

RELOADED

*Dass man dabei abnimmt, wissen die meisten. **FASTEN** ist aber so viel mehr: eine natürliche Therapie, die Körper und Seele Kraft gibt*

**Weniger essen,
mehr Energie**



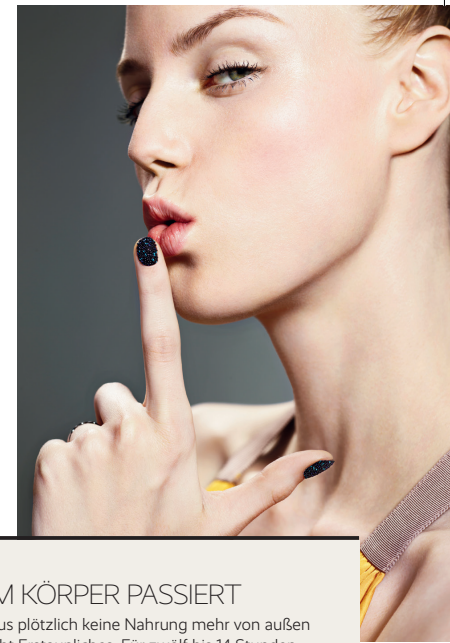
*„Jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann, wenn er
warten kann, wenn er fasten kann“*

Hermann Hesse (1877-1962)

Wir haben Appetit? Kein Problem, der Kühlschrank oder Snacks sind ja meist in Reichweite. Wir müssen irgendwohin? Kein Problem, wir setzen uns ins Auto oder in den Bus. Für die meisten von uns ist das völlig normal, nur unser Körper findet das gar nicht so gut. Denn während wir uns über allen erdenklichen Komfort freuen, ist er dummerweise noch auf Steinzeit programmiert. Und hat ganz andere Bedürfnisse: Der Steinzeitmensch ging auf die Jagd, aß sich satt und hungerte danach immer wieder ein paar Tage. Damit kommt der Körper auch heute wunderbar klar. Womit er nicht gut zurechtkommt, ist die ständige Nahrungszufuhr: Die Folgen sind immer häufiger werdende Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Typ-2-Diabetes. Viele Menschen entdecken deshalb, dass es Sinn macht, den Urzustand zu imitieren und zeitweise auf Nahrung zu verzichten. Was das bringt, weiß Dr. Verena Buchinger-Kähler, Fastenärztin in Bad Pyrmont und Urenkelin des bekannten deutschen Fasten-Pioniers Dr. Otto Buchinger.

Warum ist Fasten so gut für uns?

Dr. Buchinger-Kähler: Weil es nicht nur zu Gewichtsverlust führt, sondern auch eine mentale, psychologische Komponente hat. Anders als Hungern ist es ein freiwilliger, zeitlich begrenzter Verzicht. Und eine wunderbare Therapiemethode. Fasten hilft gegen Beschwerden wie Bluthochdruck, Übergewicht, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen, rheumatische Gelenk- oder Autoimmunerkrankungen, aber auch bei seelischen Erkrankungen wie Depressionen. ▶



WAS IM KÖRPER PASSIERT

Wenn der Organismus plötzlich keine Nahrung mehr von außen bekommt, geschieht Erstaunliches. Für zwölf bis 14 Stunden verfügt er noch über Energie aus dem, was er gerade verdaut. Zudem haben Muskeln und Leber einen kleinen Zuckerspeicher zur Absicherung der Grundfunktionen. Wenn diese Glykogenspeicher nach dieser Zeitspanne auch leer sind, schaltet der Körper auf das Fastenprogramm um. Insulin und Leptin werden dann runter-, Noradrenalin hochgefahren, damit aus den Fettreserven Energie bezogen werden kann.

Aufräumtruppe

Das Fett aus den Fettzellen wird mobilisiert und über das Blut zur Leber geschickt, die es zerkleinert und daraus einen Zuckerersatz baut, die Ketonkörper. Nach etwa 24 bis 36 Stunden ist die Umstellung vollzogen, wir ernähren uns von nun an komplett von den eigenen Reserven. Das wirkt sogar verjüngend dank des zellulären Selbstreinigungsprogramms, der Autophagie. In den Zellen sammelt sich mit den Jahren nämlich Abfall: schlecht gefaltete Proteine und abgenutzte Mitochondrien. Nur wenn die Zelle nicht mit der Verdauung beschäftigt ist, räumt sie auf.

