartoffeln mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Muskat würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten weich köcheln. Am Ende der Garzeit soll fast die ganze Gemüsebrühe verkocht sein. (Wenn notwendig noch etwas Gemüsebrühe angießen) Mit dem Kartoffelstampfer Kartoffeln, Öl und Zitronenschale zu Püree verarbeiten. Rucola untermischen.

Pro Portion: 169 kcal, 3g F, 5g E, 30g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

### RUCOLASALAT MIT PILZEN UND TOMATENDERESSING



- 200 g Kräuterlinge oder Shitakepilze
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Champignons, Scheiben
- Salz, Pfeffer
- 2 Bund Rucola, zerpflückt
- 400 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 Frühlingszwiebel, feine Ringe
- Tomatendressing

- TOMATENDERESSING**
- 3 Tomaten, pürieren
  - ½ TL Oregano
  - ½ TL Thymian
  - 1 EL Apfelessig
  - 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Pilze darin unter Rühren kurz braten, mit wenig Salz

und Pfeffer abschmecken. Rucola, Tomaten und Frühlingszwiebeln portionsweise anrichten. Pilze auf den Salat geben, das Dressing darüber verteilen.

Pro Portion: 174kcal, 13g F, 5g E, 8g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

### THYMIANKARTOFFELECKEN



- 2-3 EL Olivenöl
- 600 g festkochende Kartoffeln, kleine Spalten
- Salz, Pfeffer, 1-2 TL Thymian

**Zubereitung:** Kartoffeln mit dem Öl und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. In eine Blechform geben und im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten Backen

Pro Portion: 139kcal, 3g F, 3g E, 24g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

### ZITRONENKARTOFFELN



- 1-2 EL Olivenöl
- 600 g festkochende Kartoffeln, kleine Spalten
- 150 ml Wasser,
- Salz, 1 TL Rosmarinnadeln, 1 TL Bio-Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Kartoffeln und Rosmarin dazugeben, salzen und kurz unter Rühren anbraten, mit Zitronenschale würzen, mit 150 ml Wasser aufgießen. Einen gut schließenden Deckel auf die Pfanne setzen und die Kartoffeln bei guter Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Bei Bedarf noch wenig Wasser angießen. Wenn die Kartoffeln gar sind, muss das gesamte Wasser verdampft sein. Zitronensaft unterrühren. Die Kartoffeln noch kurz unter Rühren knusprig goldbraun braten.

Pro Portion: 139kcal, 3g F, 3g E, 24g KH, 0 mg Chol  
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

## FASTENKLINIKEN

Buchinger/Wilhelmi am Bodensee\*  
Chefarzt Dr.med. Stefan Drinda  
Wilhelm-Beck-Straße 27  
88662 Überlingen  
Tel.: (+49) 07551-807-0  
klinik(at)buchinger.com  
www.klinik-buchinger.com

Falkenstein-Klinik\*  
PD Dr.med. Uwe Häntzschel  
Ostrauer Ring 35  
01814 Bad Schandau  
Tel.: (+49) 035022-45-0  
info(at)falkenstein-klinik.de  
www.falkenstein-klinik.de

Immanuel-Krankenhaus Berlin\*  
Abt. für Naturheilkunde  
Zentrum für Naturheilkunde und  
Charité Campus Benjamin Franklin  
Chefarzt Prof. Dr.med. Andreas Michalsen  
Lt. Oberarzt Dr.med. Rainer Stange  
Königstraße 63  
14109 Berlin  
Tel.: (+49) 030-80505-691  
naturheilkunde(at)immanuel.de  
www.naturheilkunde.immanuel.de

Klinik Blankenstein\*  
Modellabteilung für Naturheilkunde  
Prof. Dr.med. André-Michael Beer  
Im Vogelsang 5-11  
45527 Hattingen  
Tel.: (+49) 02324-396 487  
info(at)klinik-blankenstein.de  
www.klinik-blankenstein.de

Kurpark-Klinik\*  
Dr. med. Gunther Hölz  
Gällerstraße 10  
88662 Überlingen  
Tel.: (+49) 07551-806-0  
info(at)kurpark-klinik.de  
www.kurpark-klinik.de

Menschels Vitalresort  
Dr.med. Matthias Menschel und Dr.med. Gudrun Herzel  
Felke-Kurhaus Menschel  
Englischer Hof, Naheweinstrasse  
55566 Bad Sobernheim-Meddersheim  
Tel.: (+49) 06751-850  
info(at)menschel.com  
www.menschel.com/de

