



intervall **buchinger** basen

fasteninfos

methoden&anwendungen

Eckhard Heumeyer

Anleitung zum Fasten

Welche unterschiedlichen Methoden gibt es, wie bereitet man sich gut auf das Fasten vor und was ist währenddessen und danach zu beachten?



fasteninfos

Fasten, Vegan-Basenfasten, Intervallfasten, Scheinfasten, Imitierendes Fasten, Autophagie – das sind nicht mehr nur Begriffe, die in Randgruppen bekannt sind. Sie sind inzwischen Bestandteile zeitgemäßer Lebensweise. Auch Ernährungswissenschaft und medizinische Forschung befassen sich intensiv mit diesen Themen. Sie haben erkannt, dass altes Wissen und sinnliche Erfahrungen mit neusten Forschungsergebnissen und Erkenntnissen zusammengeführt und in einen neuen Kontext gestellt werden müssen und auch können.

In dieser Broschüre werden anhand wissenschaftlicher Studien die Wirkungsweise verschiedener Ernährungs- und Fastenformen und die sich daraus ergebenden Vorteile für den Organismus und das Wohlbefinden beschrieben.

Gleichzeitig geben wir Dir konkrete Anleitungen, wie die verschiedenen Detox- und Fastenmethoden ausgeführt werden sollten und geben Tipps zu den Anwendungen, die diesen Prozess unterstützen und zum Erfolg bringen. Wie geht es weiter nach dem Fasten oder dem Detox-Retreat? Wie kann ich erfolgreiche meine Ernährungs- und Lebensumstellung erreichen? Dafür unterbreiten wir Vorschläge für die Zeit danach.



Ihr Eckhard Heumeyer
www.fasteninfos.de

FASTEN

Begriff und Kontext

Heute wird der Begriff Fasten sehr unterschiedlich verwendet. Wir sprechen auch dann von Fasten, wenn es nur um Teilaspekte geht, zum Beispiel eine gewisse Zeit ohne Zucker auszukommen und keinen Alkohol zu trinken. Manche nennen das dann „Zuckerfasten“ oder „Alkoholfasten“. Auch „Basenfasten“ oder „Intervallfasten“ sind neue Ausdrücke. Aber auch in der Vergangenheit gab es keine eindeutige Begriffsbestimmung und unter dem Begriff „Fasten“ gab es sehr unterschiedliche Vorstellungen. Ich versuche, hier eine Einordnung zu formulieren.

Das Wort „Fasten“ kommt vom 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 Karsamstag dauert.

Allgemeinverbindliche Fastenregeln lassen sich aus der Geschichte der Religion und Medizin nicht herleiten, bestehende Vorschriften 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 werden konnte, und warnten 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 Enthaltensamkeit zu üben, bis er „sein Rückgrat durch seinen Magen spüren“ konnte. Nachdem er sich in strenger Selbstdisziplin jahrelang 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 zu der Erkenntnis gelangt, dass eine rein körperliche Kasteiung des Körpers nicht zur Erleuchtung führen könne. Auch er lehnte deshalb Fasten im strengen Sinne ab.¹ 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. Allerdings hielt er in seinem weiteren Leben die Fastentage ein, weil er dafür als Vorbild dienen wollte.



¹ Reichelt, 2014

FASTEN

Meine Definition

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 und aktives menschliches Geschehen (im Unterschied zum passiven Nicht-Essen bei Krankheit, das auch Tiere praktizieren), bei dem sich Leib und Seele darauf einstellen, die Nahrung, ohne sie zu verachten, für eine bestimmte Zeit nicht von außen her, sondern aus den eigenen Depots zu beziehen.²

Fasten hat viele Dimensionen. Es wirkt zunächst körperlich, wozu „Entgiften“, „Entschlacken“, Gewichtsabnahme, Stärkung des Immunsystems etc. gehören. Eine weitere Dimension ist der seelisch-geistige Bereich, der Religion oder das Suchen der geistigen Mitte nach dem eigenen Ich mit einbezieht. Fasten hat aber auch einen sozialen und ökologischen Aspekt. Gerade in letzter Zeit nehmen wir wieder verstärkt wahr, dass der Mensch ein Teil der Natur ist und wie er verantwortlich gegenüber der Natur und seinen Mitmenschen umgehen sollte. Fasten bedeutet, dafür am eigenen Organismus ein neues Gespür zu bekommen, und zu erkennen, wie sich die Natur selbst regenerieren kann. Andererseits wird offenbart, dass es möglich ist, Natur und Umwelt in Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu bekommen. „Die Integration all dieser Aspekte kann uns zurückführen in eine Lebensbalance, die uns mit Gesundheit und hoher Lebensqualität beglückt.“³

² s. auch Brantschen, Lützner

³ Burggrabe, 2012



Seele

- Sich hineingeben/öffnen
- Akzeptieren
- Loslassen
- Gleichgewicht finden
- Regeneration von seelischen Verletzungen
- Erfahrung innerer Balance
- In Einklang mit sich, mit seiner Umgebung und seiner Umwelt kommen
- Zu sich finden
- Spannungen lösen
- Vertrauen zu sich gewinnen
- Neue Maßstäbe setzen
- Zutrauen in die eigenen Kräfte gewinnen
- Fasten und beten/meditieren

Körper

- Beobachten
- Wahrnehmen
- Alle Sinne einbeziehen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Neuordnung der Körperfunktionen
- Entleerung belastend gefüllter Speicher
- Therapeutischer Ansatz
- Erlernen von Esskultur
- Gewichtsreduktion

Geist

- Begegnen
- Auseinandersetzen
- Identifizieren
- Klarheit, Wachheit, Achtsamkeit
- Probleme erkennen und lösen
- Sehnsucht nach Stille
- Entschleunigt wach werden
- Gegenpol zur Hektik entwickeln, Entschleunigen
- Kreativität, neue Einfälle, Impulse
- Neue Weichen fürs Leben durchspielen und durchsetzen
- Unabhängigkeit erfahren

FASTEN NACH DR. BUCHINGER

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 bei der Marine und erlitt eine schwere rheumatische Polyarthrititis, die zu chronischem Gelenkrheuma führte. Er wurde aus der Armee entlassen, da seine Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt war und er unter ständigen Schmerzen litt.

Die Schulmedizin konnte seine Beschwerden nicht lindern. Deshalb wandte sich Buchinger alternativen Methoden zu. Er entdeckte in der Naturheilkunde das Heilfasten und begab sich für eine 19-tägige Heilfastenkur nach Freiburg zu Dr. Riedlin.

Obwohl er schwach und mager war, konnte er nach der Kur wieder alle Gelenke bewegen. Er berichtete, dass ihm dieser Fastenaufenthalt 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 – und das 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, in seinen Kliniken herrschte eine herzliche, familiäre Atmosphäre, die zum Heilerfolg 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, Entspannung

Das Fasten gibt unseren Verdauungsorganen eine wohlverdiente Pause. Gleichzeitig soll beim Heilfasten jedoch auch die Seele zur Ruhe kommen. Deshalb sollten während der Fastenphase äußere Störfaktoren so weit wie möglich reduziert werden, damit du ungestört in dich hineinfühlen kannst.

2. Bewegung

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

3. Förderung der Ausscheidung

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

4. Hilfsmethoden

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

5. Betreuung

Heilfasten zum Heilen von Krankheiten nach Dr. Buchinger darf nur unter Anleitung von Ärzten in Kliniken durchgeführt werden. Fasten zur Prävention, das Buchinger ebenfalls empfahl, wird heute in Gruppen unter Anleitung von Fastenleiterinnen und Fastenleitern oder in Onlinekursen zu Hause durchgeführt.

6. Fastengetränke

Beim Heilfasten nimmst du Gemüsebrühen und Obst- oder Gemüsesäfte zu dir, die wertvolle Nährstoffe liefern. Außerdem wird darauf geachtet, dass zusätzlich ausreichend Tee und Wasser getrunken wird.

7. Nahrung für die Seele

Heilfasten ist eine Zeit, in der du die Seele baumeln lassen solltest. Nutze die Zeit für dich und tue Dinge, die dich 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 werden ¼ Liter salzarme Gemüsebrühe, ¼ Liter Obst- oder Gemüsesaft (1:1 mit Wasser verdünnt) zu sich genommen, optional 2 TL Honig. Es soll möglichst viel getrunken werden, ca. 2-3 Liter täglich, in Form von Wasser und Tees. Die Kalorienaufnahme beträgt somit ca. 200-300 kcal pro Tag, mit 2-3 g Eiweiß und 30-50 g Kohlenhydraten.

Die Phasen des Fastens

Wer bereits gefastet hat, wird wissen, dass man dabei mehrere Phasen durchläuft. Einige Stunden nach der letzten Mahlzeit spürt man noch Hunger, nach einer gewissen Zeit lässt dieser jedoch wieder nach. Irgendwann erreicht man oft einen Zustand, in dem man sich sehr energiegeladener und mental klar fühlt. Was geht da vor sich?

Wenige Stunden nach dem Essen

Nach dem Essen steigt der Blutzucker zunächst 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 Glykogen zu Zucker abgebaut, wodurch ein Abfallen des Blutzuckerspiegels verhindert wird. Die limitierten Glykogenspeicher entleeren sich mit der Zeit immer mehr und der Organismus beginnt, auch Fett als Energiequelle zu nutzen. Fettreserven sind in der Regel ausreichend vorhanden, aber auch sehr schlanke Menschen können einige Wochen Energie aus den vorhandenen Fettreserven beziehen.

