

# Wellness

---

## Lernheft 47

### Naturheilverfahren VI – Heilfasten

#### Inhaltsverzeichnis:

47.1	Einleitung .....	2
47.2	Fasten .....	2
47.3	Kritik an Fastenkuren .....	9
47.4	Selbstlernaufgaben .....	11
47.5	Zusammenfassung .....	12
47.6	Hausaufgabe.....	13
47.7	Lösungen zu den Selbstlernaufgaben .....	13
47.8	Anhang.....	13

## 47.1 Einleitung

Buchinger, der die Fastenkur populär machte, bezeichnet sie als das natürlichste aller Heilverfahren. Es soll eine Art Frühjahrsputz sein, der zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit verhilft. Aber es gibt auch Kritiker, die die Fastenkuren für bedenklich halten. In diesem Lernheft werden Sie Fasten- und Heilfastenkuren kennenlernen, was man erreichen möchte und wie sie durchzuführen sind. Nach der Durcharbeitung dieses Lernheftes werden Sie wissen, was sich hinter diesem alternativen Heilverfahren verbirgt und auch die positiven und negativen Aspekte besser einschätzen können.

### Erklärung der Symbole



Selbstlernaufgaben



Hausaufgabe



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Lösungen zu den  
Selbstlernaufgaben



Notizen



Anhang

## 47.2 Fasten

Vielleicht haben Sie schon einmal gefastet, um Gewicht abzunehmen. Das hat mit dem echten Heilfasten wenig zu tun. Eine Diät ist in der Regel Quälerei, Heilfasten jedoch kann Ihnen euphorische Gefühle verschaffen. Außerdem ist die Gewichtsabnahme beim Heilfasten nur ein Nebeneffekt, aber das Ziel ist ein ganz anderes.



**Abb. 1:** *Beautiful young woman with arms raised*

Quelle: [http://www.pinkmelon.de/wp-content/uploads/2009/03/istock\\_000006112449xsmall\\_teaser1.jpg](http://www.pinkmelon.de/wp-content/uploads/2009/03/istock_000006112449xsmall_teaser1.jpg)

Natürlich spielt der gesundheitliche Aspekt die größte Rolle. Aber man konnte in Studien nachweisen, dass Fasten auch die Stimmung hebt und der fastende Körper vermehrt Wachstumshormone ausschüttet (Sie erinnern sich an die Anti-Aging-Lernhefte?). Wiederholtes bewusstes Fasten führt zudem zu einem seelischen und geistigen Wachstum, so sagen die Anhänger. Im Grunde fasten Gesunde, während Kranke sich in einer Klinik einer Heilfastenkur unterziehen. Wir wollen die Begriffe im Folgenden jedoch nicht so eng fassen.

Was passiert nun beim Fasten? Zunächst werden **Schlacken** abgebaut. Was sind überhaupt Schlacken? Dieses Wort wird vielfach benutzt, aber was verbirgt sich dahinter? Zunächst sei gesagt, dass viele Schulmediziner das Vorhandensein von Schlacken leugnen (siehe auch weiter unten). Andererseits: Was sind Kalk in den Blutgefäßen, Fettablagerungen in der Leber und entzündliche Ablagerungen in den Gelenken anderes als Schlacken? Auch überflüssiges Fettgewebe könnte man, weitgefasst, als Schlacken bezeichnen. Zudem sind wir modernen, zivilisierten Menschen alle **übersäuert**. Das Fasten sorgt für eine massive Entsäuerung, auch wenn natürlich der Säurespiegel im Blut erst mal ansteigt.

**Nicht geeignet** ist Fasten für Schwangere und für Menschen mit zehrenden Krankheiten wie Krebs, Aids und Schilddrüsenüberfunktion. Die meisten Menschen können jedoch das Fasten anwenden, um ihrer Gesundheit etwas **Gutes** zu tun. Menschen, die unter Rheuma, Gicht oder Bluthochdruck (Hypertonie) leiden, profitieren besonders von dieser Heilmethode. Aber auch bei psychischen Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Tinnitus, Rückenschmerzen und Schlafstörungen sind Erfolge zu verzeichnen. Man muss aber nicht krank sein, um zu spüren, wie gut das regelmäßige Heilfasten tut.