Schloss Warnsdorf - Heilfasten nach Buchinger  
Dr.med. Elmar Battenberg  
Schlossstraße 10  
23626 Ratekau – OT Warnsdorf  
Tel.: (+49) 04502-8400  
Fax: (+49) 04502-840284  
info(at)schloss-warnsdorf.de  
www.schloss-warnsdorf.de

Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren  
Prof. Dr. med. Thorsten Doering  
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3  
08645 Bad Elster  
Tel.: (+49) 037437- 75-0  
info(at)dekimed.de  
www.dekimed.de

Hufeland-Klinik Bad Ems  
Chefarzt Andreas A. Bünz  
Tausalallee 5  
56130 Bad Ems  
Telefon: (+49) 02603 92-1819  
nhv(at)hufeland-klinik.com

Klinik Dr. Otto Buchinger\*  
Dr.med. Andreas Buchinger  
Forstweg 39  
31812 Bad Pyrmont  
Tel.: (+49) 05281-166-0  
info@buchinger.de  
www.buchinger.de

Knappschafts-Krankenhaus  
Kliniken Essen Mitte  
Innere V, Naturheilkunde und Integrative Medizin  
Lehrstuhl für Naturheilkunde  
Univ.-Prof. Dr.med. Gustav J. Dobos  
Am Deimelsberg 34a  
45276 Essen  
Tel.: +49 (0) 201 805-4017  
tcm(at)kliniken-essen-mitte.de  
www.uni-essen.de/naturheilkunde

Malteser Klinik von Weckbecker  
Fastenarzt ÄGHE Achim Banzhaf  
Rupprechtstraße 20  
97769 Bad Brückenau  
Tel.: (+49) 09741-830  
weckbecker.brueckenau@malteser.org  
www.weckbecker.com

Sanatorium Tannerhof  
Drs.med. Andrea und Burgi von Mengershausen  
Tannerhofstraße 32  
83735 Bayrischzell  
Tel.: (+49) 08023-810  
info(at)tannerhof.de  
www.tannerhof.de

## SPANIEN

Clinica Buchinger Marbella  
Ayunoterapia y Medicina Preventiva  
Fasting Therapy and Preventive Medicine  
Avd. Buchinger s/n, Direktor: Claus Rohrer  
Apartado 68  
E-29600 Marbella  
Tel.: 34 (9) 5 276 43 00  
Fax.: 34 (9) 5 276 43 05  
clinica@buchinger.es  
www.buchinger.es

