

# RESET FÜR KÖRPER UND GEIST

Als der Arzt Otto Buchinger im Jahr 1917 an einer rheumatischen Arthritis erkrankte, konnte er sich, gerade einmal 40-jährig, kaum noch bewegen. Erst eine mehrwöchige Fastenkur heilte ihn von seinem Leiden und er wurde wieder so beweglich wie ein junger Mann. Von dieser eindrücklichen Erfahrung geprägt, gründete er wenige Jahre später seine erste Heilfastenklinik. Heilfasten nach Buchinger ist also über hundert Jahre alt – und doch kein bisschen altbacken!

Bei der von Buchinger entwickelten Art des Heilfastens werden einige Tage lang lediglich Säfte, Tees, Brühen und Wasser,

aber keinerlei feste Nahrung aufgenommen. Die Methode, dem Körper durch diese Art Nahrungsentzug einen Neustart zu ermöglichen, hat sich bis heute kaum verändert. Und die Wissenschaft gibt ihr recht: Mittlerweile sind für die medizinische Wirksamkeit des Heilfastens nach Buchinger genug Nachweise bekannt, um es zu einer wirksamen Heilmethode zu erklären, die viele Beschwerden lindert und sogar verschwinden lässt.

## WOZU ÜBERHAUPT FASTEN?

Die Fähigkeit zum Fasten ist uns in die Wiege gelegt worden: Wir alle fasten täglich, schon immer, und zwar wenn wir schlafen. Nonstop zu essen, würde uns unweigerlich krank machen. Unser Organismus braucht diese Erholungsphase dringend, um zu regenerieren und in der verdauungsfreien Zeit Reparaturen durchführen zu können. Dass Fasten eine biologische Notwendigkeit und eine Erholungsphase für Körper und Geist ist, bestätigen heute immer mehr Forschungen.

Weil Fasten zu können eine lebensnotwendige Einrichtung unseres Organismus ist,

## WER SOLLTE NICHT FASTEN?

Manche Erkrankungen wie Diabetes Typ 1, Herz-, Nieren- oder Gallenleiden, Krebs und Gicht sind Ausschlusskriterien für ein Fastenvorhaben. Auch wer unter Untergewicht, Magersucht oder anderen Essstörungen leidet, sollte nicht fasten. In Wachstumsphasen ist es ebenso nicht angesagt, weshalb Kinder, Schwangere und Stillende ebenfalls darauf verzichten sollten.

ist unser Körper bestens darauf eingerichtet, mit Phasen des Nahrungsmangels zurechtzukommen. In solchen Mangelzeiten können wir auf die Reserven, die wir in Zeiten des Überflusses angelegt haben, zurückgreifen. Eine sehr sinnvolle Fähigkeit, immerhin war es in der längsten Zeit der Menschheitsgeschichte überhaupt nicht selbstverständlich, jederzeit Essen zur Verfügung zu haben – und ist es vielerorts leider bis heute nicht.

## WAS KANN UNS FASTEN BRINGEN?

Mit Heilfasten drücken Sie für ein paar Tage die Stopptaste und ermöglichen Ihrem Organismus damit einen regelrechten Neustart. Für Ihren Körper ist das Fasten keine Belastung, sondern im Gegenteil sogar eine willkommene Gelegenheit für einen gründlichen Hausputz. Fasten bedeutet für den Organismus immer eine Auszeit, egal, ob es mehrtägige oder sogar mehrwöchige Fastenphasen wie bei der Buchinger-Methode sind oder aber kürzere Phasen über Stunden oder einzelne Tage wie beim Intervallfasten. Hin und wieder auf Nahrung zu verzichten und dem Körper damit die Gelegenheit zur Regeneration zu geben, ist fast so wichtig wie die Nahrungsaufnahme.