Mehr als 24 Stunden nach der letzten Mahlzeit

Nach ca. 24 Stunden sind die Glykogenspeicher leer 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 Fett verbrannt wird, desto mehr wird von dem Hungerhormon Ghrelin produziert. Dementsprechend

nimmt der Hunger immer mehr ab und ab dem zweiten Fastentag verspüren die meisten Fastenden keinen Hunger mehr. Dann beginnt die Zeit, in der du dich plötzlich sehr energiegeladener fühlst und sehr klar denken kannst. Personen, die nach einer Gewichtsabnahme einen höheren Ghrelin-Spiegel beim Fasten haben, sind einem geringeren Risiko ausgesetzt, an Diabetes oder anderen Stoffwechselerkrankungen zu erkranken.⁴

Ketonkörper – mehr als eine Energiequelle

Wenn längere Zeit keine oder kaum Nahrung von außen zugeführt wird, stellt der Körper aus Fett und Eiweiß sogenannte Ketonkörper her. Sie sind eine sehr effiziente Energiequelle, die auch das Gehirn nutzen kann. Das ist wichtig, denn das Gehirn benötigt normalerweise relativ viel Zucker (ca. 130 g pro Tag). Beim Fasten werden nur sehr geringe Mengen Zucker (Kohlenhydrate) aufgenommen, die diesen Bedarf bei Weitem nicht decken können. Sobald Ketonkörper zur Verfügung stehen, werden diese an Stelle des Zuckers vom Gehirn genutzt. Da während des Fastens die Produktion von Ketonkörpern auf Hochtouren läuft, wird das Gehirn bestens mit Energie versorgt. Die meisten Fastenden bestätigen, dass sie sich mental sehr klar fühlen und sich gut konzentrieren können. Aber

Ketonkörper versorgen das Gehirn nicht nur mit Energie, sie regen auch die Regeneration von Nerven im Gehirn an. So stimulieren sie den Wachstumsfaktor BDNF (Brain-derived neurotrophic factor). BDNF wirkt schützend auf Nervenzellen und fördert außerdem die Bildung neuer Verknüpfungen zwischen den Zellen. Diese 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, z. B. solcher, die im Alterungsprozess eine Rolle spielen. Wissenschaftler vermuten, dass dies ein Mechanismus ist, der den Alterungsprozess verlangsamen könnte. Außerdem haben Ketonkörper eine entzündungshemmende Wirkung. Chronische Entzündungsprozesse schaden dem ganzen Körper und tragen ebenfalls zum Alterungsprozess bei.

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 sie müssen regelmäßig ersetzt werden. Solange neue Baustoffe zur Verfügung gestellt werden,

⁴ JCEM, 2021

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. Das kann man sich wie einen Frühjahrsputz vorstellen.

Außerdem konzentriert sich der Körper bei Nahrungsmangel eher auf Reparatur als auf Wachstum. Es wird nicht in neue Strukturen investiert, sondern das Bestehende wird regeneriert. Dadurch werden die Zellen resistenter gegen Stress.⁵ Autophagie ist ein elementarer Vorgang, der für den Erhalt eines gesunden Organismus notwendig ist. Wichtig ist vor allem das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbauprozessen bzw. zwischen Reparatur und Wachstum. Bei Diabetespatienten ist beispielsweise der Prozess der Autophagie gestört.⁶ 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. Da die Autophagie erst dann beginnt, wenn die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen worden sind, ist die Nachtruhe meistens nicht lang genug, um die Autophagie wirklich in Gang zu bringen.

Damit die Autophagie in relevantem Maße stattfinden kann, sind daher längere Essenspausen notwendig, mindestens 12-14 Stunden. Mehrtägiges Fasten ist daher eine

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2832191/>

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 kontinuierliche 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, sorgt aber auch dafür, dass wir an ihr wachsen und gestärkt daraus hervorgehen. Wir sind dann für zukünftige Stresssituationen besser gewappnet. Dieses bekannte biologische Phänomen ist als "Hormesis-Effekt" bekannt.

Weitere Beispiele für Stressfaktoren, die den Körper stärken und stressresistenter machen, sind Sport und UV-Strahlung. Sport beansprucht zwar die Muskeln, macht sie aber auch stärker. UV-Strahlung schädigt zwar das Erbgut in unseren Hautzellen, regt jedoch auch Reparaturmechanismen an, die dafür sorgen, dass die Zellen gegen UV-Strahlung besser geschützt sind.

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123605/>

Fasten fördert also die Stressresistenz und sorgt somit dafür, dass unser Körper generell mit Herausforderungen besser umgehen kann.⁷

Fasten reduziert die Verzuckerung von Proteinen

Wenn wir etwas essen, steigt der Blutzuckerspiegel an. Der Zucker bindet sich an Proteine im Blut an. Fällt der Blutzuckerspiegel, kann sich der Zucker wieder von den Proteinen lösen. Der Organismus ist also gut auf abwechselnd steigenden und fallenden Blutzuckerspiegel eingestellt. Bleibt dieser jedoch dauerhaft erhöht, dann nimmt die Zahl der verzuckerten Proteine immer mehr zu. Diese verbinden sich dann auch untereinander und bilden sogenannte glykierte Reaktionsprodukte (Advanced Glycation End Products – AGEs). Von diesen Reaktionsprodukten kann sich der Zucker jedoch nicht wieder lösen. Zum einen werden die Proteine dadurch funktionsfähig, zum anderen fördern die glykierten Reaktionsprodukte oxidativen Stress und Entzündungen und treiben somit den Alterungsprozess voran.⁸

Proteine haben eine begrenzte Lebensdauer. Sie werden regelmäßig abgebaut und durch neue Proteine ersetzt. Da beim Fasten der Blutzuckerspiegel über einen langen Zeitraum niedrig bleibt, hat der Organismus Gelegenheit,

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20686325-beneficial-effects-of-mild-stress-hormetic-effects-dietary-restriction-and-health/>

die Zahl der verzuckerten Proteine im Blut zu reduzieren. Diesen Mechanismus, der den Alterungsprozess verlangsamen kann, haben Wissenschaftler in Tierversuchen nachgewiesen und vermuten, dass dies auch beim Menschen so wirkt.⁹

Klinische Relevanz

Inzwischen gibt es viele Studien, die Fasten als therapeutische Methode untersuchen. Neben dem Heilfasten nach Dr. Buchinger stehen vor allem das Intervallfasten oder Intermittierendes Fasten im Mittelpunkt der Forschung.



⁸ <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/>

⁹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18599606-oral-glycotoxins-determine-the-effects-of-calorie-restriction-on-oxidant-stress-age-related-diseases-and-lifespan/>

VEGAN-BASENFASTEN

Vegan-Basenfasten bezeichnet den Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel für einen bestimmten Zeitraum. Im Gegensatz zum Fasten (z. B. Buchinger-Fasten/Lützner-Fasten, Mayr-Fasten), bei dem für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet wird, kann beim Vegan-Basenfasten hingegen gegessen werden – beschränkt auf Basenbildner und kalorienreduzierte Nahrung. Vegan-Basenfasten kann mit Intervallfasten ergänzt werden, wenn eine Essenspause von 14–16 Stunden eingehalten wird. Damit wird der Fastenmodus simuliert und die Autophagie (Zellentmüllung) in Gang gesetzt (s. Kapitel „Intervallfasten“ ab Seite 46).

Beim Vegan-Basenfasten werden alle Lebensmittel, die den Körper „sauer“ machen, einfach weggelassen. Während einer oder mehrerer Vegan-Basenwochen liegt der Schwerpunkt der Nahrung auf Obst, Gemüse, Salaten und Kartoffeln. Hingegen werden Fleisch, Fisch, Getreide (Brot, Nudeln), Zucker und Genussmittel verbannt. Vegan-Basenfasten ist somit kein Fasten im eigentlichen Sinne, sondern eine diätische Ernährungsform, die den Begriff „Fasten“ als Bezeichnung für Verzicht auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel verwendet.

Wenn Vegan-Basenfasten richtig ausgeführt wird, können mit dieser Kur zum Teil ähnlich positive Wirkungen wie beim „richtigen“ Fasten erzielt werden.

Vegan-Basenfasten wird deshalb auch als Entlastungskost oder gar als „Heilkost“ bezeichnet.¹⁰ Von vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird über das Vegan-Basenfasten berichtet, dass sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Entlastung einstelle und Schmerzen und Entzündungen zurückgingen.

¹⁰ Wacker, S., Basisch essen – leicht gemacht: Die beste Ernährung nach dem Basenfasten, 2009



Natürlich bieten solche vegan-basischen Aktiv-Vitaltage auch die Grundlage zur Gewichtsreduktion und zur Ernährungsumstellung. Wie andere Formen des Fastens ist auch das Basenfasten zeitlich begrenzt. Da eine dauerhaft basische Ernährung nicht alle essenziellen Nährstoffe, vor allem zu wenige Eiweiße, liefern kann, ist periodisches Vegan-Basenfasten ein sinnvoller Ansatz, das Säure-Basen-Verhältnis regelmäßig ins Gleichgewicht zu bringen, ohne einen Nährstoffmangel zu riskieren.

Vegan-Basenfasten dauert in der Regel ein bis zwei Wochen.

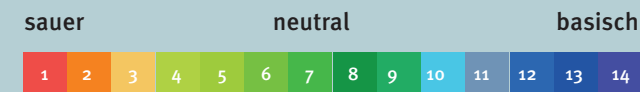
Es gibt verschiedene Theorien über den Säure-Basen-Haushalt. Einig sind sich indes alle Wissenschaftler und Naturkundler: Unsere heutige Zivilisationskost setzt sich überwiegend aus säurebildenden Lebensmitteln zusammen. Vor allem werden mehr tierische Eiweiße in Fleisch, Eiern und Käse, aber auch Zucker in Form von Süßigkeiten oder Fette verbraucht als früher. Besonders kritisch wird dabei die Convenience-Food-Industrie gesehen. In deren Produkten sind Zucker, Fette und Eiweiße in Mengen verpackt, die dem Konsumenten so nicht bewusst sind. „Sauer“ wird man allerdings auch bei negativem Stress, Überbelastung, Ärger, Angst, Burn-out oder Depression.

SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Die These, dass ein Ungleichgewicht von Säuren und Basen im Körper Krankheiten verursache, wurde vermutlich zum ersten Mal von Franciscus de la Boe Sylvius im 17. Jahrhundert gemäß der Theorie der Körpersäfte aufgestellt. Er empfahl, die Patienten mit Säuren und mit Laugen zu behandeln. Anfang des 20. Jahrhunderts griffen auch Howard Hay und Franz Xaver Mayr diese Theorie auf. Mayr wird der Ausspruch zugeordnet: „Die Säure ist das Zellgift schlecht-hin.“ Populär wurde die Säure-Basen-Theorie vor allem durch den schwedischen Biochemiker Ragnar Berg, der den Säure- und Basengehalt in vielen Lebensmitteln durch Analysierung ihrer Asche nach der Verbrennung ermittelte. Er setzte Kationen mit Basen und Anionen mit Säuren gleich. Berg formulierte daraufhin die Theorie vom Säureüberschuss im Körper, der schließlich sogar zum „Säuretod“ führen könne. Diese Theorie wurde von Max Bircher-Benner aufgegriffen: „Wächst der Säureüberschuss so hoch an, dass die Nahrungsbasen nicht mehr hinreichen (...), so gerät der Organismus nach und nach in Säurenot, bis sich schließlich die Azidose, ein Zustand lebensgefährlicher Säurevergiftung, einstellt.“¹¹

Der Säure-Basen-Haushalt wird durch ein raffiniertes Regulationssystem im Organismus gesteuert. Jede überschüssige Säure wird an eine Base gebunden und damit neutralisiert. Zur Neutralisierung verwendet der Körper hauptsächlich basische Mineralsalze wie Natrium, Kalium oder Magnesium, die er dem Gewebe entnimmt. Diese Mineralsalze befinden sich vor allem im organischen Gewebe, im Blut, in der Zellflüssigkeit und in den Knochen. Einige Wissenschaftler vermuten, dass eine andauernde Übersäuerung zu einer Demineralisierung führen kann.¹²

Für die Gesundheit ist es essenziell, dass der pH-Wert im Blut 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 als sauer bezeichnet, ein höherer pH-Wert als alkalisch oder basisch.



¹¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%A4ure-Basen-Haushalt>

¹² <http://www.basisch.de>



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 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, es entsteht Kohlensäure, die zu Wasser und Kohlendioxid zerfällt. Letzteres wird über die Lunge abgeatmet. Den Säure-Basen-Haushalt regulieren

Bikarbonat-Puffer, die ständig regeneriert werden müssen, 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 im optimalen Bereich zu halten oder zu bringen.^{13,14}

¹³ Worlitschek, M., Praxis des Säuren-Basen-Haushalts: Grundlagen und Therapie, Haug-Verlag, 2008

¹⁴ New, SA., Nutrition Society Medal lecture. The role of the skeleton in acid-base homeostasis., Proc. Nutr. Soc., 2002

ph-Werte im Körper

- Das Sekret der Bauchspeicheldrüse ist mit pH 8,0 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 den 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 ebenfalls im basischen Bereich und der Wert darf nicht außerhalb dieser Spanne geraten.
- Sekrete von Leber und Gallenblase sind mit pH 7,1 leichtbasisch.
- Der Speichel ist mit pH 7,0–7,1 schwach basisch oder neutral. Bei schweren Übersäuerungszuständen kann er in den sauren Bereich gelangen. Das schädigt im Laufe der Zeit die Zähne.
- Das Bindegewebe darf etwas saurer sein als Blut. Man hat hier basische Werte von 7,08 und 7,29 gemessen.

- Die Muskeln und die Zellen der Organe liegen mit einem pH-Wert von rund 6,9 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.¹⁵

¹⁵ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/>

Chronische Übersäuerung (latente Azidose)

Normalerweise kann der Organismus durch seine Säurepuffer die Schwankungen in der Säure-Basen-Balance gut ausgleichen. Wenn allerdings dauerhaft zu saurereich gegessen wird, kommt es zu latenter Azidose.

Der Organismus ist dann nicht mehr in der Lage, die Säuren abzupuffern 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.

Die Puffersysteme des Körpers im Überblick:

- **Blut:** Der Bikarbonat-Puffer – der größte Puffer im Körper stabilisiert den pH-Wert
- **Lunge:** Ausatmung von Kohlendioxid (pulmonale Regulation)
- **Niere:** Ausscheidung von H⁺-Ionen (renale Regulation)
- **Leber:** Glukoseneubildung und damit Abbau von Laktat
- **Skelettmuskel:** Abbau von Laktat
- **Knochen:** Basische Calciumsalze als Gerüstsubstanz

Beim gesunden Erwachsenen ist die Kapazität dieser Systeme so groß, dass der Säure-Basen-Haushalt auch bei einseitiger Ernährung längere Zeit im Gleichgewicht bleibt – bis die Pufferkapazitäten erschöpft sind. Der Bikarbonat-Puffer im Blut hat mit rund 52 Prozent Pufferkapazität die größte Bedeutung, gefolgt vom Hämoglobin-Puffer mit etwa 31 Prozent und dem Proteinat-Puffer mit circa 15 Prozent.¹⁶

¹⁶ <https://www.saeure-basen-ratgeber.de/grundlagen/ph-wert-puffersystem/>

INTERVALLFASTEN

Stunden zählen statt Kalorien

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 werden sollte, lässt sich Intervallfasten täglich und über einen langen Zeitraum praktizieren. Intervallfasten wird oftmals als neumodischer Trend angesehen, aber das Gegenteil ist der Fall. Die Idee, viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu essen, hatte sich erst in den letzten Jahren durchgesetzt. Zum Vorteil der Lebensmittelindustrie, die von der Gewohnheit des ständigen Snacks enorm profitiert.

Die gesundheitlichen Folgen dieser Essensweise sind nur schwer abzuschätzen. Im Angesicht der zahlreichen Inter-

vallfasten-Studien, 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, drei 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 wenige 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 ist und sich auch sehr leicht in den Alltag integrieren lässt.

Zudem lässt sie sich problemlos über einen längeren Zeitraum praktizieren.

Welche Variante für dich die beste ist, hängt jedoch von deinen persönlichen Vorlieben ab.

16:8-Methode

Bei dieser Variante wird die nächtliche Fastenzeit auf 16 Stunden verlängert und es wird 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.

Alternate Day Fasting

Der Begriff Alternate Day Fasting kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet, dass sich Fasten- und Essens-tage abwechseln. Im Prinzip isst man also jeden zweiten Tag normal und an den Tagen dazwischen wird gefastet. Häufig wird auch an festgelegten Wochentagen nicht gegessen, beispielsweise Montag, Mittwoch und Freitag. In diesem Fall darf man dann am Wochenende zwei Tage hintereinander schlemmen.

One-Meal-A-Day (OMAD)

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

5:2-Methode

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

VORTEILE DES INTERVALLFASTENS

Die meisten Leute sehen Intervallfasten als eine Methode zum Abnehmen, 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 erscheint, 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 4 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.¹⁷

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Studie, die im British Journal of Nutrition veröffentlicht wurde, bei der die Teil-

nehmer entweder 3 oder 2 Mahlzeiten zu sich genommen haben.¹⁸ 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 beanstanden 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 Kalorienaufnahme meist keinen Unterschied hinsichtlich des Gewichts.¹⁹ Im realen Leben bestimmen jedoch nicht Studienleiter, sondern unser Hungergefühl, wie viel wir essen. **Und weniger Hunger hilft bei dem Versuch, weniger zu Essen, ungemain.** 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.²⁰

¹⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22719910>

¹⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18053311>

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 zu mehreren Monaten. Warum haben wir dann 3 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. Du kannst 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 oft 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 dem Intervallfasten. Mit einer kalorienreduzierten Diät kann man zwar theoretisch auch Gewicht verlieren, in der Praxis erfordert dies jedoch sehr viel Willenskraft, weil die Energiereserven bei häufigem Essen schwer zugänglich sind und das Hungergefühl dadurch schnell wieder einsetzt.

¹⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28106818>

²⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6004924/>

IMITIERENDES FASTEN (Scheinfasten)

Prof. Dr. Valter Longo ist ein weltweit anerkannter Wissenschaftler auf dem Gebiet des Alterns sowie altersbedingter Krankheiten und Professor für Gerontologie und Biowissenschaften.

Auf der Suche nach einer Formel für ein langes und gesundes Leben befasste sich Longo auch mit dem Fasten. Zunächst untersuchte er mit Mäusen die Wirkungsweise von Kalorienreduktion. Er wies nach, dass Mäuse, die von einer kalorienreichen Kost zum Fasten übergingen, vor oxidativem Stress geschützt waren.

Bei der Erprobung der Scheinfasten-Diät an Mäusen erzielte Longo erstaunliche Ergebnisse:

1. Bei 75 % bzw. 50 % erhöhte sich die Lebensdauer bis zu 18 %.
2. Die Mäuse verloren eine beträchtliche Menge an Körperfett, ohne Muskelmasse einzubüßen.
3. Die Mäuse verzeichneten einen geringeren altersbedingten Knochendichteverlust.

4. Die Anzahl von Tumoren ging um die Hälfte zurück.
5. Hautentzündungen gingen um die Hälfte zurück.
6. Das Immunsystem verjüngte sich.
7. Ältere Mäuse zeigten eine verbesserte motorische Koordination sowie verbesserte Lern- und Merkfähigkeit.