## LITERATURVERZEICHNIS

Adam, Birgit, Klösterliches Fasten, Gondrom-Verlag, Bindlach, 2006  
ÄGHE - Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V., Leitlinien zur Fastentherapie, Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd, 9:189–198, 2002, [http://www.aerztesgesellschaftheilfasten.de/index.php?option=com\\_content&task=view&id=29&Itemid=40](http://www.aerztesgesellschaftheilfasten.de/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=40), (letzter Zugriff: 20.02.2014)  
Bachmann, Robert M., Vitalkur für den Darm, München, Gräfe und Unzer Verlag, 1996  
Bankhofer, Hademar, Verdauungstraining, München, F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, 1998  
Berg, Ragnar, Die Nahrungs- und Genussmittel, ihre Zusammensetzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit, mit besonderer Berücksichtigung der Aschenbestandteile, Dresden, Holze & Pahl, 1913  
Bingen, Hildegard von, Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung der Krankheiten, Salzburg, 1981  
Bittner, Ulrike, Fasten für Geniesser, Wien, Verlag Christian Brandstätter, 2003  
Böhm, Gert; Pausch, Johannes, Auf zum guten Leben! Fasten wie im Kloster, Wien, Verlag Styra, 2004  
Bragg, Paul C. ; Bragg, Patricia, Wunder des Fastens. Fitness und Jugend durch individuell richtiges Fasten, Ritterhude: Fit fürs Leben Verlag, 1998  
Brantschen, Niklaus, Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu? Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, 1992  
Brugger, Regi, Fastenwandern. Zu Fuß zu mehr Lebensfreude, Zürich, 1997  
Bruno, Martin, Das Friedensevangelium der Essener, Buch 1, Frankfurt, Verlag Bruno Martin, 1977  
Buchinger, Andreas; Lindner, Bettina N., Original Buchinger Heilfasten, Heidelberg, 2000  
Buchinger, Otto, Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Stuttgart, 1935  
Buchinger, Otto; Buchinger, Andreas, Das heilende Fasten, Zürich: Jopp bei Oesch, 2000  
Burggrave, Hilmar, Trinkwasser & Säure-Basen-Balance. Leben im Gleichgewicht,  
Burggrave, Hilmar, Balance-Fasten. Ganzheitliches Konzept einer jahrtausendealten Tradition, Weil der Stadt, Fit fürs Leben Verlag, 2012  
Burggrave, Hilmar; Gronau, Hermine, Vollwerternährung. Theorie und Praxis, Schulungsmaterial zur Fastenleiter-Ausbildung, Herausgeber: Berufsverband Fasten und Ernährung e.V., Stuttgart, 2010  
Burggrave, Hilmar; Gronau, Hermine, Vollwerternährung. Theorie und Praxis, Herausgeber: Deutsche Fasten Akademie e.V., Scriptum zum Seminar Vollwert-Ernährung, 2006  
Burggrave, Hilmar, Mussehl, Gudrun, Scriptum zur Fastenleiter-Ausbildung, Herausgeber: Berufsverband Fasten und Ernährung e.V., Stuttgart, 2010  
Crawford, Michael; Marsh, David, Nutrition an Evolution, An amazing new look at human evolution-and the unsuspected power that may impel it,  
Dahlke, Rüdiger, Entschlacken, Entgiften, Entspannen. Natürliche Wege zur Reinigung, München: Heinriche Hugendubel Verlag, 2003  
Dahlke, Rüdiger, Fasten Sie sich gesund. Das ganzheitliche Fastenprogramm, München: Heinrich Hugendubel Verlag, 2004  
Dürr, Hans-Peter (Hrsg.), Physik und Transzendenz, Scherz Verlag, Bern, München, Wien, 1986  
Eckart, Wolfgang U., Illustrierte Geschichte der Medizin, Hei-

delberg, Springer-Verlag GmbH, 2011  
Egli, Francoise, Egli, René, Das Lola-Prinzip, Teil II. Eine Abhandlung über die Nullzeit, Edition d'olt, Oetwil, 2007  
Egli, René, Das Lola-Prinzip oder die Vollkommenheit der Welt, Edition d'olt, Oetwil, 1994  
Ellerbrock, Karl-Peter, Die Lebensmittelindustrie als Vorreiter der modernen Marktwirtschaft. Der Bürger im Staat, Heft 4 Stuttgart, 2002  
Eschmann, Nicole; Weise, Deonando O., Sanfte Darmreinigung zu Hause, Weil der Stadt b. Stuttgart, Fit fürs Leben Verlag, 2003  
Faller, Adolf u.a., Der Körper des Menschen. Einführung in Bau und Funktion, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2012  
Fahrner, Heinz, Umstimmung durch Fasten, Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V., Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin und Rehabilitation, 23. Jahrgang, Heft Nr. 4/82, Seite 187-199, Ülzen, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, 1982  
Fischer, Elisabeth, Heilsames Basenfasten für Berufstätige, Wien, Kneipp-Verlag, 2013  
Fletcher, Horace, Fletcherism: What it is or How I became young at sixty, New York, Frederick A. Strokes Company Publishers, 1913, digitalisiert 2007, <https://archive.org/details/fletcherismwhati00fletrich> (letzter Zugriff: 26.02.2014)  
Fliege, Jürgen; Kiefer, Ingrid, Sehnsucht nach der Mitte. Fasten als Weg, Loeben, Kneipp-Verlag, 2006  
Geisel, Otto, Ist gutes Essen Luxus? Sonntag Aktuell, 26. Juni 2005, <http://www.slowfood.de/intro/geisel/>  
Geißler, Karlheinz A., Alles. Gleichzeitig. Und zwar sofort. Unsere Suche nach dem pausenlosen Glück, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 2004  
Gerold, Norbert, Schlank und Gesund durch Fasten. Kuren und Rezepte, Niedernhausen, Bassermannsche Verlagsbuchhandlung, 1995/1996  
Gershon, Michael, Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns, München, Goldmann, 2001  
Grimm, Hans-Ulrich, Die Kalorienlüge, Stuttgart, Dr. Watson Books, 2008  
Grün, Anselm, Damit dein Leben Freiheit atmet. Reinigende Rituale für Körper und Seele, dtv, München, 2007  
Grün, Anselm, Das Buch der Lebenskunst, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2002  
Grün, Anselm, Quellen innerer Kraft, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2005  
Hamburger Abendblatt, Fasten fördert den Schlaf, 24.06.2002  
Hamm, Michael, Raht, Susanne, Fit, gesund & schlank mit dem GLYX  
Hellmiß, Margot; Scheithauer, Frank, Gesundes Fasten. Sich wieder richtig wohl fühlen, München, Econ Ullstein List Verlag, 2002  
Hermanussen, Michael u.a., Obesity, voracity and short stature: the impact of glutamate on the regulation of appetite, European Journal of Clinical Nutrition. 2006; 60: 25-31, [http://www.uni-kiel.de/unizeit/uz-35/pdf/uz\\_35\\_8a.pdf](http://www.uni-kiel.de/unizeit/uz-35/pdf/uz_35_8a.pdf)  
Herzog, Katharina, Fasten - Körper - Gesundheit. Eine ethnologische Analyse des Fastens nach Buchinger in Österreich, Wien, 2005  
Heyll, Uwe, Wasser, Fasten, Luft und Licht. Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland, Frankfurt/Main, Campus Verlag GmbH, 2006  
Hoffbauer, Gabi, Darmerkrankungen wirksam behandeln, München, Midena-Verlag, 2001  
Huether, Gerald u.a., Essen, Serotonin und Psyche. Die unbewußte nutritive Manipulation von Stimmungen und Gefühlen, Deutsches Ärzteblatt 95, Heft 9, 1998