Die meisten Fastenkuren werden im **Frühling** oder im **Herbst** durchgeführt. Das Fasten im Frühling steht in christlicher Tradition. Vermutlich haben aber auch schon unsere Altvordenen im Frühling notgedrungen gefastet, weil die Vorräte nach einem langen Winter zu Ende gingen. Aber auch als Vorbereitung für den eher bewegungsarmen Winter und in Hinblick auf die meist überreichliche Weihnachtszeit kann Fasten sinnvoll sein. Daneben sind aber auch Fastenkuren zu anderen Jahreszeiten durchaus möglich. Mehr als zweimal im Jahr sollten Sie allerdings keine Fastenkur durchführen. Man möchte den Körper ja nicht in Panik versetzen, dass er bald gar keine Nahrung bekommt, wie es bei normalen Diäten passiert, worauf der Jo-Jo-Effekt basiert. Viele kurze Fastenzeiten (oder Diäten) sind also eher wunderbar geeignet, um an Gewicht zuzulegen.

Für das Fasten benötigt man ein gewisses Maß an **Ruhe**. Daher eignen sich Sanatorien oder Fastenurlaube besonders für die Durchführung. Man kann auch zu Hause fasten, sollte dann aber für ausreichend Ruheperioden sorgen. Der Urlaub ist besser geeignet als Zeiten, in denen Sie arbeiten und regelmäßig Ihren Pflichten nachkommen müssen. Außerdem entsteht beim Fasten oft starker Mundgeruch, das kann in manchen Berufen äußerst hinderlich sein. Auch viel Schlaf ist während der Fastenkur notwendig. Wenn Sie können, machen Sie ruhig einen Mittagsschlaf. Auch Entspannungstechniken sind in dieser Zeit besonders hilfreich. Gönnen Sie sich auch einmal ein entspannendes Aromabad, allerdings nicht zu heiß, um Ihren Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. Manche Anhänger gehen so weit, eine Fastenkur mit einer Schweigezeit zu kombinieren, das sogenannte „Fastenschweigen“. Kommt dann noch die Meditation hinzu, so gewinnt man vor allem Energie und geistige Frische.

Abgesehen von der Ruhe ist es oft hilfreich, in der **Gruppe** zu fasten. Auch macht es oft mehr Spaß, mit Gleichgesinnten dieses „Abenteuer“ anzugehen. Gerade beim Erstfasten sollte ein Fastenerfahrener, das muss nicht unbedingt ein Arzt oder eine Fachkraft sein, die Kur betreuen und anleiten. Wenn Sie jedoch krank sind oder sich krank fühlen, ist es besser, wenn Sie die Fastenkur unter der Anleitung eines Arztes durchführen oder für diese Zeit ein Sanatorium oder eine Klinik aufsuchen. Schwieriger ist es, **allein** zu Hause zu fasten. Zu sehr sind Sie von alltäglichen Gewohnheiten umgeben. Auch sind Sie vermutlich von zu vielen Menschen umgeben, die ungefragt ihre Kommentare und ihre Ratschläge abgeben. Das kann sehr störend sein. Urlaubszeiten und geführte Fastenwochen sind daher eher zu empfehlen.



Verzichten Sie aber auch nicht auf **Bewegung**. Sie möchten ja keine Muskelmasse verlieren. Außerdem sensibilisieren Sie Ihr Körpergefühl. Oftmals werden heute schon **Fastenwanderungen** angeboten. Eine schöne Alternative.

**Abb. 2:** *Fastenwanderungen*

Quelle: [www.fastenwandern-rheinhessen.de/mediapool/86...](http://www.fastenwandern-rheinhessen.de/mediapool/86...)

Da Sie ja mit der Heilfastenkur vor allem Ihren Körper entschlacken und entgiften möchten, können Sie den Vorgang durch den Besuch einer **Sauna** unterstützen. Eine Biosauna mit ihren mildereren Temperaturen ist in dieser Zeit sinnvoller als eine Finnische Sauna, um Entschlackungsreaktionen zu provozieren.

Doch wie geht das nun mit dem Fasten? An den Fastentagen wird nichts gegessen, nur getrunken. Eine **Fastenperiode** dauert zwischen fünf und zehn Tage. **Getrunken** werden sehr viel Wasser, ungesüßter Tee, Gemüsebrühe und Obst- und Gemüsesäfte. Genussmittel wie Kaffee, Nikotin, Alkohol und Süßigkeiten fallen in dieser Zeit fort. Appetitzügler und Abführmittel haben natürlich beim Heilfasten nichts zu suchen. Sie benötigen Ruhe. Also verzichten Sie auf Fernsehen und Radio, vermeiden Sie auch zu viele Telefongespräche. Die Fastenzeit ist die Zeit, in der Sie sich nur auf sich selbst konzentrieren sollten. Hören Sie auf Ihren Körper. Was möchte er – ruhen oder sich bewegen? Tun Sie viele Dinge, die Ihnen Spaß machen. Pflegen Sie sich gut in dieser Zeit und nehmen Sie sich viel Zeit dafür.