„Das Fasten führt zur Zerstörung eines großen Teils der Immunzellen, aber auch zur Aktivierung der Stammzellen im Blut und im Rückenmark. Sobald die Mäuse wieder mit der Nahrungsaufnahme beginnen, setzen diese Stammzellen die Regeneration des Immun- und Nervensystems in Gang. Die frisch regenerierten Immunzellen weisen dabei die Merkmale jüngerer und funktionaler Zellen auf, womit gezeigt ist, dass die alten und funktionslosen Zellen durch frische, junge und funktionstüchtige Zellen ersetzt wurden.“²¹

Den entscheidenden Durchbruch für die Scheinfastenkur brachte die Entdeckung, dass die Signalwege IGF1 und mTOR eine Nahrungsaufnahme signalisieren und daraufhin den gesundheitsfördernden Fastenstoffwechsel unterbrechen. Dabei stellte Longo fest, dass gewisse Nahrungsmittel bis zu einer bestimmten Menge „unter dem Radar“ der Signalwege bleiben.

Das heißt, der Körper führt weiterhin die metabolischen Prozesse des Fastenzustandes durch, obwohl er eigentlich Nahrung bekommt. Auf dieser Grundlage entwickelte Valter Longo mit Hilfe von präklinischen und klinischen Studien ein alltagstaugliches Ernährungsprogramm, das nach einer wissenschaftlich exakt ermittelten Zusammensetzung ein Maximum an Nährstoffen erlaubt, ohne den Fastenzustand zu unterbrechen. Der Körper befindet sich damit in einem „Scheinfasten“-Zustand. Daher der Name

Scheinfastenkur oder auf Englisch Fasting Mimicking Diet (FMD).

Die Scheinfastenkur sollte folgende Anforderungen erfüllen:

1. Ausreichende Kalorienzufuhr, um für alle ein sicheres Fasten zu gewährleisten
2. Wohlbekömmliche Zusammensetzung aus einer Vielfalt von Komponenten
3. 100 % pflanzlich
4. Ebenso effektiv wie das reine Fasten

Ebenso wie bei den Mäusen wies Longo die Vorteile des Scheinfastens auch beim Menschen nach. Die spezielle Zusammensetzung der Diät täuscht dem Körper Fasten vor und bringt einen Großteil der Zellen dazu, in einen „Stand-by-Modus“ überzugehen und überflüssige Bestandteile (Proteine, Mitochondrien etc.) zu vernichten. Die abgebauten Stoffe werden zur Energiegewinnung herangezogen und geben diese an andere weiter. Dieser Prozess wird Autophagie genannt (s. S. 17).

²¹ Longo et al., 2018, Studie: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24905167/>

„Die Scheinfasten-Diät ist derzeit vermutlich die wirksamste Methode, um vielen der mit Alterung und schlechter Ernährung einhergehenden Problemen zu begegnen, da sie die Zellregeneration und -erneuerung und somit eine Verjüngung der Zellen, Systeme und Organe bewirkt.“²² Valter Longo kann nachweisen, dass Fasten nachhaltiger und besser wirkt als viele Medikamente, die zur Senkung des Blutdrucks oder Cholesterins eingesetzt werden.

Imitierendes Fasten (Scheinfasten) in der Praxis

Zur Vorbereitung wird eine Woche vor der Scheinfastenkur eine vollwertige Ernährung auf pflanzlicher Basis empfohlen, mit wenig Fisch und ggf. der Einnahme von Multivitamin- und Omega-3-Präparaten.

Erster Tag (1100 Kalorien)

- 500 Kalorien in Form komplexer Kohlenhydrate (Gemüse, z. B. Brokkoli, Tomaten, Karotten, Kürbis, Pilze etc.)
- 500 Kalorien in Form gesunder Fette (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Olivenöl), ggf. ein Multivitamin- bzw. Mineralstoffpräparat
- Ein Omega-3-Ergänzungsmittel

- Ungesüßter Tee (3–4 Tassen)
- 25 Gramm Protein pflanzlichen Ursprungs, insbesondere aus Schalenfrüchten
- Wasser nach Belieben

Zweiter bis fünfter Tag (800 Kalorien)

- 400 Kalorien in Form komplexer Kohlenhydrate (Gemüse, z. B. Brokkoli, Tomaten, Karotten, Kürbis, Pilze etc.)
- 400 Kalorien in Form gesunder Fette (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Olivenöl), ggf. ein Multivitamin- bzw. Mineralstoffpräparat
- Ein Omega-3-Ergänzungsmittel
- Ungesüßter Tee (3–4 Tassen)
- Wasser nach Belieben

Die Zutaten sollen auf zwei bis drei Mahlzeiten und einen Snack verteilt werden.

Scheinfasten bedeutet, dass der Körper für 5 Tage eine wissenschaftlich exakt abgestimmte Nahrungszusammensetzung erhält, die eine höchstmögliche Menge an Mikro- und Makronährstoffen zuführt, ohne dass der Körper erkennt, dass er Nahrung zugeführt bekommt, da die entsprechenden Signalwege im Stoffwechsel deaktiviert bleiben. Deshalb bleibt er trotz fester Mahlzeiten täglich

²² Longo et al., 2018

im Fastenzustand. Die fastenähnliche Wirkung des Scheinfasten-Programms von ProLon wurde in präklinischen und klinischen Studien bestätigt.

Die Tatsache, dass während des Scheinfastens 3 Mahlzeiten täglich beibehalten werden dürfen, bringt beim mehrtägigen Fasten besonders für Anfänger zahlreiche Vorteile mit sich:

- **Der Körper bekommt alles, was er an Nährstoffen benötigt. Das verhindert die Gefahr einer Mangelernährung und verringert das Hungergefühl auf ein Minimum.**
- **Durch die hohe Nährstoffmenge ist diese Fastenmethode besonders sanft und kommt ohne harten Verzicht und starke Nebenwirkungen aus.**
- **Man muss keinem komplizierten Essensplan folgen. Alles, was man für die 5 Fastentage benötigt, bekommt man in einer Box geliefert bzw. wird in unseren Webinaren entsprechend angeleitet.**
- **Da alles in der Box vorbereitet ist, kann ohne Vorkenntnisse und ohne große Vorbereitung einfach losgelegt werden.**
- **Abführen ist nicht notwendig, da der Magen-Darm-Trakt ganz normal weiterarbeitet.**

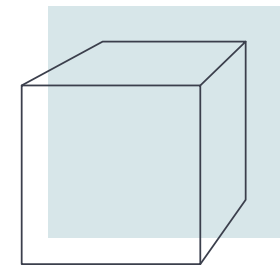
All das zusammen macht Scheinfasten besonders praktisch, sicher und alltagstauglich. Doch das sind bei weitem noch nicht alle Vorteile, die das Scheinfasten bietet.

In einer Box von ProLon werden alle Zutaten zusammengestellt und geliefert:

- verschiedene Teesorten (Hibiskus, Pfefferminz, Zitrone-Minze)
- Gemüsesuppen und -eintöpfe
- Schoko- und Nussriegel
- grüne Oliven mit Meersalz oder Knoblauch
- Kohlracker mit Leinsamen
- Nahrungsergänzungen: Omega-3-Kapseln (aus Algenöl), NR-Kapseln (mit essentiellen Nährstoffen), L-Drink (verhindert den Muskelabbau)

Die Zutaten der Suppen und Gemüse-eintöpfe bestehen aus hochwertigen Nahrungsmitteln, die schonend zubereitet und gefriergetrocknet wurden.

In einer von uns entwickelten Box kannst Du Dir die Gerichte mit den von uns gelieferten Zutaten bequem selbst kochen und und frisch genießen.



Mit Imitierendem Fasten (Scheinfasten) ist Fasten im 21. Jahrhundert angekommen

Die Vorteile des Scheinfastens gegenüber traditionellen Fastenkuren liegen klar auf der Hand:

1. Die Scheinfastenkur funktioniert: Die fastenimitierende Wirkung wurde in klinischen Studien bestätigt.
2. Imitierendes Fasten wirkt: Verjüngung auf Zellebene, Abbau von viszeralem Fett bei Erhalt der Muskelmasse, Unterstützung gesunder Blutwerte, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.
3. Man darf vollwertige Mahlzeiten essen: Das macht es deutlich einfacher, mehrtägiges Fasten erfolgreich durchzuführen.
4. Mit Leichtigkeit durch den Alltag: Scheinfasten hält einen gesättigt und leistungsfähig.
5. Überzeugender Geschmack: Die Vielfalt der zugelassenen Nahrungsmittel erlaubt die Zubereitung abwechslungsreicher und schmackhafter Gerichte.

6. Die Scheinfastenkur ist praktisch: Alles, was man zum Fasten braucht, ist in unserem Webinar zum Imitierenden Fasten zusammengestellt. Die Speisen sind schnell und einfach zubereitet. Eine einfache Anleitung führt von Tag zu Tag.
7. Die Scheinfastenkur ist bequem: Kein komplizierter Ernährungsplan, kein lästiges Abführen, kein mühsames Einlesen, sondern einfach sofort loslegen!

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 Nukleinsäuren 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, Grieß- 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 Stoffwechselendprodukte benötigt wird. Das hat zur Folge, dass es durch diesen „Wasserstau“ auf der Waage keine Abwärtsbewegung gibt. Dieser Stau wird aber während des Fastens wieder aufgelöst und der Gewichtsverlust ist dann umso größer. Ein Wasserstau zeigt, dass der Körper übersäuert ist. Der Urin soll beim Fasten hell sein und keinen starken Geruch aufweisen. Basische Valenzen werden durch Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und Tees

erhöht. Besonders gut geeignet zum Trinken sind mineralstoffarme, natürliche Mineral- oder Quellwässer ohne Kohlensäure und verschiedene Tees. Die Trinkmenge soll durchschnittlich 3 Liter täglich betragen. Allerdings ist das kein Muss. Die Farbe des Urins ist entscheidend. Ist der Urin hell und klar, ist die Trinkmenge ausreichend für den Abtransport von exogenen (mit der Nahrung zugeführten, belastenden) und endogenen (im Körper entstehenden) Stoffwechselprodukten. Bei dunklem, verfärbtem Urin sollte mehr getrunken werden.