Kluge, Ulrich, Laudan, Rachel, Der Ursprung der modernen Küche, Spektrum der Wissenschaft, Heft4, 2004  
Kluge, Ulrich, Ökowende, Berlin, 2001  
Leibold, Gerhard, Fasten. Entschlacken, regenerieren, abnehmen, München, Wilhelm Goldmann Verlag, 2003  
Leimgruber, Walter, Zwischen Fasten und Völlerei, Die Alltagsküche, V, S. 16-24, Zürich, 2005  
Leitzmann, Claus; Koerber, Karl von; Männle, Thomas, Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise, Stuttgart, Karl F. Haug Verlag, 2002  
Lischka, Eva; Lischka, Norbert, Gesundheit und neue Energie durch Fasten  
Lützner, Hellmut, Wie neugeboren durch Fasten, München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2004  
Lützner, Hellmut; Million, Helmut, Richtig Essen nach dem Fasten, München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1994  
Maier, Karl F., Kursbuch Verdauung, Wien, Kneipp-Verlag Loeben, 1997  
Markert, Dieter, Diätische Therapie der Adipositas, Diskussion Deutsches Ärzteblatt 95, Heft 9, 1998  
Matejka, Rainer, Eiweißfasten nach Prof. Lothar Wendt Naturarzt 6, 1998  
Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, Zürich, Diogenes, 1979  
Melendés, Alicia; Tallóczy, Zsolt; Seaman, Matthew; Eskelinen, Eeva-Liisa u.a., Autophagy Genes Are Essential for Dauer Development and Life-Span Extension in *C. elegans*, S. 1387-1391, Science 5 September 2003  
Mersch, Peter, Wie Übergewicht entsteht und wie man es los wird, e-Book, Peter Mersch, 2012  
Melzer, Jörg, Vollwerternährung: Diätetik, Naturheilkunde, Nationalsozialismus, sozialer Anspruch, Franz Steiner Verlag, Münster, 2003  
Merta, Sabine, Weg mit dem Fett. Wege und Irrwege zur schlanken Linie, Der Bürger im Staat, Heft 4, Stuttgart, 2002  
Merta, Sabine, Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult. Diätikost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensformen 1880-1930, Studien zur Geschichte des Alltags, Band 22, Münster, Franz Steiner Verlag, 2003  
Obesity in Europe 1993. London, John Libbey & Company Ltd., 289-293, 1993  
Peper, Elisabeth, Evaluation der Effekte und Erfolge von stationären Heilfastenmaßnahmen, Frankfurt am Main, Peter Lang GmbH, 1999  
Pollmer, Udo u.a., Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung, Kiepenheuer & Witsch, Köln, 2007, Pollmer 2007b  
Pollmer, Udo, Schmelzer-Sandtner, Brigitte, Pollmer 2007a, Wohl bekomm's. Was Sie vor dem Einkauf über Lebensmittel wissen sollten, Kiepenheuer & Witsch, Köln, 2007  
Saum, Pater Kilian; Mayer, G. Johannes; Uehlke, Bernhard, Fasten nach der Klosterheilkunde, München, Verlag Zabert Sandmann GmbH, 2004  
Scharf, Karl-Heinz; Weber, Wilhelm, Stoffwechselfysiologie, Hannover, Schroedel Schulbuch Verlag GmbH, 1987  
Schaub Institut, <http://www.schaub-institut.ch/page/portraet.html> (letzter Zugriff: 28.02.2014)  
Schaub, Stefan, Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens, Maienfeld, Verlag pro Salute, 2004  
Scheck, Alexandra, Ernährungslehre kompakt. Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin und Naturwissenschaften, Frankfurt am Main, 1998  
Schlegel-Matthies, Kirsten, Liebe geht durch den Magen. Mahlzeit und Familienglück im Wandel der Zeit, Nahrungskul-

