



Fasten – ein Luxus unserer Zeit

Wir haben und machen von vielem zu viel: Wir essen zu viel, wir haben zu viel Geschäftigkeit, wir sitzen zu viel, unsere Umgebung ist zu laut, wir haben zu viele sorgenvolle Gedanken. Fasten hat die Kraft, den Ausgleich zu schaffen.

■ Text: Ida Hofstetter*

Genau das, was wir im Alltag zu viel haben, wird im Fasten reduziert. Dabei erfahren wir, wie gut das tut und mit wie wenig das Leben schön sein kann. Lillian Albrecht aus Schaffhausen, eine der tausend Fastenden, die ich schon durch eine Woche begleitet habe, beschreibt dies mit folgenden Worten: «Noch schwelge und zehre ich von der so nachhaltig wirkenden Fastenzeit! Es geht mir ausgezeichnet.»

Über den Sinn des Fastens streiten vor allem Nicht-Fastenerfahrene. Die meisten, die schon einmal gefastet haben, sind begeistert von den Wirkungen des freiwilligen Nahrungsvorzichts für eine begrenzte Zeit. Sie schwärmen von körperlicher Leichtigkeit, von neuer Lebensfreude und von grossem Energieschub. Landau landab wird dabei von «Entschlackung» gesprochen.

Der deutsche Arzt Otto Buchinger – Begründer der heute am häufigsten praktizierten Methode «Buchinger-Fasten» - hat 1935 den Begriff «entschlacken» verwendet, weil den Menschen seinerzeit das Wort «Schlacke» als Bezeichnung für die unverbrannten Rückstände der damals üblichen Kohleöfen vertraut war. Zugleich

diente ihm für einen gestörten Stoffwechsel der Begriff **als bildhafter Vergleich eines russenden Ofens**, der erst dann wieder gut ziehe, wenn er von seinen Schlacken befreit sei. Im Volksmund hat sich «entschlacken» als Sinnbild für das Entfernen von Überflüssigem, Störendem, ja sogar Schädlichem erhalten.

«Im richtigen Fasten werden viele dieser Schlacken aufgelöst und ausgeschieden.»

Die Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung in Überlingen sagt, dass sich die Verwendung des Begriffs Schlacke

in der Medizin erübrige, da für die Gesundheit Schädliches, Überflüssiges und Störendes chemisch definiert und benannt werden könne. Es seien dies zum Beispiel:

- überschüssige Fette, z. B. als erhöhte Triglyceride, Cholesterin und low-density lipoprotein im Blutserum
- erhöhte Harnsäure im Blut und Gewebe als Ursache von Gichtablagerungen
- schädliche, langkettige Zucker-Eiweiss-Verbindungen: advanced glycation endproducts (AGEs) als Promotoren von Arteriosklerose und Alterungsprozessen
- ein Übermass von Antigen-Antikörper-Komplexen bei Allergien durch überschüssiges Bauchfett (viszerale Adipositas)

- schädlich erhöhte Botenstoffe, wie Insulin, Angiotensinogen, Tumornekrosefaktor alpha, Hormone wie Östrogen, entzündungsfördernde Interleukine, gerinnungspromovierende Faktoren wie Plasminogenaktivatorinhibitor 1 und viele andere.

«Reset-Taste» drücken

Im richtigen Fasten – es kann auch einiges falsch gemacht werden – werden viele dieser Schlacken aufgelöst und ausgeschieden. Dadurch kann offenbar das komplexe System der Gesundheit wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Es scheint, dass Fasten die Reset-Taste zu drücken vermag. So kann beispielsweise ein gestörter (Fett-/Zucker-)Stoffwechsel wieder auf die gesunde Grundeinstellung zurückgesetzt werden.

Wissenschaftlich gut gesichert ist mittlerweile auch die hervorragende Wirkung des Fastens bei rheumatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzkrankheiten. Die im Blut nachweisbaren Entzündungsparameter werden deutlich reduziert. Ruth Lüthard aus Männedorf berichtet: «Die Fastenwoche hat bei mir sehr gut gewirkt! Mein Blutzuckerspiegel ist wieder normal. Ich bin fast «verfreudet» heute Morgen beim Doktor. Auch meine Gelenkschmerzen haben nachgelassen, so dass ich fast wieder in meinem alten, zackigen Schritt gehen kann. Ich fühle mich



«Fasten entschlackt auch auf der seelisch-geistigen Ebene.»

«vögelwohl» und schwärme allen vom Fasten vor.»

Änderung des Lebensstils

Eine Woche fasten heisst nicht, dass man die restlichen 51 Wochen überborden kann. Die meisten Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass es nicht einfach ist, den gewohnten Lebensstil zu ändern. Das tiefgreifende Fastenerlebnis hilft, festgefahrene Gewohnheiten zu durchbrechen.

Ein Paradebeispiel beschreibt Nicole Löw aus Begnins, fünf Monate nach ihrer ersten Fastenerfahrung:

«Mir geht es super. Weisst du, seit dem Fasten konnte ich nie wieder Fleisch es-

sen, und ich war die Mega-Fleisch-Liebhaberin! Keine Ahnung wieso, es «gruuset» mich. Dafür gibt es jeden morgen einen Rüeblisaft mit Bio-Leinöl aus Genf.»