Alles neu

Die kleinen Körperkraftwerke umschließen den Zellschrott mit einer Membran, schicken Enzyme hinein, die alles zerkleinern, erst danach wird neu aufgebaut. Sogar Stammzellen werden dann produziert – und so Defekte repariert. Die Effekte zeigen sich schon nach den etwas unruhigen, ersten beiden Tagen.

Mehr Wohlfühlgefühl

Die Laune verbessert sich, ebenso viele Symptome. Die Haut wird nach mehreren Tagen merklich reiner, das Bindegewebe lockerer und elastischer – was bei Patienten mit Schmerzsymptomen etwa des Rückens meist zu einer Linderung führt.

„Was die Augen für die äußere Welt sind,
ist das Fasten für die innere“

Mahatma Gandhi (1869-1948)

VARIANTEN FÜR EINSTEIGER

Intervall-Fasten

Bei der 16:8-Methode darf in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen werden, die restliche Zeit verzichtet man auf Nahrung. Die Autophagie wird angeregt, Fett abgebaut.

Basen-Fasten

Dabei werden nur basische, pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst gegessen, auf säurebildende wie Fleisch oder Alkohol wird verzichtet. Säuren können so verstärkt ausgeschieden werden, was sich positiv auf Stoffwechsel und Bindegewebe auswirkt. Unterstützend wirken Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Selen (z.B. in „Basica“).

Nahezu jedes Organ und das Nervensystem sind betroffen und profitieren.

Wie genau wirkt Fasten?

Es kurbelt die Autophagie an, die körpereigene Müllabfuhr (Kasten S. 73, *Anm. d. Red.*). Wir versuchen dann zu verarbeiten, was an Zellschrott angefallen ist. Ein toller Mechanismus und einer der wichtigsten, um Tumorentstehung vorzubeugen und um Viren und Bakterien abzuwehren. Sie ist möglicherweise auch der Grund, dass man bei neurogenerativen Erkrankungen wie Parkinson eine Verbesserung durch das Fasten sieht.

Wie läuft eine Fastenkur ab?

Man unterscheidet zwischen dem Fasten für Gesunde, das bis zu sieben Tage dauert, und dem Heilfasten für Kranke, das unter ärztlicher Aufsicht erfolgt und das mindestens zehn bis 21 Tage lang durchgeführt wird. Außerdem nimmt man beim Buchinger-Fasten täglich 250 bis 300 Kalorien in

Form von Obst- und Gemüsesäften sowie Gemüsebrühe zu sich, sodass – anders als beim strengen Wasserfasten – auch Vitamine und Mineralstoffe zugeführt und Mangelzustände vermieden werden. In den „Hungerzustand“ kommt man auf diese Weise trotzdem, denn es wird mehr Energie verbraucht, als man aufnimmt.

Manch einer hat Vorurteile und stellt sich das ziemlich unangenehm vor ...

Die ersten Tage, also bis die Zuckerreserven aufgebraucht sind und die Umstellung auf Ketose vollzogen ist, sind schon ein gewisser Stress, deshalb sollten wir uns auch Ruhe gönnen. Es kommt zunächst zur Ausschüttung von Stress-, erst dann von Glücks- und schmerzstillenden Hormonen, weswegen etwa Rheumatiker eine Verbesserung spüren. Manch einer erlebt sogar ein Fasten-Hoch.

Stress ist ja sonst meist negativ assoziiert. Warum ist er in diesem Fall gut?

Milder Stress trainiert die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Wir leben ja inzwischen in einer „Warmduscher-gesellschaft“: Wir duschen nur mit warmem Wasser, haben immer gleichbleibende Zimmertemperaturen. Es geht darum, milde Reize zu setzen, die die Gegenregulationsfähigkeit des Körpers trainieren. Wenn wir mit der milden Phase des Stresses durch sind, wird außerdem der Parasympathikus aktiviert, unser Ruhegeber.

Und der sorgt für Entspannung?