Fazit +

- Bei ausreichender Trinkmenge (empfohlen 2–3 Liter täglich) wird der Körper optimal entlastet. Es treten weniger Unpässlichkeiten auf wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme usw.
- Trinkmenge beobachten und Saft, Brühen, Tees mit einbeziehen.

Fazit -

- Zu wenig trinken beeinträchtigt die Nieren in ihrer Ausscheidung.
- Auf die Qualität der Flüssigkeiten achten.

Atmung

*„Im Atem holen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er Dich presst,
und dank ihm, wenn er Dich wieder entlässt.“
(Johann Wolfgang von Goethe)*

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 mit gasförmigen Stoffwechselresten belastet. 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 voll (z. B. beim Duschen mit kaltem Wasser), atmen dann aber zu wenig aus.

Der Atemrhythmus ist individuell und angeboren und wird sensibel von unserem vegetativen Überwachungssystem gesteuert. Mit der Atmung reagieren wir sehr schnell auf Reize von außen (Leistungsanforderungen, Spannungen, Stress) und auch von innen (Gemütslage, Säuren-Basen-Gleichgewicht, Verdauung).

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. Yogis), 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 durch Atmen aktiv unterstützen, z. B. durch bewusstes, tiefes Ein- und Ausatmen nach dem Aufstehen am offenen Fenster, auf dem Balkon oder im Garten und Bewegung an der frischen Luft durch Spaziergehen, Wandern, Joggen, Yoga, Gymnastik, Schwimmen oder durch andere Sportarten.

Bleibt man viel drinnen, muss die Wohnung mehrmals am Tag ganz durchlüftet werden. Wenn es nicht zu kalt oder zu laut ist, bei offenem Fenster schlafen.

Atemübungen

Atemübungen werden während der Fastenkurse mit Anleitung durchgeführt.

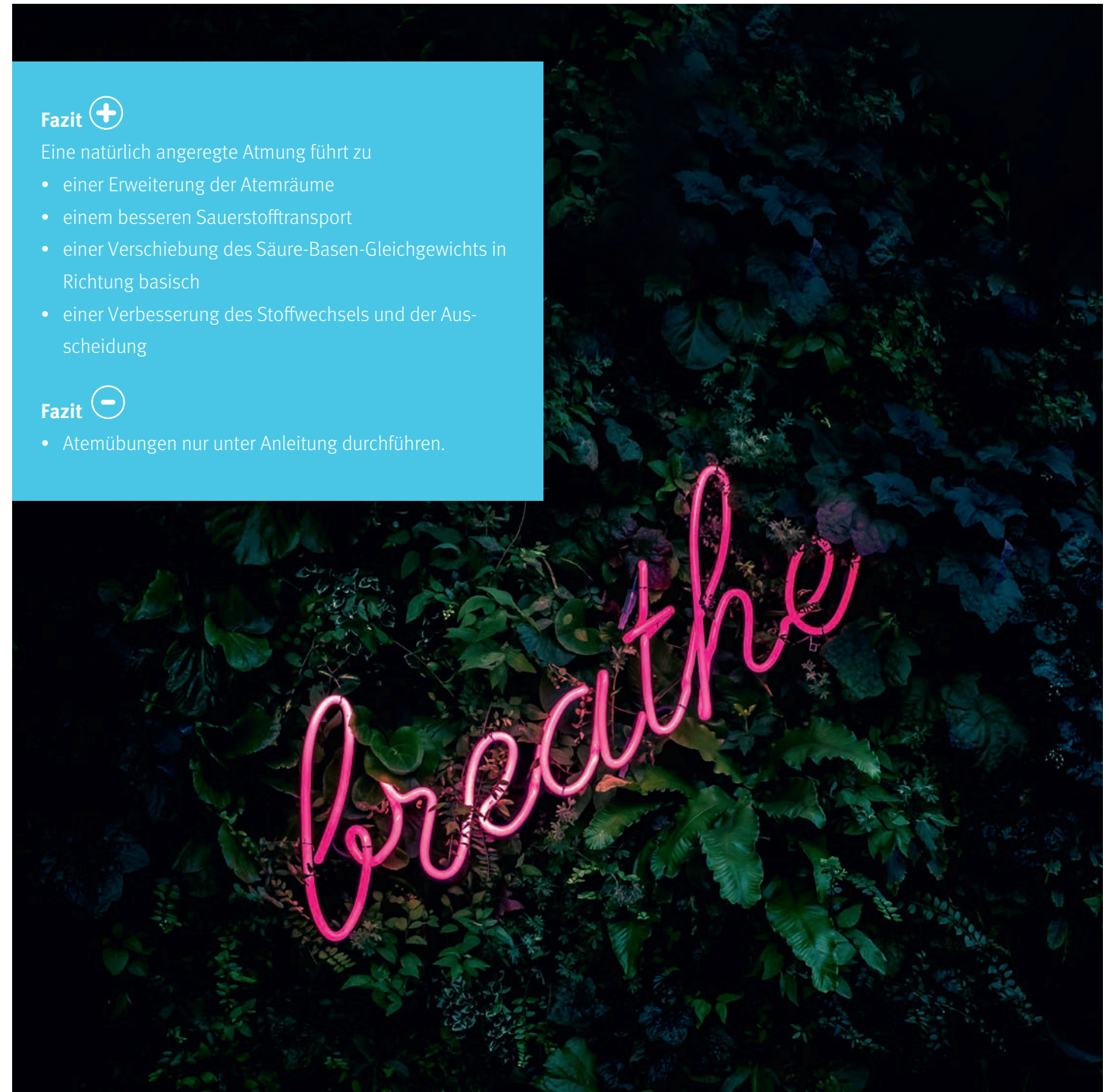
Fazit

Eine natürlich angeregte Atmung führt zu

- einer Erweiterung der Atemräume
- einem besseren Sauerstofftransport
- einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts in Richtung basisch
- einer Verbesserung des Stoffwechsels und der Ausscheidung

Fazit

- Atemübungen nur unter Anleitung durchführen.



Bewegung

Beim Fasten wird neben Kohlenhydraten und Fetten auch Eiweiß abgebaut. Um den Eiweißabbau in den Muskeln zu verhindern und die Muskulatur aufrechtzuerhalten, ist Bewegung erforderlich. Der Körper baut in erster Linie die Stoffe ab, die nicht gebraucht werden. Bekommen die Muskeln während des Fastens keinen Reiz, werden dort Eiweißstoffe verbrannt und der Körper wird geschwächt. Das passiert allerdings auch, wenn wir nicht fasten. 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 du schon immer einmal anfangen wolltest, regelmäßiger etwas für deinen Körper zu tun – jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Nutze 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. So kann man etwa beim Joggen in einen Zustand der Euphorie verfallen, bei dem man mit dem Laufen gar nicht mehr aufhören will. Das birgt bei Übertreibung die Gefahr der Überlastung und des Flüssigkeitsmangels, sodass man sich klare Begrenzungen stecken sollte.

Ebenfalls ist es möglich, 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 geringer Reiz. Wichtig ist, auf den Körper zu hören und sich nicht zu viel vorzunehmen.

Passe deine tägliche Situation an deinen Fastenplan an. Es ist sinnvoller, 45 Minuten Bewegung am Tag einzuplanen und diese auch wirklich auszufüllen, als sich jeden Tag 4 Stunden Wanderungen vorzunehmen, die sich im Alltag niemals realisieren lassen.

Fazit +

- Moderate Bewegung ist beim Fasten vorteilhaft, weil der Muskelabbau so reduziert wird. Das zeigen neueste Studien.²³
- Du wolltest schon immer wieder in Bewegung kommen? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt!

Fazit -

- Beim Fasten muss man sich nicht schonen, aber vor Übertreibungen ist zu warnen.
- Keine Sportarten wählen, die Schnellkraft erfordern.
- Auf den Körper achten und beständige Bewegungen wählen.
- Nach körperlicher Anstrengung in Entspannungsmodus gehen.

²³ z. B.: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcsm.12766>



Bad Habits

DARMREINIGUNG

Dieser Abschnitt bezieht sich vor allem auf die Methode Buchinger-Fasten. Beim Vegan-Basenfasten sind Darmentleerungen nicht unbedingt erforderlich, wenn Verdauung und Stuhlgang weiterhin im normalen Bereich sind.

Bereits 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 mittels ärztlicher Hilfe wiederherstellen. 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“.²⁴

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 sind zu komplexe Prozesse, 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 in der europäischen Tradition eine wichtige Rolle. Mit einer Größe von 30–40 m² 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.²⁵ Weil man während des Fastens keine feste Nahrung mehr zu sich nimmt, 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 und die Rückvergiftung in den Körper verhindert. Dem Fasten nachgesagte negative Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen

²⁴ Eckart, 2011

²⁵ Bittner, 2003

und Hungergefühl bleiben dadurch weitgehend aus.

Am Anfang des Fastens steht traditionell eine gründliche Darmreinigung durch die Einnahme von Glaubersalz (weitere Abführmittel werden unten beschrieben). 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.

Wissenschaftliche Studien zum Glauben beim Fasten gibt es nicht. Der Trend geht heute eher in Richtung Vorsicht. Professor Dr. Andreas Michalsen von der Charité schreibt in seinem Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“: „Menschen, die einen empfindlichen Darm haben oder keine Verstopfungen kennen, sondern täglich Stuhlgang haben, brauchen nicht unbedingt diese anfängliche Darmreinigung stärkerer Art. Aber es gehört eben zum Ritual und kann den Einstieg erleichtern, da es den Hungerreiz reduziert und das Gefühl der Darmentleerung angenehm ist. Die späteren Einläufe werden von den Fastenden meistens geschätzt, sind aber meines Erachtens für den Fastenerfolg unwesentlich.“²⁶

²⁶ Michalsen, 2018

Achtung:

Auf 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.



