



Foto: Meißner Tee

# Fasten stärkt die Abwehrkräfte

Françoise Wilhelmi de Toledo

Wer gesund sein will, braucht ein ausgeglichenes Immunsystem. Mit Heilfasten lassen sich sowohl eine geschwächte Abwehr aufpäppeln als auch allergische Reaktionen normalisieren. Viele Fastenärzte berichten von den Erfolgen des vorübergehenden Nahrungsverzichts.

**S**chon seit Beginn dieses Jahrhunderts wird das Heilfasten bei den verschiedensten Erkrankungen eingesetzt. Bekannte Fastenärzte wie Otto Buchinger sen. beobachteten Erfolge bei zahlreichen Krankheiten wie chronischen Entzündungen, Allergien oder Autoimmunerkrankungen. Durch richtig angewandtes und dosiertes Fasten kann das gesamte Immunsystem gestärkt werden. Heinz Fahrner, ein Schüler Buchingers, bezeichnet das Fasten als den "stärksten Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen." Um die Abwehr

zu stärken, kommt es nicht unbedingt darauf an, die Immunantwort zu steigern. Allergien und Autoimmunerkrankungen entstehen vielmehr dadurch, daß die Abwehrfunktionen überreagieren. Ziel der Fastentherapie ist es daher, das Immunsystem zu normalisieren.

## Forscher stehen noch in den Startlöchern

Trotz der seit langem bekannten Wirkungen des Heilfastens gibt es hierzu nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen. Eine davon ist die des Fastenarztes Christian

Kuhn, der den Immunstatus von 18 Patienten testete: Nach 21-tägigem Heilfasten wurden die immunrelevanten Blutparameter gemessen, wie Anzahl der verschiedenen Lymphozyten, die Konzentration der Immunglobuline (Antikörper) sowie wichtiger Enzyme des Komplementsystems, die an der Abwehrreaktion beteiligt sind. 87 Prozent der untersuchten Blutparameter blieben normal und 6 Prozent normalisierten sich. Die Ergebnisse zeigen, daß der Nahrungsverzichts die Immunfunktionen nicht beeinträchtigt.

## Darm und Immunsystem werden entlastet

Das Heilfasten beeinflusst auf unterschiedliche Weise die Immunsituation. Am bedeutendsten scheint das Stilllegen des Magen-Darm-Trakts zu sein. Der Darm besitzt mit rund 200 Quadratmetern Oberfläche die größte Kontaktfläche unseres Körpers zur Außenwelt und hat die meiste Arbeit damit, unerwünschte Bakterien, Pilze, Viren oder Fremdeiweiße aus der Nahrung abzuwehren. Daher befinden sich im Verdauungstrakt über 80 Prozent unseres Immunsystems. Während des Fastens wird der Darm – und damit ein großer Teil der Abwehrkräfte – von seiner Aufgabe entlastet. Gleichzeitig beruhigt sich das Immunsystem durch die verminderte Zufuhr von Allergenen und Nährstoffen, die an Entzündungsreaktionen beteiligt sind (z. B. Arachidonsäure). Zudem bilden sich im Verdauungstrakt kaum noch Gärungsprodukte, biogene Amine und bakterielle Toxine.

Während des Fastens greift der Körper auf seine Energiereserven zurück. Neben Fett werden auch geringe Mengen Körperprotein abgebaut. Dadurch wird vermutlich die Bildung einiger Antikörper gebremst. Weil aber gleichzeitig die Belastung durch Nahrungsbestandteile entfällt, verbessert sich die Abwehrlage unter dem Strich – vorausgesetzt, es wird methodisch richtig gefastet. Bei chronischen

Entzündungen sowie autoimmunen und allergischen Erkrankungen, bei denen die Abwehrreaktionen zu heftig ablaufen, kann die verminderte Synthese von Immundefaktoren sogar von Vorteil sein. Positiv wirkt sich auch der Gewichtsverlust bei Übergewichtigen während des Fastens aus. Studien zeigen, daß normalgewichtige Menschen seltener an Infektionen und Krebs erkranken als Übergewichtige.