Es gibt verschiedene **Fasten-Formen**:

Am bekanntesten ist vielleicht das Fasten nach dem „Fastenpapst“ Dr. **Buchinger**. Sie trinken hier sehr viel Wasser, morgens und nachmittags zwei Tassen Kräutertee, mittags eine Gemüsebrühe und abends Obst- oder Gemüsesäfte. Die Kur dauert zwischen zwei Wochen und 28 Tage, also recht lange.



Dann gibt es das reine **Teefasten**. Dabei trinken Sie dreimal täglich zwei Tassen verschiedener Kräutertees. Zwischendurch nehmen Sie reichlich Wasser zu sich.

**Abb. 3:** Tee

Quelle: [http://media.news.de/resources/thumbs/ed/1e/855067079\\_800x600/d335f04bf1d6aafce39a492e4569.jpg](http://media.news.de/resources/thumbs/ed/1e/855067079_800x600/d335f04bf1d6aafce39a492e4569.jpg)

**Wasserfasten** ist die strengste Fastenform. Sie trinken täglich 1,5 (Normalgewichtige) bis drei Liter (Übergewichtige) Mineral- oder Quellwasser täglich.

Sie können auch eine Saftkur machen. Beim **Rohsäftefasten** trinken Sie drei- bis fünfmal täglich ein Glas frisch gepressten Obst- und Gemüsesaft, zwischendurch noch mindestens zwei Liter Wasser. Die Säfte dürfen nicht zu dick sein (wie z. B. beim Bananensaft), eventuell müssen sie mit Wasser verdünnt werden.

Vielleicht haben Sie auch schon vom **Molkefasten** gehört. Hier trinken Sie über den Tag verteilt einen Liter Molke. Ergänzt wird die Molke durch Kräutertees und Frischpflanzensäfte. Dabei wird zwischen der eiweißreichen Diät-Kurmolke, die für schlanke Menschen gut geeignet ist, und der eiweißärmeren Trink-Molke unterschieden, die besser entschlackt.

Es gibt noch etliche andere Varianten, aber dies sind die häufigsten.



Es gibt auch noch **Zwischenformen** zwischen Fasten und normalem Essen. Bei diesem Teilfasten werden nur bestimmte Nahrungsmittel erlaubt. Sie kennen Die **F.-X.-Mayr-Kur**, bei der kleine Semmelstücke (mit oder ohne Milch) sehr lange gekaut und eingespeichelt werden. Diese Methode wird oft kombiniert mit einer anschließenden Vollfastenzeit. Die Mayr-Kur wird besonders bei Darmproblemen empfohlen.

**Abb. 4:** Brötchen

Quelle: [http://www.fx-mayr-tegernsee.de/rw\\_e4v/fxmayr/usr\\_images/semmel.jpg](http://www.fx-mayr-tegernsee.de/rw_e4v/fxmayr/usr_images/semmel.jpg)

**Varianten** sind auch das Fruchtfasten, bei dem bis zwei Pfund Obst am Tag gegessen werden, oder das Essen von Breien, Schleimsuppen und pürierten Gemüsesuppen. Ob eine niederkalorische Kost, manchmal auch als Soft-Fasten bezeichnet, jedoch das gleiche Ergebnis wie ein echtes Fasten hat, ist umstritten. Bei dieser Fastenart werden meistens auch Mineralstoffe, Vitamine, Milchzucker und auch Eiweiß dazugegeben. Anhänger des modifizierten Fastens glauben, dass der Organismus großzügiger auf seine Reserven zurückgreift und daher besser zum Fettabbau und zur Entschlackung geeignet ist. Aufgrund des Eiweißes würden auch nur die Fettpolster schmelzen, nicht die Muskeln. Anhänger des reinen Fastens sehen das ganz anders.

