



Heilung  
durch  
Verzicht

# Wie FASTEN uns verändert

Immer mehr von uns versagen sich regelmäßig und freiwillig feste Nahrung. Denn wer das „Hungern“ einmal probiert hat, weiß: Es hilft nicht nur gegen Leiden, sondern macht sogar glücklich



## CHECKUP

**W**ir 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. Für unseren Körper nicht. Denn während wir uns über allen erdenklichen Komfort freuen, ist er dummerweise noch auf Steinzeit programmiert: Er mag die moderne Lebensweise gar nicht und reagiert mit Zivilisationskrankheiten wie Adipositas und Typ-2-Diabetes. Immer mehr Menschen entdecken deshalb, dass es Sinn macht, den Urzustand zu imitieren und zeitweise auf feste Nahrung zu verzichten. Denn das hat erstaunlich positive Wirkungen.

### Auf Steinzeit programmiert

Seit Jahrtausenden kennen alle Weltreligionen das Fasten. Als Heilmittel machte es in Deutschland der Arzt Dr. Otto Buchinger bekannt. Selbst schwer rheumakrank, entdeckte er 1917, dass er nach dreiwöchigem Fasten seine Gelenke wieder bewegen konnte. Seine Erklärung: Fasten aktiviert die Selbstheilungskräfte. Folglich spezialisierte er sich auf alternative Naturheilkunde und gründete eine eigene Heilfasten-klinik, die bis heute existiert.

„Inzwischen gibt es endlich auch wissenschaftliche Beweise für das, was früher als Erfahrung galt“, sagt seine Urenkelin Dr. Verena Buchinger-Kähler, die ebenfalls Fastenärztin in Bad Pyrmont ist. Heute wird Fasten bei Immun- und Stoffwechselerkrankungen, bei Diabetes und metabolischem Syndrom, chronisch-entzündlichen Erkrankungen, aber auch bei psychosomatischen Leiden wie leichter Depression oder Burnout eingesetzt. Man unterscheidet das Fasten für Gesunde, das bis zu sieben Tage dauert, und Heilfasten für Kranke, das unter

## „Heile ein kleines Weh eher durch Fasten als Arznei“

Hippokrates, griechischer Arzt (460–370 v.Chr.)

ärztlicher Aufsicht erfolgt – und das mindestens zehn bis 21 Tage lang.

Warum der Verzicht so gut für uns ist, und das nicht nur für Kranke, erläutert Professor Andreas Michalsen von der Berliner Charité: „Er entspricht unserer ursprünglichen Programmierung. Unser Körper und unsere Gene haben sich seit der Steinzeit nur wenig verändert. Der Steinzeitmensch ging auf die Jagd, aß sich satt und hungerte danach immer wieder ein paar Tage. Damit kommt der Körper wunderbar klar. Womit er nicht gut zurechtkommt, ist ständige Nahrungszufuhr.“

### Auch die Seele profitiert

Doch während Hungern etwas ist, das unfreiwillig geschieht, ist Heilfasten der freiwillige Verzicht auf Nahrung, dazu zeitlich begrenzt. Außerdem nimmt man beim inzwischen weitverbreiteten 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 trotzdem, denn es wird mehr Energie verbraucht, als man aufnimmt. Viele denken dabei vor allem ans Abnehmen, aber es geht um viel mehr. „Heilfasten hat eine mentale, spirituelle, psychologische Komponente, es ist nicht nur Gewichtsverlust. Nahezu jedes Organ und das Nervensystem



## FASTEN ALS JUNGBRUNNEN: WAS IM KÖRPER PASSIERT

Wenn der Organismus plötzlich keine Nahrung von außen mehr 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 zwölf bis 14 Stunden leer sind, schaltet der Körper aufs Fastenprogramm um. Insulin und Leptin werden dann runter-, Noradrenalin hochgefahren, damit aus den Fettreserven Energie bezogen werden kann.

### Aufräumen in den Zellen

Das Fett aus den Fettzellen wird mobilisiert und über das Blut zur Leber geschickt, die es zerkleinert und daraus einen Zucker-Ersatz baut, die Ketonkörper. Nach etwa 24 bis 36 Stunden ist die Umstellung vollzogen, wir ernähren uns von nun an komplett von den eigenen Reserven. Und das wirkt 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.