Wie funktionieren Abführsalze?

Die Salzkonzentration im Darm wird durch die Einnahme drastisch erhöht. Der Körper versucht nun, die Salzkonzentration im Darm zu senken. Da die Salzmoleküle zu groß sind, um durch die Darmwand zu gelangen, wird Wasser zurückbehalten und zusätzlich in den Darm eingeleitet, bis der Ausgleich erreicht ist. Wegen des osmotischen Drucks bleibt der Darminhalt auch im Dickdarm weitgehend 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 „Glauben“ 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 der Naturforschung und der Technik von der Chemie und Pharmazie bis zur Metallurgie wesentliche Impulse (u. a. Glaubersalz). Er starb verarmt, wahrscheinlich 1670, in Amsterdam.

Abführmethoden

Glaubersalz

Löse das Salz nach Anweisung auf der Packung in etwas kochend heißem Wasser auf. Fülle 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. Trinke 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 wird. Zwischendurch kann starker Pfefferminz- oder Kamillentee getrunken werden.

Bittersalz oder F.X Passagesalz

Salz nach Anweisung auf der Packung einnehmen, sonst wie beim „Glauben“. Achtung, wirkt nicht so schnell und nicht so intensiv wie Glaubersalz, deshalb nur eine abgeschwächte Alternative.

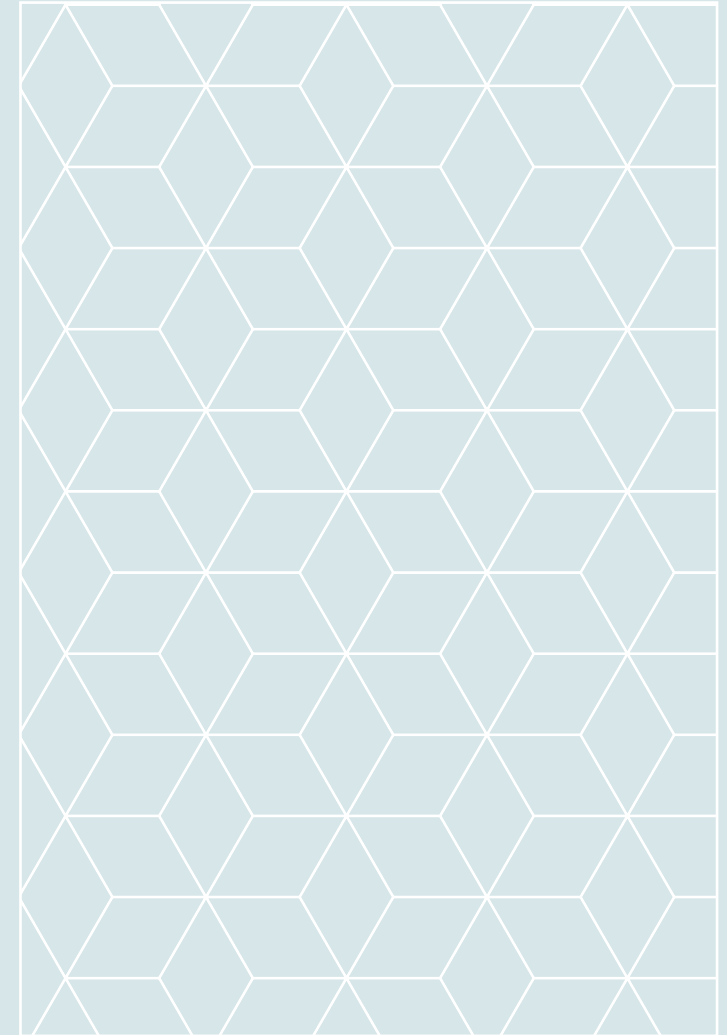
Alternativen

Mannitol, das ist ein Zuckeralkohol mit osmotischen Eigenschaften, der ebenfalls Wasserstau im Darm erzeugt und die Ausscheidung befördert.

Share Pflaume (eigentlich ist es die japanische grüne Aprikose) ist die leckere Variante um den Darm komplett zu entleeren. Die auch als Schneeaprikose (weil der Baum im Winter blüht) bekannte Share Pflaume enthält viele alkalische Mineralien, da die Bäume auf basischer Erde wachsen.

Vorsicht!

Medikamente, die während der Fastenkur eingenommen werden, auch die „Pille“, sollen erst nach dem Abführen genommen werden, weil sonst die Wirksamkeit gefährdet wird. Beim Abführen mit Salzen muss danach viel Flüssigkeit aufgenommen werden, auch in Form von Gemüsebrühe und durch Zufuhr von Mineralien.



Der Einlauf

Wer auf eine gründliche Darmreinigung verzichtet, riskiert Rückvergiftungen und Kopfschmerzen. Der Einlauf reinigt vor allem den Enddarm und einen Teil des Dickdarms. 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. Außerdem stellt der Einlauf gegenüber dem Glaubern eine wesentlich schonendere Abfuhrmethode dar.

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, ein oder mehrere Handtücher unterlegen und wie folgt vorgehen (kann je nach verwendetem Irrigator-Modell etwas abweichen): Das Darmrohr, den Schlauch, den Wasserhahn und den Einlaufbehälter (Irrigator) verbinden und ihn mit 1 Liter lauwarmem Wasser füllen. Den Wasserbehälter mindestens in Höhe der Türklinke (oder an die Türklinke) aufhängen. Durch die Höhe des Behälters wird die spätere Einlaufgeschwindigkeit bestimmt. Dann das Wasser nach-

laufen lassen, sodass die Luft aus dem Schlauch entweichen kann. Die Spitze des Darmrohres und den After mit Vaseline oder Öl einfetten. Entweder auf den Boden knien oder mit leicht angezogenen Knien auf die linke Körperseite legen. Dann das Darmrohr vorsichtig in den After einführen und ca. 2–3 cm verschieben. Den Wasserhahn öffnen und das Darmrohr weiter ganz einschieben. Wenn du einen Widerstand spürst, das Darmrohr vorsichtig etwas drehen, zurückziehen und erneut verschieben. Halte die Bauchdecke locker und verkrampfe nicht. Wenn das Wasser durchgelaufen ist, den Hahn verschließen und das Darmrohr vorsichtig herausziehen. Versuche jetzt, das Wasser noch eine Weile im Darm zu behalten, auch wenn bereits ein Drang auf die Toilette spürbar wird. Halte dich 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. Achtung: Kleine Mengen Wasser können auch noch später zwischendurch kommen, darum achtsam sein.

Tipp

Nicht die kleinen, nur wenige Zentimeter langen Darmrohre verwenden, wie sie meistens in den Verpackungen der Irrigatoren beiliegen. Lieber ein 30–40 cm langes Darmrohr 22 CH verwenden, das in der Apotheke erworben werden kann.

Was tun, wenn ...

... das Darmrohr immer wieder auf Widerstand stößt?

Entspannen, mehrmals tief aus- und einatmen und ruhig werden – wahrscheinlich bist du verspannt oder aufgeregt. Oder Darmrohr nochmals rausziehen und erneut einführen.

... 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 „verdorbenem Magen“
- Unfallschock, Kreislaufschock, Sonnenbrand, Sonnenstich – Flüssigkeitszufuhr beachten!

Übrigens ist der Einlauf seit Jahrtausenden ein bekanntes Hilfsmittel. Aus den 2000 Jahre alten Aufzeichnungen der Essener (es wird spekuliert, dass Jesus mit den Essenern Verbindung hatte) ist bekannt, dass sie beim Fasten den Einlauf als wichtige Maßnahme zur inneren Reinigung betrachteten. Von den Essenern wird gesagt, dass sie aufgrund ihrer natürlichen Lebensweise bis zu 120 Jahre 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 Wassers aus und betet zum 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.“²⁷

²⁷ Martin, 1977

Weitere Methoden, um die Abführung zu unterstützen – vor allem für das Vegan-Basenfasten geeignet

Sauerkrautsaft

Er gilt als Jungbrunnen für den Darm und 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.

