

Verzicht mit

Flüssiger Kraftspender.
Gemüsebrühe soll
den Fastenden mit
Nährstoffen versorgen.



**Wandern an
der frischen Luft.**
Bewegung wirkt
Muskelabbau
entgegen.



Heilfasten nach Buchinger Kann Schmerzen bei Rheuma lindern

Begründer des Heilfastens war Otto Buchinger (1878-1966). Der Arzt litt unter schwerem Gelenkrheuma und therapierte sich mit Fasten. Vor gut 100 Jahren eröffnete er im hessischen Witzenhausen ein Kurheim. Seine Grundidee: Die chronischen Erkrankungen der Gäste sollten in guter Atmosphäre mit ärztlicher Begleitung gelindert werden. Seine Nachfahren führen die Tradition fort.

Das Konzept. Buchinger-Kliniken empfehlen zwei bis vier Wochen stationären Aufenthalt. Das Fasten beginnt mit einer Darmreinigung durch Einnahme von abführendem Salz. In den Folgetagen sind nur Tee, Brühe und Saft erlaubt – pro Tag etwa 250 Kilokalorien. Viel Bewegung soll die Ausscheidung anregen, Leber-

wickel und andere Anwendungen gehören dazu. Ein Arzt betreut den Fastenden und kontrolliert regelmäßig seine Werte. Nach dem Fasten wird die Essensmenge langsam gesteigert.

Besserung für Rheumakranke. Heilfasten soll insbesondere bei Rheumakranken Schmerzen lindern können, ergab eine Studienauswertung, die 2001 in der Fachzeitschrift *Scandinavian Journal of Rheumatology* veröffentlicht wurde. Beobachtungsstudien an Patienten geben Hinweise darauf, dass Heilfasten bei Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck, chronischen Entzündungen und psychosomatischen Störungen positive Wirkungen entfalten kann.

Folgen

Fasten Mach mal Detox – der Frühjahrsputz für den Körper ist in Mode. Konzepte gibt es viele, Belege aber sind rar. Tatsächlich etwas bewirken kann Heilfasten.

Warme Gemüsebrühe, frischer Obstsaft, mit Honig gesüßter Tee – das muss beim klassischen Fasten genügen. Die ersten Tage können hart sein, der Körper reagiert oft mit Unruhe, diffusem Kopfschmerz oder Schwindel. „Ich bin nur am Frieren ... Hab mich erstmal ins Bett verkrochen“, beschreibt es „Wanderer“, ein Nutzer des Onlineforums Heilfastenkur. Dort tauschen sich Leute aus, die zu Hause fasten. „Rotkehlchen“ erzählt: „Habe mich doch noch zu einem Spaziergang aufgegriffen im Nieselregen. Hat gut getan.“ Der Durchbruch kommt nach mehreren Tagen Verzicht. Der Hunger geht, viele Fastende erleben ein Hochgefühl. „Snoopa“ schreibt: „Heute an Tag vier ist es so weit: Energie pur und ich könnte Bäume ausreißen.“

Den Gürtel enger schnallen

Ob zu Hause, in einer luxuriösen Klinik oder einem schlichten Kloster – eine wachsende Zahl an Bundesbürgern will selbst erfahren, was es mit der körperlichen und geistigen Reinigung auf sich hat. Abnehmen ist nicht das oberste Ziel, sondern ein Nebeneffekt. Es geht um eine Auszeit vom Alltag, um Selbstfindung und -kontrolle.

Im Winter den Gürtel enger schnallen hat jahrhundertelange Tradition. Früher wurden die Vorräte knapp. Auch die christliche Fastenzeit, die Gläubige zur Mäßigung aufruft, beginnt zum Ende des Winters: 2017 am 1. März. Die Industrie befeuert den Trend heute ganzjährig mit Detox-Produkten, die Entgiften anregen sollen. Giftstoffe ausscheiden, Ballast abwerfen? Gibt es Beweise, dass es funktioniert?

