

# Grundlagen des Heilfastens

Wissen ist Erfolg – das gilt auch fürs Fasten. Je besser du darüber informiert bist, desto zufriedener wirst du mit dem Ergebnis der Fastenwoche sein.

# Heilfasten – was bedeutet das überhaupt?

Heilfasten ist ganz allgemein gesprochen der zeitlich begrenzte bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel.

Dieser Aspekt ist allen Fastenvarianten gemein, unabhängig davon, welche Motivation und welche Ziele ansonsten noch dahinterstecken. Es gibt zahlreiche Fastenmethoden (z. B. Intervallfasten, Basenfasten), in diesem Buch konzentriere ich mich auf das modifizierte Fasten, ein einwöchiges Fastenmodell, das sich am Buchinger-Fasten orientiert. Dieses geht zurück auf den deutschen Arzt Otto Buchinger (1878–1966), der sich intensiv mit dem Thema Fasten beschäftigt und eine Heilfastenlinik eingerichtet hatte. Abgesehen von kleinen Unterschieden bezüglich der Ernährungsempfehlungen wird Heilfasten nach der hier vorgestellten Methode von umfangreicheren Maßnahmen als bei Buchinger begleitet. So setze ich der eigentlichen Fastenwoche eine zweiwöchige Entlas-

tungsphase voran, damit die Umstellung leichter gelingt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Gestaltung der drei Aufbautage nach dem Fasten, die den Übergang in ein »normales« Leben erleichtern. Zudem gebe ich dir noch viele Tipps für die gesunde Ernährung in der »Zeit danach«. Denn mir liegt es sehr am Herzen, dass du positive Erfahrungen beim Heilfasten machst und dies als gewinnbringend für dich erlebst.

Aber zurück zum Fasten und was es bedeutet. Interessanterweise bezeichnen die Engländer das Frühstück als »breakfast« (= Fastenbrechen) – das nächtliche Fasten gehört so wie das Essen am Tage seit jeher ganz selbstverständlich zum Lebensrhythmus des Menschen.

Wenn man nicht gerade Schichtarbeit leistet, schaltet der Körper nachts auf Regeneration. Innehalten, Erholung, »Aufräumen« und Reparaturprozesse stehen auf dem Programm. Im Schlaf verbrennt der Körper Fett, repariert Zellen, »Reinigungsprozesse« im Stoffwechsel laufen ab, das Hormonsystem kann störungsfrei arbeiten. Die Energie für diese Prozesse holt sich der Körper aus seinen Depots.

Zum Glück leben wir nicht »von der Hand in den Mund« und verfügen über körpereigene Reserven. Die meisten Menschen mit typisch westlichem Lebensstil haben sogar reichlich davon ...

Energie aus den körpereigenen Speichern ist oft viel effizienter abrufbar als aus der direkt aufgenommenen Nahrung, denn die muss der Körper meist erst mit hohem Energieaufwand verstoffwechseln.

Damit sind wir bei einer wichtigen Unterscheidung angelangt:

### Schon gewusst?

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist auch unter Nahrungsverzicht möglich, und das über mehrere Tage und sogar Wochen. Ein gesunder, gut genährter Mensch kann ohne Lebensgefahr ca. 35 bis 60 Tage auf Nahrung verzichten.

	FASTEN FÜR GESUNDE	THERAPEUTISCHES FASTEN
Ziel	Gesundheitsförderung	Behandlung von Erkrankungen
Durchführung	in Eigenregie	therapeutisch begleitet (ggf. in einer Klinik)
Dauer	5 bis 7 Tage	ggf. mehrere Wochen

### ⬆ Fasten für Gesunde vs. therapeutisches Fasten

Dieses Buch richtet sich an gesunde Menschen, die ihre Gesundheit durch eine Heilfastenwoche erhalten und fördern möchten. Solltest du dich in besonderen Lebenssituationen (z. B. Schwangerschaft, Wachstum, Rekonvaleszenz) befinden, extrem körperlich aktiv sein, akut, chronisch oder schwer krank sein bzw. an einer Essstörung leiden, wende dich im Zweifel an einen Arzt oder eine Ärztin. Mein Buch ersetzt keinen medizinischen Rat.

Weiter hinten (Seite 41) findest du Kontraindikationen, also Umstände, unter denen du nicht (auf eigene Faust) fasten solltest.