Ja, und für starke Abwehr. Denn mit dem Parasympathikus wird auch die Darm-Hirn-Achse angesprochen. ▶

500

Gramm Körperfett verliert man beim Fasten im Schnitt pro Tag. Moderate Bewegung verstärkt den Effekt und verhindert den Abbau von Muskulatur



IN BALANCE
Messer brauchen wir beim Fasten zwar nicht, geschärft werden dafür alle unsere Sinne

Health



Gabriele Ricke,
Ressortleiterin
Gesundheit, fastet
regelmäßig. Info-
Adressen unter:
fastenakademie.de

„Eine Reise zu mir selbst“

In und um den Darm sitzt der Großteil unseres Immunsystems, was den immunmodulatorischen Effekt des Fastens erklärt. Das ist der Einfluss auf Allergien, Autoimmunerkrankungen und Infektanfälligkeit. Fasten stärkt also unser Immunsystem. Man sieht, dass es zum Absinken von Entzündungsfaktoren, den Zytokinen kommt. Und dass oxidativer Stress, durch den Zellen beschädigt werden, heruntergefahren wird.

Fasten Sie selbst auch?

Ja, zwei- bis dreimal im Jahr. Ich neige selbst zu Autoimmunerkrankungen, hatte etwa eine Form des Hautlupus. Durch das Fasten hat es sich extrem gebessert. Und ich habe gemerkt, dass dahinter eine Riesenkraft ist. Es hilft mir auch, die Allergie-Saison viel besser und fast ohne Medikamente zu überstehen. Genau so wichtig ist das Fasten für mich, um in die Stille, in meine Mitte und zur Besinnung zu kommen. Der körperliche Aspekt ist sehr wichtig, aber die psychische Komponente genauso.

Und wie lange hält der Effekt an?

Das hängt sehr ab von den Aufbautagen und -wochen danach. Ich kann nicht super gut und strikt fasten und dann wieder in den alten Verhaltensmodus gehen. Ich achte minutiös darauf, die ersten zwei, drei Wochen etwa keine tierischen Proteine wie Fleisch zu essen. Und eher auf pflanzliche Proteine und komplexe Kohlenhydrate wie Gemüse zu setzen.

Seit rund 17 Jahren ist Fasten mein Allheilmittel, wenn ich mich erschöpft und lustlos fühle. Ich mache es ein- bis zweimal pro Jahr, eine Woche in einer Gruppe, meist am Meer. Schwer ist der Verzicht auf feste Nahrung für mich nicht. Im Gegenteil, meist freue ich mich sogar darauf, denn er schenkt unglaubliche Freiheit. Mich den ganzen Tag in frischer Luft zu bewegen lenkt außerdem wunderbar vom Essen ab.

Aber auch die Darmleerung per Einlauf alle zwei Tage sorgt dafür, dass keine Hungergefühle aufkommen. Noch dazu hilft es, unter Gleichgesinnten zu sein, fern vom Alltag. So geht es Schritt für Schritt zu mehr Leichtigkeit – auch seelisch. Denn die viele Zeit für mich führt wohl oder übel dazu, dass ich mir selbst näherkomme. So wie der Körper damit beschäftigt ist, Zellschrott zu entsorgen, erhalten auch Geist und Seele die Chance, mal wieder auszumüllen. Loszulassen. Menschen, die nicht gut tun, dazu schlechte Gewohnheiten und negative Gedanken, die sich viel zu lange festgesetzt haben.

Beim letzten Mal litt ich länger als sonst unter Kopfschmerzen, die unter anderem eine Folge des Koffein-Entzugs sind. Ich nahm es als Zeichen, dass

der Detox-Prozess in vollem Gange war. Und dass es diesmal eben mehr auszumisten gab. Ich schlief miserabel. Und erinnerte mich an einen der kostbarsten Tipps meiner ersten Fastenleiterin: „Wenn wir gar nicht schlafen können, sollten wir uns über die geschenkte Zeit freuen.“ Inzwischen gelingt mir das sogar, denn während ich sonst nach einer schlaflosen Nacht wie gerädert bin, bin ich beim Fasten am nächsten Morgen trotzdem fit.

Und spätestens nach drei, vier Tagen ist da sowieso eine unglaubliche Form der Wachheit: Ich fühle mich wie losgelöst, so rein, so leicht, so bedürfnislos. Mein Körper ist wie auf Autopilot, er braucht fast nichts. Außer Wasser, und das dafür in Mengen. Ein Gefühl, das mir Flügel verleiht. Nach fünf, sechs Tagen geht es mir dann so gut wie nicht mal nach drei Wochen Urlaub. Meine Haut strahlt, die Hosen sitzen locker, ich bin entspannt und voller Energie.

Das Gefühl, gut für mich selbst sorgen zu können, einfach durch Weglassen die Reset-Taste zu drücken und Körper und Seele zu heilen, schenkt mir neue Kraft und Selbstbewusstsein. Bis zum nächsten Mal!