Flüssiges und gedünstetes Gemüse

Die Fastenkonzepte unterscheiden sich stark (siehe unten): Manche erlauben nur Flüssiges, andere viel Obst und Gemüse. Ernüchternd: Den meisten Ansätzen fehlt es an Wirksamkeitsbelegen. Ausnahme ist das Heilfasten. Studien geben Hinweise darauf, dass es Rheuma und möglicherweise auch andere chronische Erkrankungen mildern kann. Dabei handelt es sich unter anderem um Beobachtungsstudien mit Patienten.

Erkrankte sollten eine Fastenkur nur mit medizinischer Begleitung machen, empfiehlt die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung. Gesunden Menschen rät sie, zur Prävention von Krankheiten zu fasten. Doch Vorsicht: Es bedeutet auch Stress für den Körper. Fasten birgt Risiken und Nebenwirkungen (siehe Kasten S. 22). ▶

Milch-Semmel-Kur Bewusst kauen

Die Gesundheit sitzt im Darm – so lautet die Grunderkenntnis des österreichischen Arztes Franz Xaver Mayr (1875–1965). Der Verdauungstrakt sei entscheidend für die Gesamtgesundheit des Menschen. Er entwickelte eine Fasten-therapie, die den gestörten Darm entlasten, säubern und regenerieren soll.

Das Konzept. Das Fasten laut Mayr besteht aus mehreren Stufen. In jeder Stufe soll der Fastende morgens eine abführende Bittersalz-Lösung trinken. Wer möchte, kann zu Beginn lediglich Tee trinken. Dann folgt die Milch-Semmel-Kur: Jeder Bissen der sogenannten Kursemmel wird Dutzende Male gekaut und mit etwas Milch vermengt. Später kann Quark, Käse oder fettarmer Wurstauf-



Kursemmel.
Sie wird
Dutzende Male
gekaut.

schnitt dazukommen sowie eine Suppe. Danach soll der Fastende zu einer gesunden Ernährung übergeleitet werden.

Sättigungsgefühl schulen. Dieser Ansatz schreibt keine strenge Entsagung vor. Der Fastende soll lernen, bewusster zu kauen und auf das Sättigungsgefühl zu hören. Evidenzbasierte Belege für eine Wirksamkeit sind Mangelware.

Schroth-Kur Alte Form überholt

Der Legende nach heilte der Kutscher Johann Schroth (1798–1856) sein verletztes Knie durch feuchte Umschläge. Für eine Kur empfahl er Dunstwickel und wechselnde Flüssigkeitsmengen.

Trink- und Trockentage. Morgens wird der Körper für einige Zeit in feuchte Tücher gewickelt. Der Fastende isst gedünstetes Gemüse, Kompott, Grießspeisen. An „Trockentagen“ bekommt er wenig Flüssigkeit, an „Trinktagen“ mehr. Auch Wein ist erlaubt: Schroth hielt ihn für entgiftend. Heute wird eine moderne Form der Kur praktiziert und der Flüssigkeitsbedarf individuell festgelegt.

Erfolge im Krankenhaus

Seit mehr als 25 Jahren setzt das Immanuel Krankenhaus Berlin, eine Fachklinik für Rheumatologie, auf das Heilfasten, um chronische Erkrankungen zu behandeln – jährlich bei rund 1 000 Patienten. Ob Rheuma, Bluthochdruck oder Diabetes: „Bei mindestens zwei Drittel dieser Krankheiten ist das Fasten eindeutig nutzbringend“,

sagt Andreas Michalsen. Der Internist ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde und hat eine Stiftungsprofessur an der Berliner Charité. Bei seinen Patienten nahmen Schwellungen ab, Blutwerte besserten sich. Fasten scheint Entzündungsprozesse zu stoppen. Eine Schlüsselrolle spielen dabei wohl Ketone – Fettmoleküle, die der Körper nach längerem Nahrungsentzug aktiviert.

Von der Fastenkrise zur Euphorie

Die klassische Fastenkur beginnt mit der Reinigung des Darms durch Glaubersalz. Danach lässt das Hungergefühl nach. Zu Beginn sorgen die Hormone Adrenalin und Kortisol für Anspannung, Experten sprechen von Fastenkrise. Der Nahrungsentzug zwingt den Organismus, eigene Nährstoffreserven anzugreifen. Nach einem Tag ohne festes Essen ist der in der Leber gespeicherte Zucker, das Glykogen, aufgebraucht. Der Körper schaltet den Stoffwechsel um und bezieht die Energie aus Fettreserven.