## Was ist Fasten nicht?

In der Praxis und in meinen Kursen stelle ich fest: Viele Menschen haben eine sehr negativ besetzte Vorstellung vom Fasten.

Sie sind ziemlich skeptisch, haben Alarmierendes gehört oder sogar Angst davor, eine Fastenkur anzugehen. Das muss aber nicht sein!

Folgende Tabelle verdeutlicht, was Fasten ist und was Fasten nicht ist – zumindest nach meinem Konzept.

Wenn du die Aussagen der linken und der rechten Spalte auf dich wirken lässt,

## Was ist Fasten und was nicht?

Fasten ist	Fasten ist nicht
... ein bewusster Verzicht auf feste Nahrung.	... Zwang.
... natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens.	... zwangsläufig mit religiösen Motiven verbunden.
... Ernährung von innen.	... weniger essen.
... Urlaub für den Magen und den Darm.	... Entbehrung und Mangel.
... auf Abgeben, Loslassen und Reinigen ausgerichtet.	... hungern.
... auch mit seelischer Reinigung verbunden.	... zwangsläufig mit schlechter Laune, Kopfweh, Schwindel, Kreislaufproblemen, Leistungseinbrüchen oder anderen Krisen verbunden.
... ein Vorgang, der sich auf alle Körperzellen und -vorgänge sowie die Seele auswirkt.	... in erster Linie auf Gewichtsabnahme ausgerichtet.
... eine Methode, die hervorragend dazu geeignet ist, zu »entschlacken«, Ballast abzuwerfen, indem Giftstoffe und belastende Stoffe aus dem Körper ausgeleitet werden.	... anstrengend.
... eine Gelegenheit, Verhaltensweisen zu verändern, indem es wie eine Zäsur wirkt.	... gefährlich – wenn man es gut informiert durchführt.
... eine Gelegenheit, in eine gesündere Ernährungsweise zu starten.	... eine Crash-Diät.

merkst du vielleicht direkt ihre unterschiedlichen Schwingungen. Damit sind wir auch schon bei dem wichtigen Stichwort »Mindset« (= die innere Einstellung, dein gedanklicher Rahmen), auf das ich später noch einmal eingehe.

So viel vorweg: Es hilft viel, sich die positiven Effekte des Fastens vor Augen zu führen und sich mit den Aussagen aus der linken Spalte auf das Fasten einzuschwingen. Viele der Aussagen aus der rechten Spalte basieren auf Erfahrungen von Fastenden, die sich entweder nicht freiwillig oder nicht gut vorbereitet in ihr Fastenerlebnis gestürzt haben.

## Was passiert beim Fasten im Körper?

Der Mensch verfügt über zwei unterschiedliche Energieprogramme, die beide dasselbe Ziel verfolgen: Zufrieden, gesund und leistungsfähig zu sein und keinen Hunger zu haben, wie die Grafik »Energieprogramme des Körpers« (Seite 14) verdeutlicht.

Im »normalen Leben« solltest du dich in Energieprogramm 1 befinden, während des Fastens in Energieprogramm 2. Fasten bewirkt abbauende (katabole) Stoffwechselvorgänge. Abbau und Ausscheidung werden forciert, der Umbau von Körpersubstanz wird verstärkt.

Stellst du die Nahrungszufuhr von außen ein, kann dein Körper trotzdem gesund,

glücklich und zufrieden sein, da er auf vorhandene Ressourcen zurückgreift.

Im Energieprogramm 2 (Fasten) erfolgt die Energiegewinnung im Grunde durch drei verschiedene Mechanismen, die dein Körper nach und nach einsetzt, wenn von außen keine Energiezufuhr erfolgt.

Die Grafik »Energieversorgung im Fastenstoffwechsel« (Seite 15) verdeutlicht, wie die Umstellungsprozesse in deinem Körper ablaufen.

### Tag 1 des Fastens

Du stellst die Nahrungsaufnahme ein. Dein Körper will weiterhin kontinuierlich gut versorgt sein. Er muss auf innere Reserven umstellen. Die Umstellung beginnt mit der grünen Kurve, die für die Kohlenhydratspeicher steht. Diese Speicher reichen im »normalen Leben« für etwa einen Tag und können zur Energiegewinnung herangezogen werden, wenn Zufuhr von Energie durch Nahrung nicht mehr stattfindet.