Quellstoffe

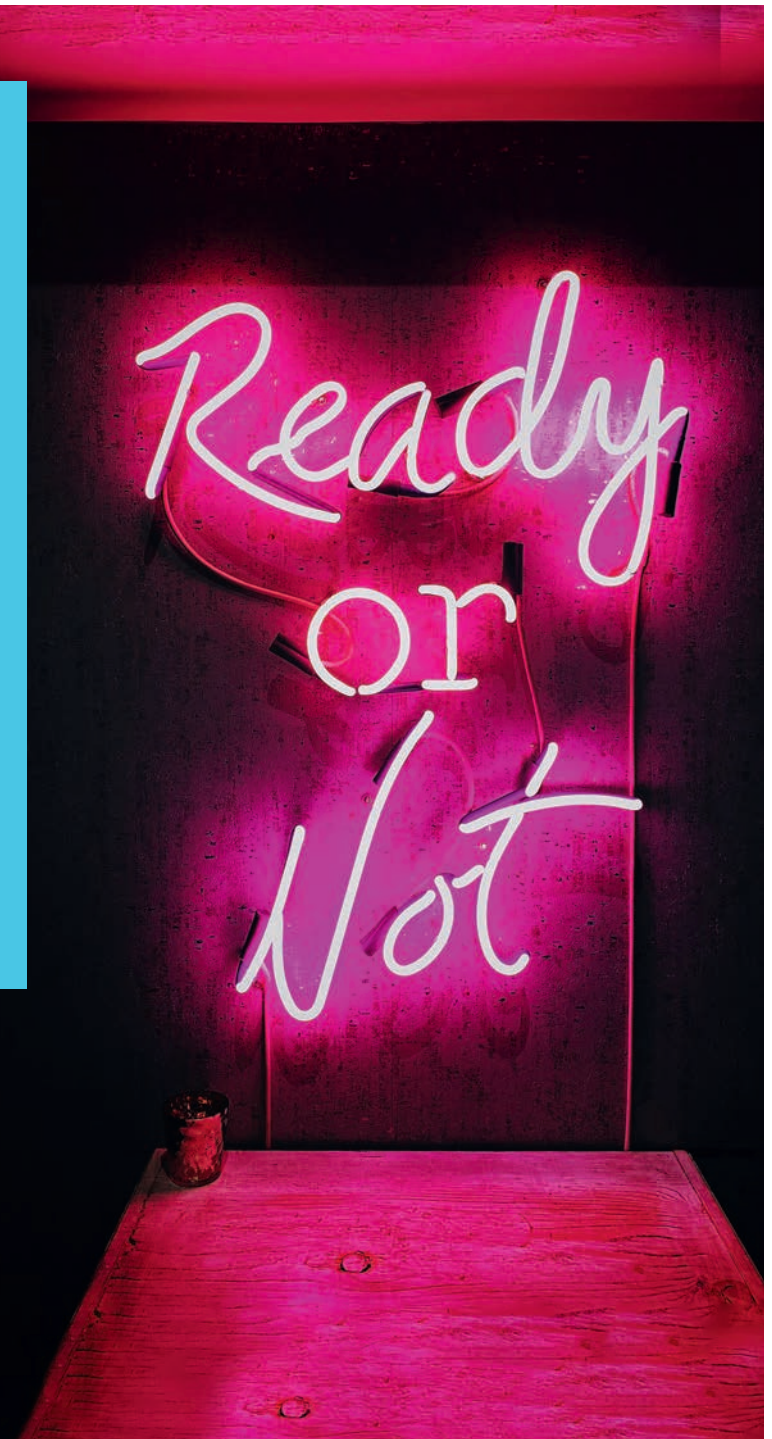
Quellstoffe wirken nicht so schnell wie die bisher aufgeführten Mittel, können die Darmtätigkeit jedoch sehr wirkungsvoll unterstützen. Sie bestehen aus komplizierten Zuckerverbindungen, die während der Verdauung nicht resorbiert werden, aber sehr viel Wasser absorbieren können. Indische Flohsamenschalen 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 (von der Pflanze *Plantago ovata* oder Wegerich) handelt es sich um besonders wirkungsvolle pflanzliche Quell- und Ballaststoffe. Sie werden zerkleinert, gemahlen und von sonstigen Samenbestandteilen getrennt. Die gewonnen Samenschalen enthalten sehr hohe Schleimmengen.

Fazit

- Die Darmentleerung und -reinigung ist das Mittel der Wahl beim Buchinger-Fasten.
- Es wird zum Beginn einer jeden Fastenkur eine umfassende Entleerung durch Salze oder Mannitol empfohlen, im weiteren Verlauf mindestens alle zwei Tage ein Einlauf.
- Beim Vegan-Basenfasten ist die Darmentleerung nur beim Auftreten von Verdauungsproblemen erforderlich.
- Fastende, die regelmäßig abführen, empfinden sich leistungsfähiger, leichter, klarer im Kopf und haben wenig Nebenwirkungen.

Fazit

- Bei Vernachlässigung der Darmentleerung beim Buchinger-Fasten kommt es zur Rückresorption von Ausscheidungsprodukten, die zu Unwohlsein, Kopfschmerzen, Hungergefühl, Kreislaufschwäche und Fastenkrisen führen kann.



Hautschutz

Die Haut ist unser Schutzorgan gegenüber der Außenwelt. Sie schützt vor Kälte, Hitze und vor Verletzungen. 10 % der gesamten Blutmenge befindet sich in der Haut. Bei niedrigen Temperaturen wird die Blutmenge in der Haut reduziert, Talg aus den Drüsen verringert als natürlicher Schutzmantel den Wärmeverlust. 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 Liter Schweiß pro Tag ausscheiden. Über diesen gelangen Stoffwechselendprodukte (z. B. Salze) nach außen. Die Haut ist eines unserer wichtigsten Ausscheidungsorgane. Beim Fasten verstärkt sich die Ausscheidung über die Haut. Umweltgifte, die oft an Eiweiße gebunden sind, werden über die Haut abgegeben. Hautabschilferungen zeigen an, dass sich die Haut erneuert.²⁸

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 „stoffwechselentschlackend“ und „immunstimulierend“. Verwende Trockenbürsten aus Naturmaterialien (z. B. Tierborsten, Sisal), die bei 40–60 °C in der Waschmaschine gewaschen

werden können. Gut geeignet sind Bürstenhandschuhe, Bürsten mit Stiel oder ein Bürstenband, um auch den Rücken zu erreichen.

Beginne fern vom Herzen, am rechten Fuß, die Fußsohle 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 benötigt man gegebenenfalls einen Handgriff oder ein Band. Als Abschluss ist der Kopf dran. Bürste vorsichtig Nase, Wangen, Stirn und Kinn, dann das Areal hinter den Ohren und den Hals (wenn die Bürste zu hart und am Kopf unangenehm ist, Kopf auslassen).

Nach dem Trockenbürsten unter die Dusche gehen, wechselwarm duschen (warm-kalt-warm-kalt, immer mit kalt

²⁸ Burggrave, Gronau, 2006, 2010

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 Erdölderivate). Jetzt fühlt man sich wie neu geboren.²⁹

Die Steigerung der Reaktionsfähigkeit der Haut und damit eine aktivere Ausscheidung werden immer durch Temperaturwechsel, Luftbad am offenen Fenster, Wechsel-duschen, barfuß laufen und ebenso durch Gymnastik im Freien erreicht. Sport fördert die Ausscheidung, Bewegungen an die Leistungsgrenze verstärken die Durchblutung und die Schweißbildung. Trage natürliche, saugfähige Kleidung und achte auf gute Körperhygiene. Verwende nicht zu viel Seife, spüle 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 diese. 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 (s. Trockenbürsten). Alle Arten von Make-Up, Schminke, Puder und dergleichen sollten während der Fastenkur nicht oder nur eingeschränkt verwendet werden. Diese Mittel verstopfen die Poren und behindern die Haut beim Atmen und Ausscheiden. Fasten ist auch für die Haut

²⁹ Burggrave, Mussehl, 2010

eine Verjüngungskur. Versuche die Haut während der Fastenkur so naturbelassen 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. Sei dir bewusst, dass du allein durch das Fasten schon eine „Höchstleistung“ vollbringst.³⁰

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

³⁰ Hellmiß, 2002

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 tiefgreifenden, 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 bis zu 40 % und unterstützt beim Liegen die Entgiftung optimal. Er beugt außerdem Darmkrämpfen, Verstopfung und Durchfall vor. Die beste Zeit, einen Leberwickel durchzuführen, ist direkt nach der Brühe zu Mittag, weil da auch die Leber am aktivsten ist. Für Berufstätige empfehle ich den Leberwickel am Abend, aber nicht direkt vor dem Schlafen.

Anleitung: Wärmflasche mit heißem Wasser flach füllen, Luft vor dem Verschließen herausdrücken. Ein Drittel eines Leinentuchs mit warmem Wasser anfeuchten. Das Tuch so zusammenfalten, dass die Wärmflasche zwischen die trockenen Teile gelegt wird. Lege dich nun bequem hin und platziere das Tuch mit der feuchten Seite auf die obere Bauchregion unterhalb des rechten Rippenbogens. Lege ein weiteres trockenes Handtuch darüber und decke dich gut zu. Achte darauf, dass du immer warme Füße behältst. Halte ggf. eine zweite Wärmflasche für die Füße bereit, warme Füße sind wichtig. Entspanne und ruhe mindestens 20 Minuten mit dieser Packung.

Fazit

- Unterstützt die Funktion der Leber
- Beruhigt und entspannt

Fazit

- Wärmflasche nicht zu heiß befüllen
- Zeit nehmen und ruhen

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. Gähne, räkle und strecke dich, spanne die Arme und Beine an und lockere diese dann wieder.

Dann trinkt man die erste Tasse Morgentee und schließt das Ritual mit einer Atmungs- oder Entspannungsübung oder etwas Gymnastik am offenen Fenster ab. Wenige Minuten reichen dafür aus. Wenn du noch Zeit hast (die solltest du dir auf jeden Fall nehmen), kuschel dich dann nochmals fünf Minuten ins Bett und trinke die zweite Tasse Tee. Den Morgentee kann man bereits am Abend zubereiten und in einer Thermoskanne aufbewahren. Das ist sehr praktisch, vor allem wenn man morgens zu faul ist, erst den Tee zuzubereiten. Der Morgentee dämpft das Hungergefühl und verdünnt die Verdauungssäfte. Er belebt und erfrischt und ist ideal zum Aufwachen.³¹

³¹ Saum, 2004

Fazit

- Genieße das Morgenritual und komme langsam und bewusst in den Tag, mit Tee und Dehnungsübungen.

Fazit

- Am Morgen kann es beim Fasten zu Kreislaufproblemen kommen, sei achtsam, bereite bereits abends den Morgentee in einer Thermoskanne vor.

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.³²

³² Burggrabe, Mussehl, 2010

Ölziehen

Die Ölkur kommt aus der ayurvedischen Medizin und wird dort zur Entgiftung angewandt. Beim Spülen des Mundraums mit Öl wird dieses durch die einzelnen Zahnzwischenräume gezogen – daher spricht man beim Ölziehen auch von Mundziehöl – Zähne und Zahnfleisch werden von Belägen und Bakterien gereinigt. Dabei soll ungefähr ein Esslöffel Speiseöl wie Kokosöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl 5–15 Minuten im Mund hin und her bewegt und durch die Zähne gezogen werden. Anschließend wird es ausgespuckt, der Mund ausgespült und dann werden die Zähne geputzt.