**Nun geht es los:** Ihre letzte Mahlzeit sollte aus Obst bestehen, vielleicht einem Apfel. Essen Sie ihn ganz bewusst. Ganz wichtig ist, dass Sie während des Fastens ausreichend **trinken**, d. h. mindestens zwei Liter. Falls Sie das nicht tun, gefährden Sie den Erfolg der Kur oder schaden sich sogar. Trinken Sie Mineralwasser, wobei es auf die Mineralien nicht ankommt, denn die sind anorganisch im Wasser gebunden und können von unserem Organismus nicht aufgenommen werden. Noch besser ist natürlich Quellwasser, da es eine höhere Sauerstoffsättigung aufweist. Sie können natürlich auch anderes Wasser mit Sauerstoff anreichern. Dafür gibt es Apparaturen. Auch gibt es Verwirbler, die das Energieniveau des Wassers anheben, was viele Menschen als wohltuend empfinden. Im Ayurveda dagegen wird abgekochtes Wasser empfohlen, nicht nur wegen der Keimfreiheit, sondern auch um „ungeprägtes“ Wasser zu erhalten, das sehr aufnahmefähig ist.

Neben Wasser sollten Sie viel Kräutertees trinken. Wechseln Sie jedoch öfter die Sorte, denn Kräuter haben eine Wirkung, die nicht immer während des Fastens erwünscht ist. Auch möchten Sie ja unangenehme Nebenwirkungen vermeiden. Wählen Sie Tees, die Sie gern mögen. Schwarzer Tee ist wie Kaffee tabu. Grüner Tee wird anders hergestellt und darf in Maßen getrunken werden. Wenn Sie jedoch leicht frieren, sind Ingwer- und Fencheltee besser geeignet.

Möchten Sie zusätzlich Obstsäfte trinken, so ist das kein Problem. Belassen Sie es aber bei einem Glas. Das Obst sollte frisch gepresst sein und aus ökologischem Anbau stammen. Bananensaft kommt nicht infrage, da er zu viele Kalorien enthält. Auch Gemüsesäfte dürfen Sie trinken. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Saft kein Salz enthält, das ist sehr wichtig.

An den Beginn des Fastens gehört auch die **Darmreinigung**.



Sie können die Darmsanierung mit Glaubersalz oder mittels eines Einlaufs durchführen. Besorgen Sie sich **Glaubersalz** in der Apotheke. Lösen Sie 30 g Glaubersalz in 400 – 500 ml warmem Wasser auf und trinken Sie das Ganze schluckweise innerhalb von zehn Minuten. Allerdings reizt Glaubersalz die Darmwand beträchtlich. Daher ist ein **Einlauf** eher zu empfehlen. Er ist die schonendste und effektivste Form der Darmreinigung. Dafür benötigen Sie einen Irrigator, den Sie ebenfalls in der Apotheke bekommen. Machen Sie den Einlauf mit körperwarmem Wasser. Ein halber bis ein Liter Wasser sollte in den Darm eingeleitet werden. Das dauert nur wenige Minuten. Klar, dass Sie sich danach in Toilettennähe aufhalten sollten. Der Einlauf ist keine große Sache und einfach zu bewerkstelligen. Sowohl bei der Darmreinigung mit Glauber als auch mittels eines Einlaufs tut eine Wärmflasche auf dem Unterleib gut. Bei manchen Fastenkuren erfolgt eine Darmreinigung nur zu Anfang des Fastens, die meisten Fachleute empfehlen, sie täglich oder zumindest alle zwei Tage durchzuführen, vor allem wenn man unter Verstopfung leidet. Nehmen Sie in diesem Zusammenhang auf gar keinen Fall ein chemisches Abführmittel.

**Abb. 5:** Darmreinigung

Quelle: <http://www.darmsanierung-darmreinigung.com/images/Darmreinigung%20bunt.jpg>

Der **zweite Fastentag** ist manchmal auch noch nicht ganz einfach. Hunger, Schwindel, Gliederschmerzen und Kopfschmerzen (siehe auch unter „Probleme“) können noch auftreten.

Ab dem **dritten Tag** geht es besser, der Organismus hat sich umgestellt. Sie können jetzt wieder alles machen, was Ihnen Spaß macht, faulenzten, Sport treiben oder ausgehen. Einige Menschen haben am dritten Tag jedoch ihren schlimmsten Tag. Halten Sie ihn durch, es wird nun immer besser.