Die positiven Wirkungen des Fastens sind nicht nur spür-, sondern auch messbar: Die Insulinproduktion wird gedrosselt, die Fettspeicherung dadurch gebremst und Diabetes Typ 2 bessert sich. Fasten hilft bei Fettleber, Bluthochdruck, Migräne, chroni-



schen Schmerzen, schwerer Erschöpfung, Rheuma, Multipler Sklerose und anderen entzündlichen Erkrankungen.

## FETTRESERVEN WERDEN ANGEGRIFFEN

Weil unser Körper ständig darauf aus ist, Vorräte für schlechte Zeiten anzulegen, haben wir alle mehr oder weniger reichliche Fettreserven. Fett ist ein hervorragender Energiespeicher, der in nahezu unbegrenzter Größe angelegt werden kann. Heute aber wollen und brauchen wir diesen Speicher kaum und nutzen ihn eher selten.

Erst, wenn wir längere Zeit auf Nahrung verzichten, greift unser Körper auf diesen Speicher zurück – und das ist beim Fasten der Fall. Fasten ist also auch eine effektive Methode zur Gewichtsabnahme. Sie ist aber nur dann nachhaltig, wenn Sie nach dem Fasten nicht wieder in alte Ess-

gewohnheiten zurückfallen, sondern Ihre Ernährung dauerhaft umstellen und auch dann noch Maß halten.

## AUCH DIE SEELE PROFITIERT

Auch auf seelischer Ebene tut sich einiges: Die Konzentration von Stresshormonen sinkt, gleichzeitig ist die Wirkung des »Glückshormons« Serotonin verbessert: Wir fühlen uns weniger gestresst, ausgeglichener und die Laune steigt. Fasten kann also eine hervorragende Möglichkeit sein, wieder runterzukommen. Denn Heilfasten nach Buchinger bedeutet nicht nur den Verzicht auf feste Nahrung für eine gewisse Zeit, sondern auch eine seelische Reinigung. Deshalb gehören nicht nur körperliche Anwendungen wie Bürstenmassagen oder Leberwickel zum Buchinger-Heilfasten, sondern auch ein Rückzug in die Stille, das Besinnen auf sich selbst.

### FASTEN IN DEN WELTRELIGIONEN

Ob der Ramadan in der islamischen Religion, bei dem 30 Tage lang erst nach Sonnenuntergang gegessen und getrunken werden darf, oder die christliche Fastentradition zwischen Aschermittwoch und Karfreitag, wo Fasten sich auch auf andere Bereiche beziehen kann, die uns ablenken: In vielen Religionen hat das Fasten seinen festen Platz. Dabei geht es um mehr Bewusstheit, darum, seinem Gott näher zu kommen, und um die Reinigung von Körper und Geist.

## GEHT FASTEN IM ALLTAG?

Eine Heilfastenkur können Sie grundsätzlich auch in den normalen Alltag integrieren. Schon allein dadurch, dass die Essenszubereitung und das Essen selbst wegfallen, wird der Stress ein wenig reduziert. Trotzdem gehört sicherlich viel Willensstärke dazu, den Alltag während des Fastens zu meistern, ist er doch zum großen Teil durch Essenszeiten strukturiert. Gerade dann, wenn Sie das erste Mal fasten, ist das vielleicht eine Herausforderung zu viel.

Effektiver ist es, die Fastenzeit als Auszeit vom Alltag zu verstehen und dem Fasten in diesen Tagen die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Eine andere Umgebung und ein Ausbrechen aus dem Alltagstrott sind zusätzlich hilfreich, mit den während des Fastens veränderten Gewohnheiten zurechtzukommen. Und natürlich fällt das Fasten auch leichter, wenn man dabei nicht von Menschen umgeben ist, die selbst nicht fasten. Sie müssen dazu keine Fastenkur buchen, aber Sie sollten sich bewusst einen Freiraum schaffen.

