

## Weniger ist manchmal mehr

### Fasten neu entdecken und erfahren



Fasten hat eine lange Tradition. Seit jeher wurde es sowohl zur Bewusstseinsbildung und -erweiterung als auch zur Förderung der Gesundheit eingesetzt. In unserer schnelllebigen Zeit mit ihren vielfältigen Herausforderungen und Verlockungen ist es etwas in Vergessenheit geraten. Dabei kann Fasten gerade heute eine wichtige Grundlage zur Förderung der Gesundheit und zur bewussten Rückbesinnung auf sich selbst und die eigene Lebensgestaltung bilden.

Hans-Peter Studer hat mit der zertifizierten Fastenleiterin und Gesundheitstrainerin Ida Hofstetter über die vielseitigen Facetten des Fastens gesprochen.

#### **Frau Hofstetter, welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um eine Fastenkur machen zu können?**

Ganz wichtig: Der Entschluss zum Fasten sollte aus freien Stücken erfolgen und aus der Überzeugung, dass das Fasten gut tut. Beim Fasten für Gesunde sollte man gesund sein. Kranken bzw. Leuten mit Beschwerden ist eine fastenärztliche Begleitung empfohlen, zum Beispiel ein Aufenthalt in einer Fastenklinik in Deutschland oder Österreich; in der Schweiz gibt es zurzeit keine solchen Häuser. Nicht fasten sollten Schwangere, Stillende und stark Untergewichtige.

#### **Wie ist das gesundheitliche Wohlbefinden während einer Fastenkur?**

Grundsätzlich ist Fasten eine individuelle Angelegenheit. Tendenziell gibt es . wenn überhaupt . in den ersten drei Tagen Fastenbeschwerden wie beispielsweise leichte Übelkeit, Kopfschmerzen, Unruhe, Kreislaufstörungen, Rückenschmerzen, reduzierte Leistungsfähigkeit. Für viele verläuft aber die Fastenzeit völlig problemlos bzw. sie fühlen sich viel besser als im Alltag: körperlich vitaler, geistig wacher und seelisch in aufgeräumter Stimmung. Daher stammt wahrscheinlich auch die weit verbreitete Definition Fasten = (Frühlings-)Putz für Körper, Seele und Geist.

[www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch), Magazin, 19. Juni 2013

#### **Wie lange soll man in etwa fasten?**

Die Mehrheit der Fastenden schaltet wahrscheinlich pro Jahr eine Fastenwoche ein, und das ist schon prima. Zwei Wochen wären für viele noch besser. Bei genügend Fettreserven und optimalem Fastenverlauf wird vereinzelt drei Wochen oder noch länger gefastet, aber dann unbedingt mit etwas Eiweissbeigabe . zum Beispiel mit Hafer-, Reis- oder Sojamilch . und unter fastenärztlicher Begleitung.

#### **Wie stark ist das Hungergefühl am Anfang, und wie geht man am besten damit um?**

Beim Fasten nach der Buchinger Methode benannt nach dessen Begründer Dr. med. Otto Buchinger, verspüren die allerwenigsten Hungergefühle. Das Geheimnis liegt im Glaubern. Durch Einnahme einer Salzlösung wird der Dünn- und Dickdarm innerhalb von zirka drei Stunden sehr gründlich geleert. Ist der Darm innerhalb kurzer Zeit leer, stellt der Körper sofort um auf die Ernährung von Innen und knabbert an Fettreserven. Dadurch wird die Aktivität der Verdauungsenzyme praktisch eingestellt.

#### **Ä und wenn dennoch ein Hungergefühl aufkommt?**

Dann ist es ratsam, sich zu fragen: Was für ein Hunger könnte es sein bzw. was will mein Körper damit sagen? Nicht zu ver-



*Genügend Trinken ist beim Fasten das A und O.*

wechsell mit dem Hungergeföhl ist der sGluscht% der bei den meisten ab und zu aufkommt. In solchen Situationen ist eine Ablenkung . beispielsweise durch die Schönheiten der Natur . empfehlenswert.