So könnte Ihr dritter Tag aussehen:

<b>Morgens:</b>	Kräutertee Einlauf Wechseldusche, bürsten und ölen Kleiner Spaziergang
<b>Vormittags:</b>	Wasser
<b>Mittags:</b>	Gemüsesaft Mittagsschlaf Vielleicht ein Leberwickel (hilft beim Entgiften)
<b>Nachmittags:</b>	Kräutertee Walking oder zügiger Spaziergang
<b>Abends:</b>	Kräutertee oder Obst- oder Gemüsesaft Früh zu Bett gehen

Der **vierte und fünfte Tag** bringt in der Regel ein Wohlgefühl. Sie haben nun das Gefühl, Sie könnten ewig so weitermachen. Belassen Sie es jedoch bei fünf Fastentagen. Vor allem, wenn Sie zum ersten Mal fasten. Nun kommen die Aufbau- tage, dazu gleich.

Was kann es für **Probleme** während des Fastens geben? Zuerst sind **Kreislauf- probleme** zu nennen. Der Blutdruck sinkt. Um den Kreislauf anzuregen, können Sie zum Beispiel kneippsche Güsse oder Morgengymnastik bei geöffnetem Fenster machen.

Auch der Zellinnendruck lässt nach, was an der mangelnden Salzaufnahme liegt. Dadurch wirkt die **Haut** schlaff, und es kann durchaus sein, dass man zunächst **älter** aussieht. Keine Angst, nach dem Fasten sieht die Haut besser aus als zuvor, denn das Fasten ist wunderbar zur Hautregeneration geeignet. Anhänger des Heilfastens sagen sogar, dass regelmäßige Kuren die Gewebsalterung verlangsamen oder sogar lebensverlängernd wirken.

Eventuell verschlechtert sich während des Fastens vorübergehend die **Sehfähigkeit**, da auch der Augeninnendruck nachlässt.

**Konzentrationsschwächen** sind ebenfalls nicht selten. Lassen Sie Ihr Gehirn ruhig auch mal abschalten. Konzentrationsschwächen plus Sehschwächen können beim Autofahren Probleme machen, also lieber das Auto stehenlassen.

Sollten Sie **Magenschmerzen** (Nüchternschmerz) bekommen, so können Sie versuchen, ihnen mit Kartoffelsaft, Coca-Cola oder ein paar Löffeln Hafer- oder Reisschleim abzuweichen. Gerade am Anfang einer Kur kann es zu Kopfschmerzen und

leichten Gliederschmerzen kommen, wovon vor allem regelmäßige Kaffeetrinker betroffen sind. Über den **Mundgeruch** haben wir bereits gesprochen. Trinken Sie viel, dann wird es besser. Viele Fachleute empfehlen auch die Darmreinigung gegen den Mundgeruch.

Da der Körper während des Fastens entgiftet, können sich auch **Hautunreinheiten** bilden. Oft riecht der **Schweiß** sehr unangenehm. Trockene Bürstungen und viel Schwitzen zum Beispiel beim Sport können da ein wenig helfen.

Bei Frauen kann sich die **Periode** verschieben oder auch stärker oder schwächer sein. Nach dem Fasten normalisiert sich das wieder.

Und natürlich – das **Hungergefühl**. Das kann gerade in den ersten Tagen ein Problem darstellen. Beruhigen Sie Ihren Magen mit Wasser. Das wird ihn nicht begeistern, aber irgendwann lässt das Hungergefühl nach und verschwindet. Hilfreich kann auch ein Teelöffel Honig pro Tag sein, der in Tee aufgelöst wird. Mehr sollte es aber nicht sein, damit Sie nicht wieder neue Hungergefühle auslösen.

An das Fasten schließt sich das **Fastenbrechen** bzw. die **Aufbauzeit** an. Sie ist ebenso wichtig, wie das Fasten selbst und sollte nicht vernachlässigt werden. Die Aufbauzeit sollte die Hälfte der Zeit dauern, die Sie gefastet haben. Haben Sie also fünf bis sechs Tage gefastet, würden Sie drei Tage aufbauen. Sie haben mit einem Apfel das Fasten begonnen, beenden Sie es auch mit einem Apfel (oder auch einer Birne). Kauen Sie gut und genießen Sie. Vermutlich ist Ihnen ein ganzer Apfel zu viel, das macht nichts, Sie müssen ihn nicht ganz essen. Ihr Magen ist ein wenig geschrumpft, das Sättigungsgefühl stellt sich schnell ein. Wenn Sie Gewicht dauerhaft reduzieren oder auch halten möchten, dann sollten Sie auch in Zukunft nicht über dieses Sättigungsgefühl hinaus essen. Falls Sie einen empfindlichen Magen haben, können Sie den Apfel auch dünsten.