Auch seelisch-geistige Erfahrungen während des Fastens können das Immunsystem unterstützen. Psychoneuroimmunologen fanden heraus, daß sich die Konzentrationen bestimmter Hormone während des Heilfastens verändern. Unter anderem lassen sich veränderte Hormonspiegel von Insulin und Cortison sowie einiger Schilddrüsen- und Sexualhormone beobachten. Bei Autoimmunerkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis kann möglicherweise die durch das Fasten erhöhte Cortisonproduktion dazu beitragen, die Symptome zu lindern. Welche Zusammenhänge zwischen Immun- und Hormonsystem bestehen, erfordern Wissenschaftler erst seit relativ kurzer Zeit (s. S. 254).

## Überreaktionen normalisieren sich

Wann man das Fasten zu therapeutischen Zwecken einsetzt, ist von der Abwehrlage des Patienten abhängig. Menschen mit leicht geschwächtem Immunsystem können durch den Nahrungsvorzicht ihre Abwehrfunktionen stärken und stabilisieren. Wichtig ist es, auch der Aufbauphase nach dem Fasten die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, damit der Patient zu einer dauerhaft immunstärkenden Ernährungsweise gelangt.

Hilfreich wirkt das Fasten auch bei einer "verwirrten" Abwehrlage, unter der z. B. Patienten mit Multiple Sklerose, einer Autoimmunerkrankung, leiden. Hier richtet sich die Immunreaktion gegen körpereigene Strukturen. Gerade in diesen Fällen kann der bremsende Effekt des Proteinabbaus während des Fastens dazu beitragen, das Immunsystem wieder zu normalisieren. Den gleichen Effekt können sich Allergiker oder Patienten mit Rheuma zu Nutze machen. Ihr Abwehrsystem befindet sich in einem "überschwenglichen" Zustand und wird durch die leicht verminderte Bildung von



Immunfaktoren zurückgefahren. Besondere Aufmerksamkeit sollten Allergiker dem Nahrungsaufbau nach dem Fasten widmen. Wenn sie im Sinne einer Suchdiät ihren Speiseplan nach und nach um einzelne Lebensmittel ergänzen, können sie allergieauslösende Nahrungsmittel ausfindig machen.

Ob und wie lange gefastet werden kann, sollte immer der Fastenarzt entscheiden. Vom Nahrungsvorzicht abzuraten ist z. B. bei einer "verlorenen" Immunität, wenn die Abwehrkräfte massiv geschwächt sind. Das ist etwa bei AIDS, vorangeschrittener Tuberkulose und Krebs der Fall. Um das allgemeine Wohlbefinden und die Widerstandskräfte des Körpers zu stärken, fasten auch viele gesunde Menschen. Erfahrene Fastenleiter, Ruhe und Abstand vom Alltag sind die besten Voraussetzungen, damit das Fasten Seele und Immunsystem gut tut. 

Anschrift der Verfasserin:  
Dr. med. Françoise  
Wilhelmi de Toledo  
Klinik Buchinger am Bodensee  
Wilhelm-Beck-Str. 27  
D-88662 Überlingen

### Literaturangaben:

KUHN, C.: Immunologische Befunde vor und nach 21tägigem Fasten. In: *Ärztzeitschrift für Naturheilverfahren* 8, S. 610-617, 1995

WILHELM DE TOLEDO, F.: Therapeutisches Fasten nach Buchinger und Immunsystem: Erfahrungen und Hypothesen. In: *Ärztzeitschrift für Naturheilverfahren* 5, S. 331-341, 1995

## Fastenbegleitende Maßnahmen

- **Obst- und Gemüsesäfte** stellen dem Immunsystem Vitamine und Mineralstoffe zur Verfügung und bremsen den Eiweißabbau.
- **Zugabe von essentiellen Fettsäuren** stärken die Barrierefunktion der (Darm-)Schleimhäute.
- **Psychisch-seelisches Wohlbefinden** unterstützt die Immunmodulation. Allein oder mit therapeutischer Hilfe lassen sich innere Spannungen lösen.

- **Anregung der Ausscheidungsvorgänge** von Darm, Leber, Nieren, Lunge und Haut durch reichliches Trinken, Einläufe, körperliche Bewegung und verschiedene Anwendungen.
- **Eiweißgabe (z. B. Buttermilch)** erleichtert den Fastenverlauf und trägt dazu bei, daß sich die Körperproteine erneuern können (nicht bei Allergien und Autoimmunerkrankungen).