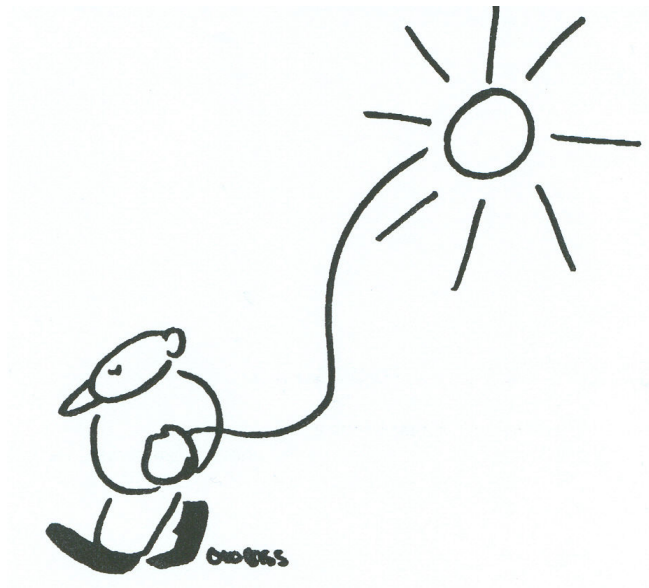


**Alte Michaelschule am Mathias Spital in Rheine
- Akademie für Gesundheitsberufe -**

Facharbeit
zur Erlangung des Zertifikates Diabetesberaterin DDG

**Das Buchinger Heilfasten
für
Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2**

Eine alte Chance neu entdecken



Rita Maria Meyer, Heinrich-Reinköster-Straße 17, 59065 Hamm

74. Weiterbildungslehrgang zur Diabetesberaterin DDG

Abgabedatum: 11. Juni 2005

1. Prüferin: Frau Dr. Iris Watty, Rheine

2. Prüferin: Frau Dr. Nicola Haller, Augsburg

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen dieser Facharbeit beigetragen haben.

Danke an Herrn Dr. W. Kronsteiner, Diabetologe DDG und Fastenarzt in der Kurpark-Klinik in Überlingen, für die Hospitationsmöglichkeiten in den Jahren 2000 und 2004, und für seine fachliche Unterstützung bei meinen Fragen nach der Umsetzbarkeit von Fasten für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 in einem ganzheitlichen Konzept.

Danke an die St. Barbara-Klinik in Hamm für die Möglichkeit der Weiterbildung zur Diabetesberaterin DDG und an meinen Chef, Herrn Dr. W. Frontzek, Diabetologe DDG und Ernährungsmediziner der DAEM, für sein Interesse am Thema dieser Arbeit.

Danke an meine Freundin Heidi und meine Familie, die mir Freiraum und Unterstützung geben zur Erlangung der angestrebten Qualifikation.

Inhalts-, Abbildungs-und Abkürzungsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.1 Die Ursprünge des Fastens	1
1.2 Die Fastenlandschaft von heute	2
1.3 Entwicklung und Prognose des Diabetes mellitus Typ 2	3
1.4 Mein Bezug zum Thema	4
1.5 Was ich nicht bearbeite	5
1.6 Meine Frage und mein Anliegen	5
1.7 Meine Vorgehensweise	5
2. Die Insulinresistenz – ein Teufelskreis	6
3. Diabetes Präventionsstudie, Finnland (2000)	7
3.1 Studienbeschreibung	8
3.2 Ergebnisse und Beurteilung	8
4. Fasten – richtig gemacht	9
4.1 Definition	9
4.2 Das Buchinger Heilfasten	9
4.3 Wozu heilfasten? – Intention und Motivation	10
4.4 Kontraindikationen	10
4.5 Indikationen	10
4.6 Der Stoffwechsel stellt sich um	11
5. Argumente der Fastengegner und kritische Einordnung	13
5.1 Das Fasten in der Kritik	13
5.2 Dürfen Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 fasten?	14
6. Die Kurparkklinik in Überlingen, Bodensee	15
6.1 Das Konzept der Klinik	15
6.2 Das Fasten der Typ 2 Diabetiker in der Kurparkklinik	16
6.3 Was bringt Fasten für Diabetes mellitus Typ 2?	17
6.4 Mein Resultat aus der Kurparkklinik	18
7. Der Diabetiker mit Fastenwunsch in Beratung / Schulung	18
7.1 Voraussetzungen in den Rahmenbedingungen	19
7.2 Voraussetzungen in der Person des Diabetikers	19
8. Mit Fasten zur Lebensstiländerung bei Typ 2 Diabetes? - Diskussion, Fazit und Ausblick -	20
9. Literaturverzeichnis	23
10. Versicherung der selbständigen Anfertigung	
11. Anhang	
11.1 Literaturempfehlungen für das Fasten und die Zeit danach	
11.2 Adressen von Kliniken / Therapeuten, die das Fasten begleiten	
11.3 Leitlinien zum Fasten der ÄGHE	

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:	Fasten in der jüdisch-christlichen Tradition
Abb. 2:	Das Fasten beim Menschen
Abb. 3:	Fasten heute zwischen Tradition und Wissenschaft
Abb. 4:	Energiebereitstellung zu Beginn des Fastens
Abb. 5:	Energiebereitstellung während des Fastens
Abb. 6:	Das therapeutische Fasten in dem auf Ganzheitlichkeit ausgerichteten Konzept steht im Mittelpunkt der Therapie der Kurparkklinik

Abkürzungsverzeichnis

ÄGHE:	Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung
BMI:	Body-Mass-Index
DDFI:	Deutsches Diabetes Forschungsinstitut, Düsseldorf
DPS:	Diabetes Präventionsstudie
HbA1c:	Fraktion des Glykohämoglobin
HDL:	High Density Lipoprotein
IGT:	Impaired Glucose Tolerance (= gestörte Glukosetoleranz)
kcal:	Kilokalorie
UGB:	Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung
VLCD:	Very low calorie diet
VLDL:	Very low density lipoprotein