**Abb. 6:** *Apfel*

Quelle: [1.bp.blogspot.com/.../s1600/CIMG2561.JPG](http://1.bp.blogspot.com/.../s1600/CIMG2561.JPG)

Am Ende der Fastenzeit müssen die **Verdauungssäfte** erst mal wieder richtig in Gang kommen. Damit Sie keine Probleme bekommen, sollten Sie langsam essen, sehr gründlich kauen und möglichst schweigen. Trinken Sie auch weiterhin viel Kräutertee. Mittags dürfen Sie schon einen Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe, abends ein Tomatensüppchen mit einer Scheibe Knäckebrot. Am zweiten Tag dürfen Sie morgens schon einen Fruchtsalat mit ein wenig Müsli oder zwei Scheiben Knäckebrot mit 50 g Kräuterquark essen.



Mittags gibt es dann einen Blattsalat, Pellkartoffeln und Möhrengemüse oder Rohkost mit Kartoffelbrei, Naturreis oder Quark. Abends richten Sie sich eine Kartoffelsuppe mit frischem Gemüse. Am dritten Tag gibt es morgens ein Müsli oder Knäckebrote mit Butter und Honig, dazu Obst nach Wahl. Mittags essen Sie Pellkartoffeln mit Rohkost, Gemüse und Salaten. Abends können Sie dann Brote essen mit Quark oder Hüttenkäse oder auch eine große Frischkostplatte oder eine Kartoffel-Gemüse-Suppe. Trinken Sie nach wie vor reichlich Wasser, Tees oder auch Saftschorlen. Eine Aufbauzeit nach dem Fasten ist eine gute Gelegenheit, die Weichen für die zukünftige Art der gesunden, individuell angepassten und typgerechten Ernährung zu legen.

## 47.3 Kritik an Fastenkuren

Wie bei allen naturheilkundlichen Verfahren gibt es auch hier eine Gegenseite, die das Fasten für **unsinnig** oder sogar **gefährlich** hält. Schauen wir uns ihre **Argumente** einmal an.

Fasten darf nur ein völlig Gesunder, und das nur ein bis maximal drei Tage unter regelmäßiger Eiweißzufuhr. Dann kann das kurze Fasten durchaus eine Möglichkeit sein, den Magen-Darm-Trakt zu entlasten. Der menschliche Stoffwechsel ist darauf ausgelegt, Vorräte anzulegen, um auf Hungerzeiten vorbereitet zu sein. Diese so sorgsam angelegten Fettreserven werden im Notfall, also in Fastenzeiten (künstliche Hungersnot), nur langsam abgebaut. Der Organismus schützt seine Fettreserven und baut stattdessen Muskelmasse ab, um den Energiebedarf zu reduzieren. Fasten ist purer Stress für den Organismus. Zudem wird er mit freiwerdenden Schadstoffen überschwemmt. Eine andere Gefahr ist die massive Übersäuerung während des Fastens. Der gesunde Mensch ist, anders als oft behauptet, nicht übersäuert, aber Fastenzeiten führen dazu, da freie Fettsäuren ins Blut abgegeben und verstoffwechselt werden. Der Muskelabbau macht auch am Herzen nicht halt, d. h. auch der Herzmuskel wird angegriffen. Die Darmflora nimmt Schaden, die wir ja auch als Abwehrsystem benötigen. Die von Anhängern des Fastens als harmlos bezeichnete Fastenkrise mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Konzentrationsmangel, evtl. Schüttelfrost und Übersäuerung ist eine Reaktion auf die absolute Mangelernährung und durchaus gefährlich. Daher darf Fasten, wenn überhaupt, nur nach einer gründlichen Gesundheitsuntersuchung und unter ärztlicher Aufsicht stattfinden. Es werden sogar Todesfälle beschrieben. Für die Kritiker sind die positiven Ergebnisse, von denen berichtet wird, esoterischer aber nicht wissenschaftlich nachweisbarer Natur.

Die Kritiker bestreiten auch das Vorhandensein von **Schlacken**. Der Organismus hat ein funktionstüchtiges Entgiftungssystem. Stoffwechselprodukte werden ausgeschieden. Beim Abbau von Fettgewebe wie beim Fasten kommt es lediglich zur massiven Freisetzung von fettlöslichen Giftstoffen, was natürlich nicht besonders gesund ist.

**Übergewichtige** Menschen, die fasten, um Gewicht zu verlieren, werden danach immer dicker. Fitte, gesunde Menschen, die fasten, werden bei wiederholten Fastenkuren zu dicken, kranken Menschen. So die These. Daher warnen sowohl die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) als auch die Adipositas-Gesellschaft vor dem Fasten.