Am Anfang holt sich dein Körper die benötigte Energie nämlich hauptsächlich durch den Abbau von Kohlenhydraten aus den sogenannten Glykogenspeichern des Körpers. Glykogen ist die körpereigene Speicherform von Glucose (Zucker), die durch Kohlenhydrate geliefert wird. Leber und Muskulatur zählen zu den Haupt-Glykogenspeichern.

Die Glykogenspeicher sind das am einfachsten anzuzapfende Energiedepot im

Körper. Da dein Körper stets auf Effizienz bedacht ist, stellt er erst dann auf andere Quellen um, wenn der Energiebedarf anders nicht mehr zu decken ist.

### Tag 2 und 3 des Fastens

Etwa ab dem zweiten Tag, mit zunehmender Entleerung der Kohlenhydratspeicher, treten deine körpereigenen Eiweiße (Proteine) kurzfristig als wichtige Brennstoffquelle in den Vordergrund. Dein Körper kompensiert das größer werdende Energiedefizit (die Kohlenhydratspeicher werden ja leerer und leerer) über die Verbrennung von Eiweißen.

Aus den Eiweißen kann dein Körper nämlich Glucose herstellen. Das passiert durch einen Vorgang, den man Gluconeogenese nennt. Er wird durch die blaue Kurve veranschaulicht.

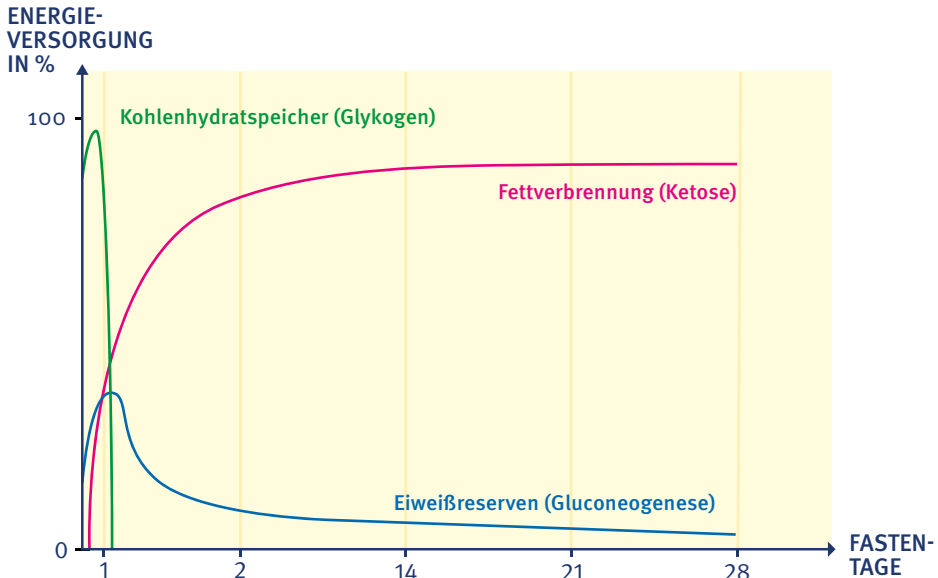
Dadurch können etwa 25% deines Energiebedarfs trotz entleerter Glykogenspeicher und trotz fehlender Glucosezufuhr durch (selbst gebaute) Glucose gedeckt werden! Die restlichen ca. 75% werden durch die bereits parallel angekurbelte Verbrennung von Fetten gedeckt.

Parallel zur Freisetzung von Eiweißen beginnt dein Körper nämlich etwa ab dem zweiten Fastentag damit, Fett zur Energiegewinnung heranzuziehen, weil er schon merkt, dass die Versorgungsstrategie über die Kohlenhydratreserven sowie die Heranziehung von Eiweißen kein Dauermodell sein kann. Die rote Linie beschreibt die zunehmende Fettverbrennung.

Aus Fetten kann nach bisherigem Wissensstand allerdings keine Glucose hergestellt werden. Vielmehr stehen die Fettsäuren deinem Körper in Form von sogenannten Ketonkörpern als Energiequelle zur Verfügung.