## WIE FUNKTIONIERT FASTEN?

Buchinger selbst erklärte den Erfolg seiner Kur noch damit, dass der Körper durch den Nahrungszentzug »entschlackt« würde, also angesammelte »Stoffwechselschlacken«, schädliche Stoffwechselprodukte, aus dem Körper ausgeschwemmt würden. Wissenschaftlich ist diese Erklärung zwar nicht haltbar, weil sich keine Ablagerung schädlicher Stoffwechselpro-

dukte nachweisen lässt. Alles aus der Nahrung, was der Körper nicht braucht, wird ständig über Niere, Darm, Lunge und Haut ausgeschieden. Aber dennoch ist eines sicher: Fasten stößt einen wohltuenden Reinigungsprozess im Körper an.

## WAS PASSIERT WÄHREND DES NAHRUNGSENTZUGS?

Zunächst ernährt sich der Körper noch von seinen Glycogenreserven, gespeichertem Zucker, über den er üblicherweise seine Energie gewinnt. Diese Reserven sind nach dem ersten Fastentag schon fast aufgebraucht. Der niedrige Blutzuckerspiegel kann sich durch leichtere Beschwerden wie Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme äußern und natürlich knurrt jetzt auch der Magen.

Der Körper muss auf eine andere Energiequelle zurückgreifen, und das sind zunächst körpereigene Eiweiße. In den nächsten Tagen wird daraus Energie gewonnen. Um einem Muskelabbau entgegenzuwirken, ist Bewegung jetzt besonders wichtig. Nach dem dritten Tag lässt das Hungergefühl allgemein nach und die Stimmung steigt dank der gestiegenen Serotonin- und Adrenalinpiegel.

Schon nach zwölf bis 16 Stunden setzt aber auch gleichzeitig eine weitere Energiegewinnungsart ein: Jetzt wird Fett zu sogenannten Ketonkörpern abgebaut und daraus Energie gewonnen. Man spricht bei der Umstellung von Glukose auf Ketonkörper als Energiequelle vom Metabolic



Switch. Die Nahrung wird beim Fasten dabei nicht mehr von außen zugeführt, sondern jetzt werden Nährstoffe aus den körpereigenen Speichern verwertet. Im Falle der Ketonkörper heißt das: Wir werden Fett los – wir nehmen ab.

## AUTOPHAGIE – GIBT ES DIE SCHLACKEN DOCH?

Aber nicht nur Fett wird abgebaut, sondern auch anderen unerwünschten Stoffwechselprodukten geht es jetzt zunehmend an den Kragen. Der durch das Fasten ausgelöste Stress für den Körper bewirkt, dass Selbstreparaturmechanismen, die bei jedem Menschen immer im Hintergrund ablaufen, angeregt werden. Dabei wird jetzt vermehrt »Zellmüll«, also Abbauprodukte, die der Körper nicht braucht oder die sogar schädlich sind, umschlossen und ausgeschieden oder recycelt. Diese körpereigene Müllabfuhr ist es, die den reinigen-

den und erneuernden Effekt des Fastens erklärt und vielleicht ein wenig der überholten Vorstellung vom »Entschlacken« bzw. »Entgiften« entspricht.

## ANDERE FASTENMETHODEN

Es gibt viele Möglichkeiten zu fasten. Drei der bekanntesten hier kurz vorgestellt:

**Intervallfasten:** Während beim Heilfasten mindestens fünf Tage auf feste Nahrung verzichtet wird, verfolgt das Intervallfasten ein anderes Konzept: Hier werden, abhängig von der jeweiligen Methode, kürzere Fastenphasen eingelegt. Bei der 5:2-Methode sind in der Woche zwei Fastentage mit sehr wenig Kalorienzufuhr angesagt, die übrigen fünf Tage wird normal gegessen. Eine andere Methode ist die 16:8-Variante: Nur in einem Zeitfenster von acht Stunden am Tag wird gegessen. Auch das Intervallfasten forciert die Autophagie.

