

# Leichtfüssig den Frühling begrüssen

**Nach der behäbigen Winterzeit sehnen sich Körper und Seele nach einer Auffrischung. Die beste Art, den Ballast des Winters loszuwerden, ist eine Fastenkur. Diesen «Frühlingsputz» gönnen sich jedes Jahr mehr Menschen. Fasten boomt, und folglich werden die Angebote breiter und reichen von der Null-Diät bis zu Wellnesswochen. Fasten ist kein geschützter Begriff, deshalb werden ganz unterschiedliche Fastenarten angeboten. Die häufigsten stellen wir Ihnen hier vor.**

In Fachkreisen kam man überein, dass man nur vom Fasten spricht, wenn höchstens 500 Kalorien pro Tag zugeführt werden. Wer mehr, aber nicht gänzlich ausreichend isst und trinkt, unterzieht sich einer Diät. Die bekannteste Fastenart ist Heilfasten (nach Buchinger). Es ist die Urform des religiösen Fastens. Unter «Heil» wird das Gleichgewicht von körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit verstanden.

*Ida Hofstetter, Männedorf, [www.fastenwandern-wellness.ch](http://www.fastenwandern-wellness.ch)*

## Übersicht über die bekannteren Fastenarten

Fastenart	Merkmal	Fastenverpflegung	Unterstützende Massnahmen
<b>Heilfasten</b> (nach Buchinger)  Begriff, den der deutsche Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) prägte.	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.	Traditionell: – ¼ l Gemüsebouillon – 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.	– Förderung der Ausscheidung über Darm, Leber, Nieren, Lungen und Haut mittels Einläufen, Leberwickeln, geeignete Tees, Bewegung an der frischen Luft, Körperpflege, Kneipen  – seelische-geistige Betreuung
<b>Fasten für Gesunde</b>  verschiedene Formen, siehe Spalte «Fastenverpflegung»	Meist nach der Buchinger Methode, jedoch ohne ärztliche Begleitung. Es sollte aber von einer ausgebildeten Fastenleitung geführt werden.	analog «Heilfasten» oder modifiziert, z.B. nur – Obst- und/oder Gemüsesäfte – leichte Gemüse- und/oder Schleimsuppen (z.B. Hafer) – Tee und Wasser (Nulldiät)	Analog oder modifiziert nach «Heilfasten», je nach Fastenleitung sind Wandern/Wellness/Yoga/Meditation/Qi Gong/etc. (weitere) Programm-Schwerpunkte.
<b>F. X.-Mayr-Therapie</b> eine vom österreichischen Arzt F. X. Mayr entwickelte «Darmsanierungskur»	Ärztlich spezifische Diagnostik von Magen-Darm-Störungen sowie die ärztliche manuelle Bauchbehandlung und «Kauschulung».	Dreistufige Kur: Die erste Stufe (z.B. fünf Tage lang) besteht aus einem Tee-Wasser-Fasten, die zwei aus einer Milch-Semmel-Diät (morgens und abends je ein altbackenes 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.	– 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
<b>Molke-Fasten</b>	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.	Täglich 1 – 1,5 l Molke (auf drei «Mahlzeiten» verteilt) plus reichlich Tee und Wasser	Je nach Anbietenden mit Wandern, Wellness etc.