Nicht jede **Fastenart** wird schlichtweg abgelehnt. Einige werden als gefährlich eingestuft, einige als kontraproduktiv, andere als machbar.

Das Heilfasten nach **Buchinger**, das zwei Wochen, manchmal aber auch 21 bis 28 Tage dauert, grenzt für die Kritiker an Hungern und wird strikt abgelehnt.

Die **Säftekur** ist machbar, wenn sie unter ärztlicher Aufsicht erfolgt. Allerdings bestehen auch hier die Gefahren einer Fastenkrise und der Schädigung des Darms. Die Darmflora muss nach dem Fasten wieder mittels Probiotika aufgebaut werden.

Die F.-X.-**Mayr**-Kur wird als extrem belastend und riskant für den Körper eingestuft. Die häufigen Einläufe können zur Darmträgheit führen. Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die einen Heilerfolg der Kur nachweisen können.

Das **Molkefasten** ist eine mildere Form des Fastens, kann unter Umständen gebilligt werden.

Die **Nulldiät**, bei der nur viele kalorienfreie Getränke eingenommen werden, ist lebensgefährlich. Der Organismus verarmt sehr schnell an allen lebenswichtigen Substanzen.

**Proteinsubstituiertes Fasten**, bei dem täglich Eiweiß zugeführt wird, gilt als vergleichsweise harmlos. Es gibt sogar wissenschaftliche Hinweise, dass sie positive Effekte hat. Auch bleibt die extreme Übersäuerung aus.

Noch einmal zusammengefasst, die **wichtigsten Gegenargumente** zum Fasten:

- Fasten führt zur massiven Übersäuerung
- Fasten führt zum Muskelabbau, auch zum Abbau des Herzmuskels
- Der Grundumsatz sinkt (Grund für den Jo-Jo-Effekt)
- Fasten schwächt das Immunsystem (durch die Schädigung der Darmflora)
- Fasten kann zu gefährlichen Fastenkrisen führen

Die **euphorischen Phasen**, die beim Fasten beschrieben werden, sind nichts Positives, sondern eine Maßnahme des Körpers, den Menschen auch in einer Hungerphase am Leben und aktiv zu halten. **Ernährungsgewohnheiten** können durch eine Fastenkur nicht verändert werden, dazu ist ein längerer Lernprozess notwendig.

Falls Sie sich für das Heilfasten interessieren, stehen Sie nun vor dem Problem zu entscheiden, ob das Fasten sinnvoll oder gefährlich ist. Diese Entscheidung kann Ihnen keiner abnehmen. Es stehen Ärzte und Wissenschaftler auf beiden Seiten. Beide Fraktionen warten mit Studien auf. Wägen Sie die Argumente gegeneinander ab und entscheiden Sie dann für sich selbst. Ein Gesundheitscheck, bevor Sie zum ersten Mal fasten, ist aber auf jeden Fall sicher eine gute Idee. Übrigens, auch die klassischen Homöopathen lehnen das Fasten in der Regel ab, da es für den Körper zu belastend ist und das innere Gleichgewicht durcheinanderbringt.



## 47.4 Selbstlernaufgaben

1. Welche Jahreszeiten eignen sich besonders gut, um Heilfastenkuren durchzuführen?
2. Welche Aussage(n) ist/sind richtig?
  - a. Fasten kann euphorische Stimmungen auslösen
  - b. Man sollte so oft wie möglich fasten, mindestens dreimal im Jahr
  - c. Fasten ist für alle Erkrankungen geeignet
  - d. Beim Fasten werden vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet
  - e. Zum Fasten gehört auch Bewegung, damit sich keine Muskelmasse abbaut
3. Bitte ordnen Sie zu:
  - A. Kreislaufprobleme
  - B. Magenschmerzen
  - C. Mundgeruch
  - D. Körpergeruch
  - E. unreine Haut
  - F. Hunger
  - a. Kartoffelsaft
  - b. viel Wasser trinken
  - c. Sport
  - d. Trockenbürsten
  - e. Darmreinigung
  - f. Wechselduschen
4. Welche Aussage(n) ist/sind falsch?
  - a. Während des Fastens sollte maßvoll getrunken werden, da sich sonst das Körpergewicht zu langsam abbaut
  - b. Zusätzliche Saunagänge können für Entschlackungsvorgänge hilfreich sein
  - c. Die Buchinger-Fastenkur ist länger als die meisten anderen Heilfastenkuren
  - d. Bananensaft eignet sich besonders gut für das Säftefasten
  - e. Wie man eine Darmreinigung durchführt, spielt keine Rolle, Hauptsache, der Darm wird sauber

