

Liebe Leserin, lieber Leser,

am Beginn des 21. Jahrhunderts wurde in Fachkreisen die Einführung einer »Polypille« diskutiert. Sie sollte etliche Wirkstoffe in sich vereinen, u. a. Blutfettsenker, Blutverdünner und Betablocker, und flächendeckend zur Vermeidung von Herzinfarkten und Schlaganfällen eingesetzt werden. Das Projekt wurde offenbar irgendwann »beerdigt«.

Dabei gibt es solche Polypillen schon lange, mindestens seit Hippokrates' Zeiten vor rund 2400 Jahren. Sie sind allerdings nicht in der Apotheke erhältlich. Wie sie heißen?

Bewegung und Fasten!

Beides wirkt fachübergreifend u. a. auf Stoffwechsel, Durchblutung, Immunsystem und die Psyche ein. Und genau so etwas braucht es heute in Zeiten der sogenannten Zivilisationskrankheiten, in der viele Menschen parallel beispielsweise an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädischen Problemen und diversen Befindlichkeitsstörungen leiden. Bei allen Fortschritten der modernen Medizin v. a. im technischen Bereich: Genau mit diesen fachübergreifenden Erkrankungsbildern tut sie sich schwer, nicht zuletzt durch die immer weitergehende Spezialisierung und einen Mangel an wirklich ursächlich ansetzenden Behandlungskonzepten.

Gerade im Zusammenhang mit Ernährung ist heute nicht der **Mangel**, sondern der **Überfluss** das Problem, das ständige Zuviel an Süßigkeiten, schlechten Fetten, Eiweißen und Fertignahrungsmitteln.

Abhilfe schafft die Rückbesinnung auf ein Grundprinzip der hippokratischen Medizin: »Elimination«, also das Weglassen des nicht unbedingt Erforderlichen, beugt vor und heilt. Mit dem Fasten besinnen wir uns somit auf ein Urprinzip der Medizin. Es wird auch als »Chirurgie ohne Messer« bezeichnet, welches »somatopsychisch« wirkt, also vor allem »über den Körper« daherkommt, aber Geist und Seele gleichermaßen erreicht.

Was einst Fastenpioniere wie Dr. med. Otto Buchinger, später Dr. med. Hellmut Lützner, erfahrungsmedizinisch schon sehr früh erkannten und zunehmend auch in der Bevölkerung populär machten, erlangte in den letzten Jahren richtig Schub und zunehmende Anerkennung auch in Wissenschaftlerkreisen. Moderne Grundlagenforschung bestätigte das in der Praxis immer wieder Beobachtete:

Fasten wirkt u. a. antientzündlich, stoffwechsellastend und psychovegetativ stabilisierend.

Genau diese Effekte sind heute wichtig. Während Namen wie Prof. Valter Longo und Prof. Mark Mattson beispielhaft für die Grundlagenforschung stehen mögen, können wir in Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo und Prof. Dr. med. Andreas Michalsen entscheidende Antreiber für die Umsetzung aktueller Erkenntnisse in Klinik und Praxis sehen.

Von einem bin ich überzeugt: Der seit geraumer Zeit anhaltende Hype um das Thema Fasten in den Medien und der Bevölkerung wird keine Eintagsfliege bleiben, sondern anhaltend sein. Denn immer mehr Menschen erkennen: Die Leiden der Überflussgesellschaft lassen sich nicht mit Tabletten und Rückenoperationen dauerhaft beheben. Neue Konzepte sind nötig, um auch in Zukunft ein bezahlbares Gesundheitssystem für alle zu erhalten. Fasten – sich immer weiterentwickelnd – wird auch in 1000 Jahren noch aktuell sein!

Besonders danken möchte ich der Medizinredakteurin Anne Bleick, die an der Buchentstehung maßgeblich beteiligt war.

Dieses Buch möge Ihnen wichtige Grundlagen und verschiedene Möglichkeiten rund um das Fasten näherbringen.

Dr. med. Rainer Matejka
Juli 2020