***Worauf sollte während des Fastens geachtet werden?***

Allem voran gilt es, Kapitalfehler zu vermeiden. Dazu gehören zu wenig trinken, fehlende Bewegung und mangelnde Darmentleerung, auch mit Hilfe eines Einlaufs. Weitere das Fasten unterstützende Massnahmen sind der tägliche Leberwickel, die Einnahme von Heilerde und Basenpulver, ausgiebige Mund- und Körperpflege, Entspannung und sNahrung für die Seele%

***Wie verhält es sich mit körperlichen und geistigen Anstrengungen? Sollte man sich hier etwas zurückhalten, oder ist man während des Fastens sogar besonders leistungsfähig?***

Wie erwähnt, verläuft dies individuell. Die einen sind die ganze Zeit über topfit, ja eindeutig leistungsfähiger als im Alltag, sowohl körperlich als auch geistig. Andere fühlen sich die ersten Tage etwas reduziert, und die

[www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch), Magazin, 19. Juni 2013

Dritten spüren erst am vierten, fünften Tag eine gewisse Beeinträchtigung. Der geistigen Leistung darf man ungeniert freien Lauf lassen . nicht selten werden im Fasten geniale Ideen oder Lösungen geboren. Körperlich sollte jedoch auf schnelle und sehr anstrengende Bewegungsarten verzichtet werden, denn dafür fehlen die schnell verfügbaren Kohlenhydratreserven.

***Sie führen auch Fastenwanderungen durch. Wie lange und wie intensiv sind solche Wanderungen? Welche Erfahrung haben Sie damit gemacht?***

Bei meinen Fastenferien wandern wir vormittags rund 1¼ Stunden und nachmittags 2¼ Stunden, überwiegend moderat und stets freiwillig. Ich empfehle, sich mindestens 1½ Stunden pro Tag im Freien zu bewegen. Für diejenigen, die etwas mehr Anstrengung möchten, gibt es mehrmals Wanderungen mit zirka 300 Höhenmetern. Wandern ist im Fasten eine wesentliche Essenz fürs Wohlbefinden. Die meisten machen die Erfahrung, dass es . im übertragenen Sinne . mit jedem Schritt bergauf geht: Fühlt sich jemand körperlich und seelisch nicht sehr wohl, ist Bewegung draussen in der Natur die Selbsthilfe Nummer 1.

***Welche sonstigen Auswirkungen auf Körper und Geist hat das Fasten?***

Hin und wieder tritt ein Fastenausschlag auf. Weiter sind Frösteln, Schlaf- und Sehstörungen sowie Mundgeruch bekannt. Für all diese Unpässlichkeiten gibt es mehrere Varianten der Selbsthilfe mit natürlichen Mitteln. Auf der geistig-psychischen Ebene können Schwankungen in der ganzen Bandbreite auftreten . von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Fasten ist eine ideale Zeit, um Gedanken und Gefühle . auch unerwünschte . bewusst wahrzunehmen. Wenn sie dann noch einer einfühlsamen Person mitgeteilt werden können, sind tolle Erkenntnisse möglich.

***Fasten kann also auch einen guten und inspirativen Ausgleich zum Alltag darstellen?***

Was ich vermehrt beobachte: Je angespannter jemand im Alltag ist . psychisch und/oder körperlich . , desto ausgeprägter meldet sich die Erschöpfung in den ersten Tagen zu Wort. Dann ist schlafen, schlafen und nochmals schlafen die richtige Therapie . nebst 1½ Stunden Bewegung und Berücksichtigung der übrigen das Fasten unterstützenden Massnahmen. Danach kommt eine lange nicht mehr gekannte Vitalität zurück.

### ***Auf was gilt es zu achten, wenn man das Fasten beendet und allmählich wieder Nahrung zu sich nimmt?***

Der Aufbau ist sehr wichtig, er sollte achtsam und kompetent erfolgen. Die ersten Bissen nach der Zeit des freiwilligen Verzichts sollten schmackhaft und feierlich zelebriert werden, vorwiegend in Form von Kohlehydraten. Fette und Eiweisse sind in kleinen Schritten zu erhöhen. Kleine und leckere Portionen, gut und langsam gekaut, lassen das oft verlorene Sättigungsgefühl wieder aufkommen. Und nicht zu vergessen: Die besondere Leistung . den Verzicht aufs Essen . sollte man sich selbst gegenüber entsprechend würdigen und nicht einfach abhaken. Sich selbst auf die Schultern klopfen und sich sagen: «Das habe ich gut gemacht» ist durchaus angebracht.

### ***Ist es besser, alleine oder in einer Gruppe zu fasten?***

Keine Frage: Fasten in der Gruppe ist für die allermeisten angenehmer. Durch das gemeinsame Ziel entsteht eine Verbundenheit, die stark macht und allfällige Beschwerden mindert. Wenn darüber hinaus noch alles organisiert ist und man sich um nichts kümmern muss, wird das Fasten richtig angenehm. Wichtig scheint mir, dass man sich jederzeit zurückziehen kann und ein Zimmer für sich alleine hat.