5. Bitte ergänzen Sie den Text durch folgende Wörter:

Eiweißen

Mangelsituation

schlechte

Muskelgewebe

bedenklich

Jo-Jo-Effekten

Mineralstoffe

Fettreserven

Beim Fasten werden zuerst die Kohlenhydratspeicher aus dem

\_\_\_\_\_ sowie der Leber entleert. Danach beginnt der Abbau von

\_\_\_\_\_ aus dem Muskelgewebe. Wenn das sehr schnell geschieht,

kann sich das unter Umständen als \_\_\_\_\_ für den Herzmuskel

erweisen. Auch die Speicher für \_\_\_\_\_ und Vitamine

beginnen sich zu leeren. Damit besteht die Gefahr, dass der Organismus in eine

\_\_\_\_\_ kommt. Nach dem Fasten besteht die Gefahr, dass der

Körper für weitere \_\_\_\_\_ Zeiten anfängt zu hamstern und sich

weitere \_\_\_\_\_ zulegt. Anhänger der Fastenkuren geben jedoch

an, dass es bei korrekt durchgeführtem Fasten zu keinen \_\_\_\_\_

kommt.



## 47.5 Zusammenfassung

In diesem Lernheft haben Sie das Fasten bzw. das Heilfasten kennengelernt. Sie wissen nun, dass es verschiedene Fastenformen gibt, bei manchen geht die Kalorienaufnahme gegen Null, bei anderen werden sehr reduziert Kalorien aufgenommen. Zu einer Fastenkur gehören auch regelmäßige Darmreinigungen mittels Glaubersalz oder Einläufen. Ziel des Fastens ist eine Verbesserung der Gesundheit und seelisches und geistiges Wachstum. Nach einer mehrtägigen (seltener mehrwöchigen) Fastenkur erfolgt eine Aufbauphase, in der der Körper wieder an Nahrung gewöhnt wird. Viele Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler lehnen Fastenkuren rigoros ab, halten sie für sinnlos, kontraproduktiv und sogar gefährlich.



## 47.6 Hausaufgabe

1. Fastenkrisen können positiv oder negativ aufgefasst werden. Bitte formulieren Sie beide Standpunkte.
2. Auch zum Thema „Übersäuerung“ gibt es zwei verschiedene Haltungen. Welche?
3. Worin würden Sie den Unterschied zwischen Fasten und Hungern sehen (wenn Sie Befürworter sind, Kritiker sehen keinen großen Unterschied)?
4. Die ersten drei Fastentage sind oft Krisentage. Bitte nennen Sie sechs mögliche Gegenmaßnahmen.
5. Während des Fastens sind oft Hände und Füße kalt, da der Körper auf Sparflamme arbeitet. Welche Gegenmaßnahmen können Sie treffen? Bitte nennen Sie fünf.



## 47.7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

1. Frühling und Herbst
2. a, d und e sind richtig.
3. A – f, B – a, C – e, D – c, E – d, F – b
4. a, d und e sind falsch.
5. Bei Fasten werden zuerst die Kohlenhydratspeicher aus dem **Muskelgewebe** sowie der Leber entleert. Danach beginnt der Abbau von **Eiweißen** aus dem Muskelgewebe. Wenn das sehr schnell geschieht, kann sich das unter Umständen als **bedenklich** für den Herzmuskel erweisen. Auch die Speicher für **Mineralstoffe** und Vitamine beginnen sich zu leeren. Damit besteht die Gefahr, dass der Organismus in eine **Mangelsituation** kommt. Nach dem Fasten besteht die Gefahr, dass der Körper für weitere **schlechte** Zeiten anfängt zu hamstern und sich weitere **Fettreserven** zulegt. Anhänger der Fastenkuren geben jedoch an, dass es bei korrekt durchgeführtem Fasten zu keinen **Jo-Jo-Effekten** kommt.



## 47.8 Anhang

### Literaturverzeichnis:

Helmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten (2008)

Ruediger Dahlke: Fasten Sie sich gesund (2004)

Margot Hellmiß und Falk Scheihauer: Gesundes Fasten (2002)

Sven-David Müller: Gesundheitsrisiko Heilfasten (2009)