

Weltweit größte Fasten-Studie

Die bisher größte wissenschaftliche Studie über die Wirkung des Buchinger Heilfastens konnte unter der Leitung von Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo und ihrem Team in der traditionsreichen Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee in Kooperation mit Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Universitätsklinik Charité Berlin und der Unterstützung unserer zahlreichen Gäste, Patientinnen und Patienten veröffentlicht werden.

Ausgewertet wurde eine detaillierte Datensammlung von 1.422 Fastenden (41 % männlich, 59 % weiblich), die im Jahr 2016 entweder 5, 10, 15 oder 20 Tage das Buchinger Wilhelmi Fastenprogramm in der Klinik absolvierten.

Unter dem Titel „Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects“ wird dokumentiert, dass das Buchinger Heilfasten sicher und therapeutisch wirksam ist. Es fördert außerdem das emotionale und physische Wohlbefinden. Die Ergebnisse dieser Studie wurden am 2. Januar 2019 online in der Peer-Review-Zeitschrift PLOS ONE veröffentlicht.

Im Einzelnen konnte nachgewiesen werden:

- Fasten mobilisiert die im Fettgewebe des menschlichen Körpers gespeicherte Energie.
- Der Stoffwechsel schaltet von Glukose zu Fett- und Keton-Verbrauch um, wodurch zahlreiche positive Wirkungen hervorgerufen werden. Die Stoffwechselumstellung wurde in der Studie durch die permanente Anwesenheit von Ketonkörpern im Urin dokumentiert.
- Fasten führt zu signifikantem Gewichtsverlust, vermindertem Bauchumfang und verringerten Cholesterin- und Blutfettwerten.
- Weiterhin normalisierte das Fasten den Blutdruck der Fastenden und verbesserte Diabetes-Parameter wie Blutzucker und HbA1c, folglich wurden viele Faktoren verbessert, die zur Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen.
- Darüber hinaus verbesserten sich beim Fasten in 84 % der Fälle schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden, wie zum Beispiel Arthritis, Diabetes Typ 2 sowie Fettleber und Hypercholesterinämie, Bluthochdruck und Erschöpfungszustände.
- 93 % verspürten während des Fastens keinen Hunger, was zu ihrem emotionalen und körperlichen Wohlbefinden beitrug.
- Das medizinisch begleitete Fasten zeigte nur wenige Nebenwirkungen. Diese konnten jedoch leicht und ohne Unterbrechung des Fastens behandelt werden. In Einzelfällen kam es in den ersten drei Tagen zu unruhigem Schlaf, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Beschwerden der Lendenwirbelsäule.

Zusammenfassend hat sich gezeigt, dass dieses spezielle Fastenprogramm ein sicherer und gut verträglicher Ansatz zur Prävention von alterungsbedingten Erkrankungen und Behandlung chronischer Stoffwechselstörungen einschließlich Gewichtsproblemen ist.

Das Buchinger Wilhelmi Fastenprogramm entstand aus dem traditionellen Buchinger Heilfasten. Es beinhaltet die tägliche Gabe von biologischen Fruchtsäften und Suppen mit durchschnittlich 200 Kalorien, wird von körperlicher Aktivität begleitet und dies in einer Umgebung, die Ruhe und Achtsamkeit begünstigt. Es verbindet die Fastenbegleitung mit integrativer Medizin und vielfältigen Impulsen zur Persönlichkeitsentwicklung.

Françoise Wilhelmi de Toledo, Franziska Grundler, Audrey Bergouignan, Stefan Drinda, Andreas Michalsen: „Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects.“ PLOS ONE, 2. Januar 2019

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0209353>

Wir danken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Unterstützung bei der Durchführung dieser Studie!