Geistig entschlacken

Das Fasten entschlackt auch auf der seelisch-geistigen Ebene: Sorgenvolle Gedanken weichen vertrauensvollen. Es ist durchaus möglich, dass für länger gewälzte Probleme plötzlich überzeugende Lösungen auf dem Tisch sind. Allem voran werden aber schwierige Situationen, die (momentan) nicht zu ändern sind, als viel weniger belastend empfunden.

Manchmal kann es vorübergehend auch schmerzhaft werden, nämlich dann, wenn schwerwiegende, unverarbeitete Erlebnisse und verdrängte Gefühle wie Angst, Groll und Trauer bewusst werden, was im Fasten gerne passiert. Dann sind einfühlsame Gespräche hilfreich, denn dadurch kann das Verdrängte verarbeitet werden und es mottet nicht mehr still vor sich hin.

Diese aufgehellte Stimmung klingt im Alltag nach. «Ich geniesse immer noch das Gelassensein. Auch meine Chefin meint, ich sei ruhiger geworden. Daher habe ich die Bewilligung für die nächsten Fastenferien schon bekommen», berichtet eine Teilnehmerin drei Wochen nach dem Fasten.

.....
* Die Autorin ist zertifizierte Fastenleiterin UGB (Verband für unabhängige Gesundheitsberatung) sowie Ernährungspsychologische Beraterin IKP (Institut für körperzentrierte Psychotherapie). Ida Hofstetter bietet seit 2004 Fastenwochen an verschiedenen Orten in der Schweiz an. www.fasten-wandern-wellness.ch

Fastenart	Merkmal	Fastenverpflegung	Unterstützende Massnahmen
<p>Heilfasten (nach Buchinger) Begriff, den der deutsche Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) prägte.</p>	<p>Ärztlich betreutes, stationäres Fasten, das die drei Dimensionen des Menschen – körperliche, psychosoziale und spirituelle – berücksichtigt. Otto Buchinger betonte die «Diätetik der Seele» im Fasten wie das Lesen, die Musik, die Bildkunstbetrachtung, die Natur, den Humor und die Meditation.</p>	<p>Traditionell: <ul style="list-style-type: none"> · ¼ l Gemüsebrühe · ¼ l Obst- oder Gemüsesaft · max. 30 g Honig · mind. 2,5 l Kräutertee und Wasser Die Gabe von Buttermilch ermöglicht Fastenzeiten von mehr als zwei Wochen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Förderung der Ausscheidung über Darm, Leber, Nieren, Lungen und Haut mittels Einläufen, Leberwickeln, geeigneten Tees, Bewegung im Freien, Körperpflege, Kneipen · seelisch-geistige Betreuung
<p>Fasten für Gesunde verschiedene Formen, siehe Spalte «Fastenverpflegung»</p>	<p>Meist nach der Buchinger-Methode, jedoch ohne ärztliche Begleitung. Es sollte aber von einer ausgebildeten Fastenleitung geführt werden.</p>	<p>Analog «Heilfasten» oder modifiziert, z. B. nur <ul style="list-style-type: none"> · Obst-/Gemüsesäfte · leichte Gemüse-/Schleimsuppen (z.B. Hafer) · Tee und Wasser (Nulldiät) </p>	<p>Analog oder modifiziert nach «Heilfasten», je nach Fastenleitung sind Wandern/Wellness/Yoga/Meditation/Qi Gong etc. (weitere) Programm-Schwerpunkte.</p>
<p>F.X.-Mayr-Therapie eine vom österreichischen Arzt F. X. Mayr entwickelte «Darmsanierungskur»</p>	<p>Ärztlich spezifische Diagnostik von Magen-Darm-Störungen sowie die ärztliche manuelle Bauchbehandlung und «Kauschulung».</p>	<p>Dreistufige Kur: Die erste Stufe (z. B. fünf Tage lang) besteht aus einem Tee-Wasser-Fasten, die zweite aus einer Milch-Semmel-Diät (morgens und abends je eine altbackene Semmel mit etwas Milch oder Joghurt) und die dritte aus einer «milden Ableitungsdiät» (Basencremesuppe mit einer Speise). Auch bei der zweiten und dritten Stufe werden viel Tee und Wasser getrunken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · tägliche Einnahme von Bittersalz zwecks Darmreinigung · Training des gründlichen Kauens mittels Semmel (jedes kleine Stückchen mind. 30 x kauen) · ca. 3 x pro Woche manuelle Bauchbehandlung
<p>Molke-Fasten</p>	<p>Die Molke-Kur ist ein proteinmodifiziertes Fasten. Molke entsteht bei der Herstellung von Käse und Quark als Nebenprodukt, ihr wird eine heilende Wirkung bei Stoffwechselstörungen und Darmbeschwerden nachgesagt.</p>	<p>Täglich 1–1,5 l Molke (auf drei «Mahlzeiten» verteilt) plus reichlich Tee und Wasser</p>	<p>Je nach Anbietenden mit Wandern, Wellness etc.</p>