### Äußere Veränderungen

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 Defekte so repariert. Die Effekte zeigen sich schon nach den etwas unruhigen ersten beiden Tagen der Umstellung: 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.

# 500 g

NIMMT MAN DURCHS FASTEN  
MAXIMAL PRO TAG AB,  
ZUNÄCHST VOR ALLEM WASSER,  
SPÄTER SPEICHERFETT.  
UM NICHT SOFORT WIEDER  
ZUZUNEHMEN, DIE ERNÄHRUNG  
LANGSAM WIEDER AUFBAUEN

## Sag der Unruhe gute Nacht

Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe

Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Silexan®

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke  
Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe [www.lasea.de](http://www.lasea.de)

UJ01/09/27/08

## CHECKUP

sind betroffen und profitieren“, sagt die Ärztin. Und fährt fort: „Die ersten Tage des Fastens, also bis die Zuckerreserven aufgebraucht sind und die Umstellung auf Ketose vollbracht ist, sind schon ein gewisser Stress. 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.“ Den gesundheitlichen Nutzen erklärt sie so: „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.“

Zweitens wird durchs Fasten die Autophagie angekurbelt, unsere körpereigene Müllabfuhr. Wenn wir mit der milden Phase des Stresses durch sind, wird außerdem der Parasymphathikus aktiviert, unser Ruhegeber. 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. Möglicherweise ist er auch der Grund, dass man bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson eine Verbesserung durch das Fasten sieht“, führt Dr. Buchinger-Kähler aus.

### 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:** Nur basische, pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst werden gegessen; auf säurebildende wie Fleisch, Fisch oder Alkohol wird verzichtet. Säuren können so verstärkt ausgeschieden werden, was sich positiv auf Stoffwechsel und Bindegewebe auswirkt. Unterstützend wirken Mineralstoffe (z.B. „Basica“).



## „Eine Reise zu mir“

Gabriele Ricke, Ressortleiterin Gesundheit, hat gefastet ...



Das letzte Jahr war anders. Nie zuvor habe ich mich so schlapp und energielos gefühlt. „Liegt sicher an der Weltlage und der Pandemie mit all ihren Spätwirkungen“, dachte ich. Und überlegte, was ich tun konnte, um das zu ändern. Also ging ich mal wieder Fastenwandern. Seit rund 17 Jahren ist es mein Allheilmittel, um aufzutanken. Ich mache es ein- bis zweimal pro Jahr, eine Woche in einer Gruppe, meist am Meer.

Schwer ist das Fasten für mich nicht. Im Gegenteil, meist freue ich mich sogar auf den Verzicht, denn er schenkt unglaubliche Freiheit. Mich den ganzen Tag in frischer Luft zu bewegen lenkt 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 guttun, dazu schlechte Gewohnheiten und negative Gedanken, die sich viel zu lange festgesetzt haben.

Dass ich diesmal länger als sonst unter Kopfschmerzen litt, unter anderem eine Folge des Koffein-Entzugs, nahm ich als Zeichen, dass der Detox-Prozess in vollem

Gange war. Und dass es diesmal mehr auszumisten gab. Ich schlief miserabel. Und erinnerte mich an einen der kostbarsten Tipps meiner ersten Fastenleiterin: „Wenn wir 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.

*„Ich fühle mich so wach und wohl wie sonst nie“*

Außerdem kann ich ja nachmittags ruhen. Mal eine Woche nur auf seine körperlichen Bedürfnisse zu hören ist herrlich. 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, 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! Adressen unter: [fastenakademie.de](http://fastenakademie.de)

Fotos: Getty Images (3), privat; Text: Gabriele Ricke

orthomol  
immun

**Du Abwehr,  
wir beide müssen  
jetzt ganz stark  
sein.**

orthomol  
immun  
Wichtige Mikronährstoffe  
für das Immunsystem.<sup>1</sup>



**Bereit. Fürs Leben.**

1. Orthomol Immuni ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Vitamin C, Vitamin D und Zink als Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)