### ♥ Energieprogramme des Körpers





Daten basieren auf Wilhelmi de Toledo F. Physiologie des Fastens; 2010 und Gräber R. Vitalität pur durch Heilfasten; 2010

### ♠ Energieversorgung im Fastenstoffwechsel – Anteil von Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fett-Energie an der Gesamtenergieversorgung im Verlauf der Fastentage

Interessant ist, dass deine Körperzellen sich auf diese alternative Versorgung umstellen können.

Prinzip: Bei dieser kohlenhydratarmen Ernährung soll das Gehirn Ketonkörper verbrennen, also Fett statt Glucose.

Mittlerweile weiß man: Selbst dein Gehirn kann sich nach einiger Zeit auf Ketonkörper als Energielieferanten einstellen. Die zusätzlich benötigte Glucose wird in herkömmlichen Fastenmethoden entweder durch die Zufuhr geringer Mengen Kohlenhydrate bzw. durch den Umbau körpereigener Eiweiße geliefert. Übrigens: Die derzeit sowohl in Fach- als auch Laienkreisen so gehypte ketogene Ernährung beruht genau auf diesem

#### Tag 3 des Fastens

Die Fettverbrennung wird immer stärker angekurbelt, je stärker die Kohlenhydratreserven zur Neige gehen und je weniger gut die Zwischenlösung der Gluconeogenese diese Lücke füllt.

Spannend: Je mehr Ketonkörper im Blut vorliegen, desto schneller werden sie zur Energiegewinnung herangezogen.

Ab dem dritten, spätestens vierten Fastentag erfolgt die Hauptenergiegewinnung dann aus der oxidativen Fettsäureverbrennung.

Dann bist du in der Ketose.

Ich finde es fantastisch und sehr beruhigend, wie clever der Körper sich innerhalb kürzester Zeit auf eine »Hungersnot« einstellt und wie er durch eine blitzschnelle Umstellung von Stoffwechsellvorgängen und Versorgungsstrategien sein Überleben und Wohlergehen sichert.

Meiner Erfahrung nach hilft das Verständnis der Umstellungsvorgänge im Körper Fastenden enorm dabei, die Umstellung optimal zu durchlaufen und Körperreaktionen in den ersten Tagen der Fastenwoche besser einzuschätzen.

Denn wichtig ist es, dass du diese Umstellungsprozesse nicht unterbrichst. Das geschieht zum Beispiel, wenn du doch nochmal eine Kleinigkeit isst oder übermäßig viel Gemüse- oder sogar Obstsaft zuführst.

Gerade in den ersten drei Tagen des Fastens kann dies verlockend erscheinen – schließlich siehst du in der Abbildung am »Durcheinander« in den Kurvenverläufen sehr gut, dass innerhalb dieser drei Tage viele Anpassungs- und Umstellungsvorgänge ablaufen. Diese können natürlich durchaus mal zu kurzen Energielöchern oder kurzen Phasen von Hungergefühlen führen.

Hast du das Verständnis für die Abläufe im Körper im Hinterkopf, kannst du diese kurzen Phasen im Regelfall sehr gut überstehen, denn du weißt schließlich, welche Anstrengungen dein Körper gerade unternimmt und dass die Anpassungsphase sich innerhalb kürzester Zeit dem Ende nähert.

## Führt Fasten zum Abbau von Muskelmasse?

Untersuchungen zeigen, dass verstärkter Eiweißabbau zum Zwecke der Gluconeogenese nur in den ersten 48 bis 72 Stunden des Fastens zu verzeichnen ist. Der

### Was bedeutet Ketose?

Dies ist der Zustand, in dem sich der Körper komplett auf die alternative Energieversorgung durch die Ketonkörper, die er aus Fetten bildet, umgestellt hat. Ab diesem Zeitpunkt werden nach und nach die Fettreserven deines

Körpers angegriffen, und als angenehmer Nebeneffekt schmelzen diverse Fettzellen ab. Vereinfacht gesagt, ist Ketose der Fastenstoffwechsel, also der Punkt, ab dem das Fasten läuft, »wie von selbst«.



vielfach kritisierte oder sogar als gefährlich eingestufte Eiweißverlust und damit Muskelabbau beim Fasten ist bei den gängigen Fastenmethoden vernachlässigbar. Studien zeigen zudem, dass der beim Fasten steigende Wachstumshormonspiegel den Abbau von Muskeleiweiß bremst.