**FX. Mayr-Kur:** Sie wird auch »Semmelkur« oder »Milch-Semmel-Fasten« genannt. Hier werden täglich 400 Kilokalorien in Form von in Milch eingeweichten Brötchen aufgenommen. Das ist natürlich nicht viel und durch das intensive Kauen (30- bis 40-mal pro Bissen), das die Verdauung anregen soll, kann auch kaum noch von essen die Rede sein.

**Basenfasten:** Die Basenfastenkur zählt auf basenbildende Lebensmittel. Das sind fast alle Gemüse- und Obstsorten, Kartoffeln, Salate, Pilze, Nüsse und Samen. Diese Lebensmittel werden auf drei Mahlzeiten am Tag verteilt. Sie dürfen beliebig zubereitet werden, dabei dürfen aber ausschließlich Lebensmittel aus der Gruppe der Basenbildner zum Einsatz kommen. Eine Darmreinigung alle zwei bis drei Tage sowie viel Bewegung gehören dazu.

## DIE BESONDERHEIT DES BUCHINGER-HEILFASTENS

Beim Heilfasten nach Buchinger wird überhaupt keine feste Nahrung aufgenommen. Weil die Flüssigkeitsaufnahme aber – gerade beim Fasten – extrem wichtig ist, gehören zur Kur Tees, Säfte, Wasser, Brühen und gelegentlich auch geringe Mengen Milchprodukte. Ein Teelöffel Honig am Tag zum Süßen ist ebenfalls erlaubt. Damit ist der Input geringer Mengen von Vitaminen, Mineralstoffen und Kalorien gewährleistet.

Das Buchinger-Heilfasten beinhaltet außerdem eine intensive Vor- und Nachbereitung: Vor dem eigentlichen Fasten



bereiten zwei Entlastungstage den Organismus auf den Nahrungsentzug vor. An diesen Tagen wird schon sehr wenig und nur sehr Schonendes, absolut Verträgliches gegessen. Abgeschlossen werden die Tage dann mit einigen Aufbautagen, an denen der Körper wieder allmählich an feste Nahrung und an die Verdauungstätigkeit gewöhnt wird.

Das Buchinger-Heilfasten beinhaltet darüber hinaus viel Bewegung während der Fastentage und ebenfalls eine spirituelle Dimension, die eine seelische Reinigung in Gang setzen soll. Es bedeutet deshalb mehr als nur den Verzicht auf Nahrung. Es geht ebenso darum, für die Dauer des Fastens mehr Achtsamkeit zu entwickeln, intensiver und bewusst wahrzunehmen.



# Das FASTEN-PROGRAMM

---





# VORBEREITUNGEN UND ENTLASTUNGSTAGE

Mehrere Tage auf Nahrung zu verzichten, bedeutet für Ihren Organismus eine Umstellung, die eine gute Vorbereitung erfordert. Aber noch einmal: Keine Sorge, das Fasten ist keine schwere Belastung, sondern sogar eine willkommene Erholung für Ihren Körper.

Allerdings gehen während des Nahrungsvorzichts Stoffwechselveränderungen vor sich, die sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken könnten. Deshalb sollten Sie, selbst wenn Sie keine Beschwerden oder Vorerkrankungen haben, Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin über Ihr Vorhaben unterrichten und möglichst auch einen Gesundheitscheck machen lassen. Ist alles in Ordnung, können Sie guten Gewissens starten.

## GUTE VORBEREITUNG IST ALLES

Die kommenden Tage sollten Sie sorgfältig planen, damit Sie sich während des Fastens ganz auf sich konzentrieren können und nicht mit Organisiererei beschäftigt sind. Sie bereiten jetzt vor, was sich vor-

bereiten lässt, und besorgen sich schon einmal alles, was Sie während der Fastentage brauchen werden.

Gleichzeitig stimmen Sie sich auch schon langsam ein, indem Sie Ihren Körper über eine gut verträgliche und schonende Ernährung entlasten. Die beiden Entlastungstage erleichtern auch den Einstieg in das eigentliche Fasten, indem sie dabei helfen, den Appetit zu zügeln und das Hungergefühl zu mindern.