### ***Kann man mit Fasten das Gewicht reduzieren?***

Eindeutig, ja. Viele Menschen wirken der Tendenz zum Übergewicht durch regelmässiges Fasten entgegen. Eine umfassende Statistik der Fastenklinik Buchinger am Bodensee besagt: Nach zehnmalem Fasten .

[www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch), Magazin, 19. Juni 2013

## **Erfahrungsberichte von Fastenden**

### **Gesundheitsfördernde Auswirkungen**

«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, sodass ich fast wieder in meinem alten, zackigen Schritt gehen kann. Ich fühle mich "vögeliwohl" und schwärme allen vom Fasten vor.»

«Ich habe seit dem Fasten erst zwei Tassen Kaffee getrunken. Meine zwei täglichen Tassen Kaffee habe ich durch den Getreidekaffee ersetzt. Und siehe da, meine Verdauung funktioniert besser als je zuvor. Ich war bis jetzt der festen Überzeugung, dass sie nur wegen des Kaffees gut funktioniere. Stimmt also überhaupt nicht!»

«Ich war heute bei meiner Akupunkteurin, zu der ich schon über drei Jahre gehe. Sie hat mich gesehen und war erstaunt, denn vieles stimmte in meinem Körper: Organe, Nerven, Meridianpunkte etc. Sie hat gemeint, dass sich bei mir Schweres und Störendes gelöst hat. Ich sähe aus wie neu geboren.»

### **Neue Lebensimpulse**

«Mir geht es gut und ich fühle mich auch besser, weil ich einige Kilos weniger habe. Im Anschluss an die Fastenwoche habe ich dementsprechend weiter gemacht. Das heisst, ich gehe regelmässig wandern, auch bei Nacht und Nebel.»

«Ich bin gut geerdet und entschleunigt. Es war für mich eine wunderbare Woche. Ich kam ja ohne bestimmtes Ziel oder Fragen . erhielt jedoch ungefragt Antworten, einfach so beim Hineinhorchen. Jetzt hab ich eine geniale Idee für die Zeit nach meiner Pensionierung.»

«Mir geht es super! Weisst Du was, seit dem Fasten konnte ich nie wieder Fleisch essen, und ich war die Mega-Fleisch-Liebhaberin. Keine Ahnung wieso, es «gruuset» mich. Dafür gibt es jeden Morgen einen Rüebli-saft mit Leinöl.»



*Fastende . selbstverständlich mit einem festlich gedeckten Tisch*

etwa einmal pro Jahr . hatte ein Drittel der Probanden weniger Gewicht als am Anfang des ersten Fastens, bei einem Drittel lag das Gewicht ungefähr beim Ausgangsgewicht und bei einem Drittel konnte die Gewichtszunahme trotz regelmässigem Fasten nicht gestoppt werden. Die Gewichtszunahmen waren aber insgesamt nicht erheblich, der Jo-Jo-Effekt tritt beim Fasten also nicht ein.

***An wen kann man sich wenden, wenn man im Fasten noch unerfahren ist?***

Erstfastenden empfehle ich eine professionelle Begleitung, sei es im Rahmen eines «Ferienfastens» oder «Alltagsfastens» (Fasten

zu Hause). Ist dies nicht möglich, ist das kleine Fachbuch von Dr. Helmut Lützner «Wie neugeboren durch Fasten» ein absolutes Muss.

***Was kosten Fastenferien oder eine Fastenbegleitung?***

Bei mir kostet eine Fastenferien-Woche rund 1400 Franken, die nur in sehr guten Hotels resp. Häusern und mit einem «Rundumprogramm» angeboten wird. Wenn man schon aufs feine Essen verzichtet, finde ich einen gewissen Komfort angebracht. In Deutschland und Österreich gibt es Fastenangebote, die günstiger sind, natürlich mit entsprechend weniger Leistung. Eine Fastenbegleitung im Sinn einer Beratung kostet 90 Franken pro Stunde.

***Herzlichen Dank für die einladenden Einblicke in die Herausforderungen und vielfältigen Chancen des Fastens!***

Ida Hofstetter ist zertifizierte Fastenleiterin und Gesundheitstrainerin UGB. Sie leitet seit bald 10 Jahren regelmässig Fastenwochen und führt auch Fastenwanderungen durch. Mehr dazu erfahren Sie unter [www.fastenwandern-wellness.ch](http://www.fastenwandern-wellness.ch).