Mit Ausbleiben der Nahrungszufuhr sinkt im Körper der Insulinspiegel ab. Gleichzeitig steigen Glucagon- und Wachstumshormonspiegel. Diese hormonelle Konstellation bewirkt Folgendes:

- Glykogenolyse: Die Leber wird dazu angeregt, gespeicherte Glucose für die Energiegewinnung freizusetzen.
- Gluconeogenese: Die Bildung von Glucose aus körpereigenen Substraten (z. B. Aminosäuren, Laktat, Pyruvat, Glycerin) wird stimuliert.
- Proteolyse: Der Abbau von Eiweißen zur Energiegewinnung wird verstärkt.
- Freie Fettsäuren und Triglyceride werden ab dem zweiten Tag aus dem Fettgewebe freigesetzt. Das resultiert in gesteigerter Bildung von Ketonkörpern. Proportional zu deren Konzentration im Blut steigt deren Verstoffwechslung, sodass sie bevorzugt oxidiert werden.
- Die Schilddrüse reduziert die periphere Umwandlung von  $T_4$  in  $T_3$ . Gleichzeitig vermindern sich Umsatz und Aktivität der sogenannten Katecholamine (dazu gehören u. a. Adrenalin, Noradrenalin). Dies resultiert in einem verminderten Grundumsatz und der Einsparung von Energie.

Im Übrigen werden bei der hier beschriebenen Fastenmethode typischerweise geringe Mengen Kohlenhydrate (z. B. verdünnte Gemüsesäfte) zugeführt. Diese Zugabe reduziert einen möglichen Muskelabbau deutlich.

Das beste Mittel gegen Muskelabbau ist im Übrigen individuell angepasste körperliche Aktivität, denn ein Muskel, der gebraucht und aktiviert wird, baut sich nicht so schnell ab. Darum empfehle ich dir, auch (oder gerade) beim Fasten regelmäßige Bewegung. Zum Thema Sport und Fasten findest du weiter hinten (Seite 37) noch weitere Hinweise.

Ein »gefährlicher« Proteinabbau würde erst in Spätphasen des Langzeitfastens (nach 35 bis 60 Tagen) eintreten, wenn die Fettreserven leer sind. Das kann man z. B. bei Magersüchtigen beobachten.

Negative Auswirkungen auf das Immunsystem bei Fastendauern bis zu vier Wochen wurden bislang nicht beobachtet. Der Eiweißabbau birgt im Gegenteil bei Fastendauern unter vier Wochen therapeutischen Nutzen:

- Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (insbesondere zu viele tierische Eiweiße) können pathologische Ablagerungen im Bindegewebe zur Folge haben. Diese behindern den reibungslosen Stofftransport im Zwischenzellgewebe, was zu Störungen der Ver- und Entsorgung führen kann. Zellen werden nicht gut versorgt, Stoffwechsellab-

bauprodukte können nicht ausreichend abtransportiert werden. Die katabole Stoffwechsellage im Fasten trägt dazu bei, diese funktionsuntüchtigen Eiweiße abzubauen und dadurch Mikrozirkulation und Zellstoffwechsel zu verbessern.

- Die Bildung von Auto-Antikörpern kann vermindert werden, was erklären könnte, warum zahlreiche Veröffentlichungen den Rückgang chronisch entzündlicher Prozesse (z. B. Asthma, Rheuma, Allergien) beschreiben.
- Die katabole Stoffwechsellage in der Ketose scheint zudem den Abbau von Fettzellen zu fördern.
- Bestimmte Moleküle, die den Alterungsprozess fördern (sogenannte AGE-Moleküle), scheinen beim Fasten reduziert zu werden.

Eine Zugabe von Proteinen (wie z. B. beim Molkefasten vorgesehen) ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll. Dabei sollte man sich von erfahrenen Fachleuten beraten lassen.

### Was hat es auf sich mit den Fasten-krisen?

Nachdem du die zwei Energieprogramme des Körpers kennengelernt hast, wird deutlich, dass es für ein gut laufendes Fasten unter anderem ausschlaggebend ist, dass das Umschalten zwischen den beiden Programmen reibungslos funktioniert.

Das erklärt unter anderem, warum es häufig schwerfällt, eine Mahlzeit auszulassen oder bei einer kalorienreduzier-

ten Diät weniger zu essen – dein Körper befindet sich in Energieprogramm 1 und ist auf Ernährung von außen angewiesen. Bei reduzierter Energiezufuhr während Programm 1 tritt nicht automatisch Programm 2 in Kraft – dieses wird nur bei einem »echten« Fasten aktiviert.