Bei regelmäßiger Anwendung sollen Zähne weißer, Mundgeruch verringert und Zahnfleischprobleme behoben werden. Die Studienlage dazu ist jedoch schwach. Studien kommen zwar zu dem Schluss, dass Ölziehen die Mundhygiene verbessern kann, allerdings sind die bisher ausgewerteten Studien aufgrund von Mängeln nicht sehr aussagekräftig.³³

³³ <https://www.foodprofs.com/trends/oelziehen/>

Mundhygiene

Häufiges Zähneputzen mit einer schonenden Zahncreme und das Abschaben der Zunge mit einem Zungenschaber (ein Löffel geht auch) sind wichtige Maßnahmen. Das Auslutschen von Zitronenschnitzen oder Zitronensaft im Wasser verhindert Mundgeruch. Ebenfalls können Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, Thymian, Kalmuswurzel) gekaut werden, um den Mundgeruch einzudämmen und einen anderen Geschmack in den Mund zu bekommen. Damit wird dem Körper noch Chlorophyll zugeführt, das mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin biochemisch verwandt ist.³⁴ Eine Mundspülung kann ebenfalls den Mundgeruch für einige Zeit vertreiben. Hierzu benötigt man lediglich etwas Wasser mit einem Tropfen japanischen Heilpflanzenöl. Mit dieser Mischung gurgeln und das Ganze wieder ausspucken. Diese Anwendung ist auch immer dann sinnvoll, wenn die Nase verstopft ist. Es gibt auch bestimmte Teesorten, die einen angenehmen Atem unterstützen können, dazu zählen z. B. Anis und Fenchel, aber auch Pfefferminztee.

Kaugummikauen ist gegen den eventuell auftretenden Mundgeruch keine gute Idee. Durch die Kaubewegung werden Signale an den Magen gesendet, dass Nahrung kommt und dadurch wird bereits der Verdauungsprozess in Gang gesetzt – es kommt zum Hungergefühl.

³⁴ Buchinger, 2000

Schlaf

Guter Schlaf ist eine 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 abzuwacken. Der Körper hat jedoch nur eine begrenzte Energiereserve, die durch 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 zur 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 Patientinnen und Patienten oft unter funktionellen Darmstörungen wie Verstopfung. Ihnen wird oft eine Fastenkur empfohlen.³⁵

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 Schlafs auch zu Beeinträchtigungen kommen. In der Regel wird davon berichtet, dass das Schlafbedürfnis nachlässt und dass intensiv geträumt wird. Es bleibt mehr Zeit zum Lesen oder für andere Freizeitbeschäftigungen. Wenn du nicht gleich einschlafen kannst, nutze die Zeit, wach zu bleiben, und gehe einer Beschäftigung nach. Oder bleibe einfach liegen und genieße die Ruhe und Stille.

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

³⁵ Hamburger Abendblatt, 2002

DIE AUFBAUTAGE

„Vor allen Dingen muss der Mensch darauf sehen, dass er sich selbst fest und recht gewöhne. Wollte sich ein ungewöhnter und ungeübter Mensch so halten und so handeln wie ein gewöhnter, 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.“³⁶

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 Zuhause, 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 schwergefallen, nach den schönen Tagen auf dem Bergkamm den Rückweg einzuschlagen und nach unten zu gehen. Der Einstieg war steil und steinig, nur sehr lang-

³⁶ Meister Eckhart, 1979, 88 f.

sam 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 eine zünftige Brotzeit mit einer Weißweinschorle oder einem Cappuccino mit Apfelstrudel. Wir verspüren Leere in unseren Köpfen – eine wohltuende Leere, ohne die vielen „wichtigen Dinge“ aus Beruf und Privatleben.

Der Einstieg ins Essen

Nehmen wir die Metapher vom Bergsteigen auf und betrachten wir die nächsten Fastentage auch noch als Teil der Fastenzeit. 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“.³⁷ 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.

³⁷ Dahlke, 2004

Der Körper muss sich jetzt wieder auf feste Kost umstellen. Nach dem Fasten fließen die Verdauungssäfte erst allmählich und die Verdauung kommt in einigen 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 Aufbautage merkst du, wie du zwischen wenig Hunger oder Appetit und der Lust am Essen und Naschen hin- und hergerissen bist. 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.³⁸ 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 Krankheitsempfänglichkeit“.³⁹

³⁸ Saum, 2004

³⁹ Buchinger, 1935

In den Fastentagen lernen die Fastenden, besser auf ihren Körper zu achten 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 Aufbau Tagen kann man den Erfolg der Fastenkur 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 schwerfällt.

Eine grundlegende Einstellung für die Aufbau Tage 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 zurücknehmen, 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 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 weiterträgt: Körperbewusstsein, Wertschätzung, Vertrauen, Akzeptieren, Loslassen. Denn durch das Fasten hat sich bereits etwas getan, 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 Würstelbude, die Konditorei oder Metzgerei. Jetzt heißt es: Standhaft bleiben! Was dir während der Fastenzeit nichts ausgemacht hat, weil du einen festen Willen hattest, 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:

- X Fleisch und Fleischprodukte**
- X Milch und fettreicher Käse**
- X Zucker und Süßigkeiten (Ausnahmen sind Trockenfrüchte und Honig)**
- X Fische, Schalen- und Krustentiere**
- X Rohes Zwiebelgemüse, Rettich, Kohl**
- X Hülsenfrüchte**

- X Kaffee und Schwarztee**
- X Limonaden und andere gezuckerte Getränke**
- X Nikotin und alkoholische Getränke**
- X Allgemein zu viel Essen**

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 Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Die erste Nahrung wird so lange gekaut, bis sie flüssig ist und wird erst dann hinuntergeschluckt. 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 Zwölfgerdarm. Er ist rasch voll und drückt dies mit Sättigungsgefühl aus. Wenn dieses Gefühl respektiert wird, bläht sich der Magen auch nicht weiter auf. Wenn sich der Magen nicht weiter ausdehnen kann, werden deine Gewichtsprobleme der Vergangenheit angehören.⁴⁰

Beginne bereits am ersten Tag nach dem Fasten damit, dem Kauen und Einspeicheln einen größeren Stellenwert beizumessen als vorher. Eine alte Kau-Regel besagt: „Für jeden Zahn einmal kauen“ – auf ein gesundes Gebiss berechnet ergibt das ca. 30 Mal kauen. Dasselbe besagt auch die sogenannte „Fletcher-Regel“ (Kaue so lange, bis die Speise im Mund vollkommen flüssig geworden ist!). Der Amerikaner Dr. Fletcher hat das gründliche Kauen zur Therapieform erhoben. Er besserte den Gesundheits-

⁴⁰ Dahlke, 2004

zustand vieler Menschen allein dadurch, dass er ihnen das gründliche Kauen ihrer gewohnten Nahrung empfahl. Der nach ihm benannte Begriff „Fletchern“ hat sich als Bezeichnung für gründliches Kauen in die Umgangssprache eingebürgert. „Nature will castigate those who don't masticate“ („Die Natur wird diejenigen bestrafen, die nicht gründlich kauen“).⁴¹ 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 Aufbau tage

In den folgenden Tagen wird der behutsame Aufbau der Ernährung fortgesetzt. Der Verdauungsprozess kommt langsam in Gang. Ausgewogene und ballaststoffreiche Nahrung wird zugeführt. Du kannst bereits vieles wieder essen, z. B. Obst und Gemüse, Salat, auch mit allen Gewürzen, wenig Salz, Marinade auf Joghurtbasis mit Öl, moderat Fett, vor allem gute Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl 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 nutzt du den Tag bei einem Spaziergang oder in Ruhe zu Hause, um gedanklich wieder in den All-

tag zurückzukehren. Behalte die lieb gewordenen Rituale der Fastenzeit noch so lange wie möglich aufrecht. Denn auch während des Alltags tut ein morgendlicher Lauf im Freien, eine kalte Dusche oder etwas Morgengymnastik gut. Auch Leberwickel oder Einläufe sind nicht nur beim Fasten sinnvoll, sondern sind auch bewährte Hausmittel und können zur Behebung von Unpässlichkeiten eingesetzt werden. Du kannst auch 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 auch komplett – durch ein „Aha-Erlebnis“ beim Fasten, von dem manchmal berichtet wird. Ich kenne solche Schilderungen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen aus meinen Kursen. Durch das Akzeptieren der bisherigen Lebenssituation und das Loslassen eingefahrener Wege, kommt es zu ganz neuen Perspektiven. Durch Fasten neu gewonnenes Selbstbewusstsein („Wenn ich eine Woche nichts essen und fasten kann, kann ich auch Berge versetzen, mich noch an ganz andere Herausforderungen wagen.“) macht Mut, neue Wege zu gehen.

⁴¹ Fletcher, 1913



impressum

© 2024, www.fasteninfos.de

Autor

Eckhard Heumeyer

Mitarbeit und wissenschaftliche Beratung

Wiebke Stephani, Diplom-Ökotrophologin

Michaela Weiss, Dipl.-Ing. für Ernährung und Versorgungsmanagement

Dr. Sarah Nadler, Biologin

Mitarbeit Rezepte

Anja Winkler, Uschi Schepers

Lektorat

Agnieszka Berghegger, www.lektorat-ab.de

Gestaltung und Illustration

Sarah Kölbel, www.sarahkoelbel.de

Fotos

www.unsplash.de

Seite 2 (Tinmay Yu), 5 (Hannes Egler), 15 (Artur Kornakov), 17 (Etienne Girardet),
31 (Fabian Moller), 33 (Manan Chhabra), 41 + 53 (Jon Tyson)