Kaffee ist während der Fastenwoche übrigens nicht erlaubt. Wer viel Kaffee im Alltag trinkt, sollte den Konsum schon vorab langsam herunterfahren. Sonst kommt es beim Fasten zu Entzugserscheinungen in Form von Kopfschmerzen.

Auch geistig sollten Sie in dieser Zeit schon etwas herunterfahren, Stress reduzieren und versuchen, bewusster wahrzunehmen. Am besten ist es, wenn Sie schon an den Entlastungstagen aus dem Alltag aussteigen können. Es ist aber nicht zwingend nötig. Versuchen Sie einfach, sich an diesen Tagen möglichst wenig aufzuladen und sich nicht stressen zu lassen.

Zwei Tage lang bereiten Sie Ihren Körper langsam auf das eigentliche Fasten vor und kümmern sich währenddessen auch um alles Notwendige für die kommenden Fastentage. Daran schließt sich ein Darmreinigungstag an. Und dann kann es mit dem eigentlichen Fasten losgehen.

## ESSEN AN DEN ENTLASTUNGSTAGEN

An den Entlastungstagen essen Sie sehr schonend und geringere Mengen, als Sie es gewohnt sind. Drei Mahlzeiten sind möglich, viel mehr als insgesamt 600 Kilokalorien sollten es aber am Tag nicht sein. Dabei sollten Kohlenhydrate überwiegen, während Sie auf Fett so gut wie möglich verzichten und auch Eiweiß knapp bemessen sein sollte.

Achten Sie auf einwandfreie Qualität der Lebensmittel, am besten Bio mit hohem Standard, zum Beispiel in Bioland- oder Demeterqualität. Sie sollten Ihren Körper jetzt nicht mit Pestiziden oder Zusatzstoffen belasten. Die Lebensmittel sollten möglichst frisch sein, dann enthalten sie die meisten Vitamine.

**Getreide und Kartoffeln:** Was Getreide betrifft, sind vor allem Haferflocken top, denn sie enthalten mit dem Kohlenhydrat Beta-Glucan noch einen ganz besonderen Stoff, der den Darm mit einer schützenden Schicht überzieht. Als Müsli oder Porridge sind sie sättigend und damit das ideale Lebensmittel für die Entlastungstage. Auch andere kohlenhydratreiche Getreide wie

## ÜBERSICHT ÜBER DIE FASTENTAGE

Tag 1 und 2: Entlastungstage

Tag 3: Darmreinigungstag

Tag 4 bis 10: Fastenwoche

Tag 11: Fastenbrechen

Tag 12 bis 14: Aufbau tage

Naturreis, Maisgrieß (Polenta) sowie Kartoffeln schonen jetzt den Darm.

**Gemüse** hat viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Es ist ideal für die Entlastungstage geeignet. Mit einer kleinen Einschränkung: Blähende Gemüsesorten wie Hülsenfrüchte, Kohl oder Sauerkraut würden den Darm jetzt zu sehr in Anspruch nehmen. Aber die Palette ist immer noch groß genug: Gut geeignet sind beispielsweise Möhren, Gurken, Fenchel, Kürbis, Kohlrabi, Erbsen, Tomaten und Zucchini.

**Obst:** Wegen des teilweise hohen Zuckergehalts sollten Sie nicht allzu viel sehr süßes Obst essen. Der Zucker löst eine Insulinreaktion aus, die Hunger fördert – nicht gerade das, was vor dem Nahrungsentzug hilfreich wäre. Exoten wie Bananen, Mangos, Ananas und Feigen sollten Sie weglassen, ebenso Weintrauben und Honigmelonen. Im mittleren Bereich befinden sich Äpfel, Birnen, Nektarinen und Kirschen. Davon können Sie etwa eine Handvoll pro Tag essen. Weniger zuckerhaltige und damit noch besser passende Sorten sind Beeren, zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren, sowie Wassermelonen.