Vielmehr schaltet dein Körper bei reduzierter Energiezufuhr evolutionsbedingt auf »Notprogramme«. Nicht nur Unpässlichkeiten durch »Programmfehler« können die Folge sein – auch greifen die fastentypischen Mechanismen nicht wirklich: Abgeben, Abnehmen, Ausleiten, Entgiften sind in Notprogrammen nicht vorgesehen. Vielmehr ist der Organismus auf Halten und Speichern für schlechte Zeiten programmiert.

Das erklärt u. a. den berühmten »Jojo-Effekt«:

- Bei einer »Hungersnot« ist der Körper darauf programmiert, Reserven zu hüten und zu halten – die Stoffwechselaktivität wird reduziert. Nach Beendigung der Diät wird diese reduzierte Stoffwechselaktivität noch eine Weile beibehalten, um der nächsten Hungersnot entgegenzuwirken. Bevorzugt wird dann Fett eingelagert – und das deutlich mehr als zuvor unter Reduktionskost verloren wurde.
- Typischerweise finden wir nach solchen Reduktionsdiäten darum einen Verlust an Muskelmasse (Protein) und einen Gewinn an Fettmasse vor. Bei Bewegungsmuffeln umso mehr.

Bei der bewussten und vollständigen Umstellung auf Fasten, Energiezufuhr von innen und somit auf Programm 2 jedoch sind Notprogramme kein Thema mehr – dein Körper deckt seinen Energiebedarf aus körpereigenen Depots und ist fast voll leistungsfähig. Hier zeigt sich deutlich der Grundsatz: »Wer fastet, hungert nicht – wer hungert, fastet nicht.«

Das Schöne ist: Jeder Mensch trägt die uralten Mechanismen und Möglichkeiten zum Umschalten zwischen Energieprogramm 1 und Energieprogramm 2 in sich – auch du!

Der Schlüssel zum Erfolg, dies auch mit einem guten Gefühl und mit Zufriedenheit zu tun, liegt meist in der Art und Weise des Umschaltens.

Dabei sind zwei Aspekte wichtig:

- bewusstes Umschalten
- belastungsfreies Umschalten

**Bewusstes Umschalten** bedeutet freiwillig und freudig. Fastende, die unfreiwillig hungern, verbleiben offenbar deutlich länger in einer adrenalingesteuerten sympathikotonen gestressten anfänglichen Umstellung.

Sympathikoton bedeutet, von deinem Stressnerv, dem Sympathikus, gesteuert. Diese stressige anfängliche Umstellungsphase wird bei freiwillig und bewusst Fastenden, die sich auf die Fastenwoche vorbereitet und gefreut haben, nach 1 bis 3 Tagen von einer parasymphatisch ge-

steuerten Phase abgelöst, in der Puls und Blutdruck sich beruhigen und der Organismus sich entspannt.

Der Parasympathikus ist dein Ruhenerve, der Gegenspieler des Stressnervs.

**Belastungsfreies Umschalten** bedeutet, dass du bereits im Vorfeld des Fastens Stress reduziert, indem du Stoffwechselabfallprodukte, Ballast und Toxine minimierst und bestehende Belastungen bestenfalls bereits zum Teil abwirfst.

Wenngleich der Stoffwechsel evolutionsbedingt größtenteils noch an der Steinzeit orientiert ist, unterscheidet sich das heutige Leben und unsere heutige Umwelt deutlich von dieser Periode. Im Hinblick auf Belastungen ist dein Körper heute einer immensen Zahl an Umweltgiften, Nahrungsmittelzusätzen und anderen Stressfaktoren ausgesetzt.

Das sprichwörtliche Fass ist also bei den meisten Menschen schon relativ voll. Verbunden mit der Verarbeitung zahlreicher Stoffwechselendprodukte ist es häufig eine enorme Aufgabe für den Körper, diese Masse an Stoffen entsprechend zu verarbeiten.

Schaltet der Körper dann auf Programm 2 (Abgabe) um, kann es passieren, dass der Organismus kurzzeitig überfordert ist und unschöne Symptome produziert, die wir gemeinhin als »Fasten Krisen« (vgl. auch die Abbildung »Beispiele für typische Fasten-