Nach drei bis vier Tagen fühlen sich viele Fastende ausgeglichener oder auch euphorischer. Sie berichten von geschärften Sinnen. Im Gehirn ist Serotonin länger verfügbar und sorgt für Hochstimmung. Otto Buchinger, der Begründer des Heilfastens, beschrieb das so: „Eine Art Lösung und Lockerung verkrampften seelischen Gefüges ist erkennbar, eine Klärung der Lage und eine höhere Feinfühligkeit.“

Nebenwirkungen und Risiken kennen

Nicht jedem bekommt das Fasten. Das sollten Sie beachten.

Fasten ist Stress für den Körper. Mögliche Beschwerden sind Schwindel, Kopfschmerz, Muskelkrämpfe und Unterzuckerung. Achten Sie auf Ihr subjektives Wohlbefinden. Bei starken Nebenwirkungen sollten Sie unbedingt einen Arzt zurate ziehen.

In Bewegung sein. Der Nahrungsentzug greift die Muskeln an. Um einem Muskelabbau entgegenzuwirken, sollten Fastende leichten Sport betreiben. Empfehlenswert ist Fastenwandern in der Gruppe.

Mit und ohne Arzt. Gesunde Erwachsene mit genügend körperlichen und seelischen Reserven können das Projekt allein angehen. Wichtig sind aber seriöse Ratgeberbücher oder der Kontakt zu einem Coach. Wer gesundheitliche Probleme hat und Medikamente einnimmt, sollte nur mit ärztlicher Begleitung und stationär fasten.

Wem abzuraten ist. Schwangere, Stillende, Demenzkranke, Menschen mit Essstörungen, Leber- oder Nierenerkrankungen sollten nicht fasten.

Neue Impulse aus der Forschung

Seit zehn Jahren gibt eine Reihe wissenschaftlicher Arbeiten neue Impulse. Dazu zählen Erkenntnisse des kalifornischen Forschers Valter Longo. Er erkannte, dass kurzes Fasten bei Mäusen gesunde Zellen während einer Chemotherapie schützt und

Sellerie und Co.
Sie gelten als
basische
Lebensmittel.



Entsäuern Einseitige Gemüsekur

Alternative Ernährungslehren teilen Lebensmittel nach dem pH-Wert in saure und basische Produkte ein, so auch beispielsweise das Konzept des Basenfastens. Verfechter der Übersäuerungstheorie bevorzugen „basisches“ Gemüse wie Sellerie und Fenchel, Salate, viel Obst. Sie meiden „Säurebildner“ wie Fleisch, Wurst und Käse, Getreideprodukte und Fastfood. Es handelt sich also mehr um Schonkost als um reines Fasten.

Körper sorgt für Gleichgewicht. Gesunde müssen keine Übersäuerung befürchten. Nur bei Erkrankungen, etwa der Lunge oder der Nieren, kann es zu Störungen des Säure-Basen-Haushalts kommen – die aber mit einer Ernährungsumstellung nicht zu beheben sind. Viel Gemüse ist gesund, beim Basenfasten kommen aber Getreide- und Milchprodukte zu kurz, und belastbare Belege für eine Wirksamkeit der Methode fehlen.

Christliche Fastenzeit 40 Tage Mäßigung

Die christliche Fastenzeit dauert 40 Tage: von Aschermittwoch bis Karfreitag. Rund jeder zehnte Deutsche übt sich dann im Verzicht – etwa auf Alkohol, Süßes oder Fernsehen.