tur, Heft 4, 2002  
Schleip, Thilo; Hoffbauer, Gabi, Reizdarm. Was wirklich dahinter steckt, München, Gräfe und Unzer Verlag 2001  
Schlieper, Cornelia A., Ernährung heute, Verlag Dr. Felix Büchner, Hamburg, 2002  
Schmidt-Salomon, Michael, Das „Münchhausentrilemma“ oder: Ist es möglich, sich am eigenen Schopfe aus dem Sumpf zu ziehen? Aufklärung und Kritik, Sonderheft „Hans Albert“, 2001  
Teuteberg, Hans-Jürgen, Der essende Mensch zwischen Natur und Kultur, Der Bürger im Staat, Heft 4, Stuttgart, 2002  
Tschannen, Mattias Peter, Das Fasten aus medizinhistorischer Sicht, Zürich, 2003  
Tünnissen-Hendricks, Tonia, [www.heilfastenkur.de](http://www.heilfastenkur.de)  
Vallee, Bert L., Kleine Kulturgeschichte des Alkohols, Spektrum der Wissenschaft, Heft4, 2004  
van der Berg, Frans, Angewandte Physiologie, 5, Komplementäre Therapien verstehen und integrieren, Stuttgart, Thieme Verlag KG, 2005  
Vornicel-Schwenck, Radu, Das therapeutische Fasten. Die natürlichste Heilmethode, Niebüll, Verlag videel OHG, 2002  
Wacker, Sabine; Wacker, Andreas, Basenfasten – das Gesundheitserlebnis, München, Wilhelm Goldmann Verlag, 2009  
Wacker, Sabine, Basenfasten: Das 7-Tage Erfolgsprogramm für Eilige, Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2004  
Wacker, Sabine, Basisch essen – leicht gemacht, Stuttgart, Trias in MVS, 2009  
Wacker, Sabine, Basenfasten – Das große Kochbuch, Stuttgart, Trias in MVS, 2010  
Wacker, Sabine; Wacker, Andreas, 300 Fragen zur Säure-Basen-Balance, München, Gräfe und Unzer Verlag, 2012  
Wechsler, Johannes Georg, Diätische Therapie der Adipositas, Deutsches Ärzteblatt 94, Heft 36, 1997  
Wendt, Lothar, Die Eiweißspeicherkrankheiten, Heidelberg, Haug, 1987  
Wilhelmi de Toledo, Françoise u.a., The Klinik Buchinger Programme for the treatment of obesity,  
Wilhelmi de Toledo, Françoise, L'art de Jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger, Stuttgart 2005  
Wirz-Justice, Anna, Geo Wissen, 36, S. 32, 2005  
Wittgenstein, Ludwig, Tractatus logico-philosophicus, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 1971  
Zentrum der Gesundheit, <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ph-wert.html> (letzter Zugriff: 05.03.2014)

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Eckhard Heumeyer - Fastenleiter

Schimmelmannstraße 54 | 22043 Hamburg  
Festnetz: +49-40-34859974  
Mobil: +49-151-56325269  
E-Mail: [info@fasteninfos.de](mailto:info@fasteninfos.de)  
Internet: [www.fasteninfos.de](http://www.fasteninfos.de)

Bildmaterial:  
Eckhard Heumeyer, fotolia.de

Satz/Gestaltung:  
Sira Grohmann WERBEAGENTUR  
Am Schweizerwald 5, 09648 Mittweida  
[www.sira-grohmann.de](http://www.sira-grohmann.de)