Regeln gelockert. Das Fasten soll an den Leidensweg von Jesus Christus erinnern. Früher machte die katholische Kirche genaue Vorgaben: für Fasttage mit nur einer vollen Mahlzeit am Tag und Abstinenztage, an denen Fleisch tabu war. Heute entscheiden Christen selbst, wie sie fasten. Es ist für alle freiwillig. Im Mittelpunkt steht die innere Läuterung, der Verzicht um seiner selbst willen. Ihnen wird empfohlen, an Aschermittwoch und Karfreitag auf Fleisch zu verzichten.

zugleich Tumorzellen effektiver angegriffen werden. Derzeit erforschen Wissenschaftler, ob solche Effekte auch bei Menschen auftreten.

16 Stunden täglich fasten

Großes Interesse gilt dem Intervallfasten, das auf regelmäßige Essenspausen setzt. Vor allem in Tierversuchen zeigten sich zahlreiche positive Effekte. Aus der Krankenhauspraxis berichtet Andreas Michalisen: Bereits eine Woche Fasten am Stück wirke sich bei Bluthochdruckpatienten positiv aus – nach drei Monaten aber sei der Effekt verpufft. Mögliche Lösung sei regelmäßiges fasten, etwa 16 Stunden täglich oder zwei Tage pro Woche.

Laut einer Studienauswertung von John Trepanowski von der University of Illinois verlängert Intervallfasten bei verschiedenen Tierarten das Leben. Bei Menschen besserten sich Messwerte, die mit der Herz-Kreislauf-Funktion und Blutzuckerwerten zusammenhängen.

Von Übersäuerung und Schlacken

Fasten kann einen Anstoß geben, Ernährungsgewohnheiten zu verbessern. Zum langfristigen Abnehmen ist es nicht geeignet, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Es muss auch keiner fasten, um

einer „Übersäuerung“ des Körpers entgegenzuwirken. „Gesunde Erwachsene können auch bei einseitiger Ernährung Säure- und Basenüberschüsse kompensieren und ausscheiden“, sagt DGE-Sprecherin Antje Gahl. Nur bei ernsten Erkrankungen könne das Gleichgewicht kippen.

Im Körper sammeln sich auch keine Schlacken an, sprich größere sichtbare Ablagerungen. Fasten regt aber möglicherweise die Fähigkeit der Zellen an, winzige geschädigte Zellorgane zu entsorgen. Das körpereigene Recycling nennen Wissenschaftler Autophagie. Für die Erforschung dieses einzigartigen Vorgangs erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis für Medizin. ■

Fastenbrechen.
Traditionell wird ein Apfel gereicht. Die ersten Bissen sollen unvergesslich sein.



Detox-Tee.
Er soll eine „Entgiftung“ unterstützen.

Detox-Moden Clever vermarktet

Hinter Begriffen wie „Entgiftungsdiät“ oder „Detox-Kur“ versteckt sich ein Potpourri an Konzepten. Als reinigend preisen sie zum Beispiel Zitrone an, Ingwer, Chili, Ananas und Papaya.

Von Tee bis Duschbad. Mancher schwört auf Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer oder auf grüne Smoothies. Andere empfehlen, stark verarbeitete Lebensmittel wegzulassen. Daneben gibt es zahlreiche Produkte, die einen Detox-Effekt versprechen. Wissenschaftliche Beweise, dass sie die Ausscheidung schädlicher Stoffe fördern, fehlen. Drei Oberlandesgerichte haben zu Tees entschieden, dass die Bezeichnung „Detox“ verbotene gesundheitsbezogene Werbung ist.

Intervallfasten Regelmäßig verzichten

Intervallfasten bedeutet: Der Körper wird regelmäßig auf Nahrungsentzug gesetzt. So soll eine Routine entstehen. Es gibt mehrere Konzepte – vom 16-stündigen Fasten pro Tag bis zur Fünf-zu-Zwei-Methode, bei der an zwei Tagen pro Woche gefastet wird. Erlaubt sind viel Flüssigkeit und kleine Mahlzeiten.

Erkenntnisse aus Tierversuch. Versuchen zufolge kann Intervallfasten das Leben von Mäusen verlängern und sie vor bestimmten Erkrankungen schützen. Studien mit hoher Aussagekraft für Menschen fehlen. Laut Ernährungsexperten kann periodisches Fasten nur etwas bringen, wenn Praktizierende sich dauerhaft gesund ernähren.