

Richtig Essen und Trinken nach dem Fasten – Die Aufbau- tage

Bedeutung des Aufbaus

Das Fasten endet nicht mit der eigentlichen **Fastenphase**, sondern erst mit Abschluss des allmählichen Nahrungsaufbaus.

Der Aufbau ist ein sehr wichtiger, sozusagen der zweite Teil des Fastens. Erst nach Vollendung des letzten Auftages ist das Fasten beendet. Er benötigt Geduld und Zuwendung. Die Nachhaltigkeit des Fastens ist abhängig vom Verlauf des Aufbaus.

Bernhard Shaw: „Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.“

Hauptdimensionen des Aufbaus

Multiplen Veränderungen treten hauptsächlich

1. im *physischen* und
2. im *psychisch-seelischen* Bereich ein.

1. Veränderungen auf der physischen Ebene

Mit der Aufnahme von fester und kalorienreicherer Nahrung werden tiefgreifende Veränderungen im Organismus und im Stoffwechsels eingeleitet.

1.1. Energiebereitstellung

ENERGIEPROGRAMME UNSERES KÖRPERS¹

Programm 1: Ernährung aus der Nahrung

Nahrung → Verdauung → Stoffwechsel → Ausscheidung

Programm 2: Ernährung aus Körperdepots (Fasten)

Energiereserven → innere Verdauung → Stoffwechsel → Ausscheidung

Kraft und Wärme sind immer das Ergebnis.

Der Kostaufbau nach den Fastentagen bedeutet die Umstellung von Programm 2 auf Programm 1. Diese Veränderung benötigt länger als die Umschaltung von Programm 1 auf 2. In der Fastenzeit zieht der Körper seine Energie aus den endogenen Speichern. Mit dem Fastenbrechen beginnt die Umstellung auf die Ernährung von außen.

Die Produktion der Verdauungsenzyme, die im Fasten reduziert bzw. eingestellt wurde, wird wieder aufgenommen. Bei einer zu schnellen Umstellung auf die gewohnte Kost können körperliche und gesundheitliche Problemen auftreten.

1.2. Stoffwechsellumstellung

Mit der Aufnahme von fester Nahrung verändert sich das Muster der Substratoxidation. Wurden im Fasten Glucose und endogenes Fett dafür verwendet, so stehen dem Körper jetzt wieder alle Substrate zur Verfügung. Bleibt die Nahrung im Aufbau hypokalorisch, zieht der Körper immer noch endogenes Fett zur Energiebereitstellung heran. Mit der Nahrungsaufnahme verändert sich schlagartig die Stickstoffbilanz. Die zugeführten Aminosäuren werden zur Neusynthese herangezogen. Glykogenreserven werden wieder gebildet. Der Verdauungstrakt muss wieder „aufgeweckt“ werden. Wenn der Körper von innerer auf äußere Nahrungszufuhr wechselt, geht das einher mit Veränderungen im Kohlenhydrat- Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Hier ist das vor allem verbunden mit der Produktion der verschiedenen Verdauungsenzymen.

¹ „Richtig Essen nach dem Fasten.“ H. Lützner und H. Million. GU-Verlag München 1994. 6. Auflage 1998, S. 18

1.3. Gewichtsverlauf

In den ersten Aufbau Tagen kommt es zu einer Gewichtszunahme. Sie beträgt zwischen 500g und 1,5 kg und lässt sich folgendermaßen erklären:

- Durch die Aufbaukost füllt sich der Verdauungstrakt.
- Mit dem Fastenbrechen beginnt die Protein-Neusynthese um Körperproteinstrukturen wiederherzustellen. Damit geht eine vermehrte Wasserbindung einher.
- Die Wiederherstellung der Glukosereserven, womit auch eine Wasserbindung verbunden ist.
- Ein erhöhter Wasserbedarf ist auch durch die wiedereinsetzende Sekretion der Verdauungssäfte gegeben.

Diese Gewichtszunahme bedeutet aber keine Bildung von Körperfettdepots. Eine hypokalorische Kost oder eine Kost, bei der das Hunger und Sättigungsgefühl berücksichtigt wird, führt weiterhin zur Reduktion des Gewichtes bzw. zur Stabilisierung dessen.

2. Veränderungen auf psychisch-seelischer Ebene

So, wie das Fasten Einfluss auf Seele und Geist hat, so kommt es in der Zeit des Aufbaus wieder zu Umstellungen im psychisch-seelischen Bereich. Beispielsweise ist diese Zeit verbunden mit Abschiednehmen (Abschied vom Fasten, Abschied von der Gruppe, mit der man gefastet hat und ein Teil war). Außerdem kann oder soll neues Verhalten (Essverhalten, Gesundheitsverhalten, etc.) trainiert werden

2.1. Abschied und Neuanfang

Fastenbrechen und Aufbau ist geprägt von Abschied und Neuanfang. Der Fastende verlässt den Zustand der Leichtigkeit, er muss Einsehen, wieder Nahrung aufzunehmen. Er verabschiedet sich von der Gruppe, von dem Zugehörigkeitsgefühl, von lieb gewonnenen Menschen und Orten um wieder in den Alltag zu gehen. Gleichzeitig ist die Phase geprägt vom Gefühl des Neuanfangs. Viele Hoffnungen und Veränderungswünsche sind daran gekoppelt. Bei vielen Fastern kommt nach der Fasteneuphorie die Erkenntnis, dass die Umsetzung von Veränderungen im Alltag mit großen Anstrengungen verbunden sind. Das löst zum einen Ängste aus und zum anderen sehnt er sich wieder nach dem Zustand des Fastens.

2.2. Training des Essverhaltens

Fasten wird von einigen Experten zur Bekämpfung von Adipositas als nicht besonders hilfreich eingeschätzt, da der Patient kein neues Essverhalten lernt. Zu diesem Zweck ist allerdings die Aufbauzeit gedacht. Hier wird und kann Essverhalten trainiert und verankert werden. Bewusstes Kauen und Schmecken der Nahrung und meditatives Essen bewirken ein langsames Essen und intensiveres Auseinandersetzen mit dem eigenen Essverhalten

Schwierigkeiten Im Aufbau

80% der Probleme tauchen, wenn überhaupt während der ersten drei Tage auf. Folgende Schwierigkeiten können auftreten

Es kann zu **Kreislaufschwankungen** kommen, da die Verdauungsorgane wieder mehr Energie benötigen.

Häufig tritt anstelle des zu erwartenden Energieanstiegs **Müdigkeit** auf, die vor allem auf die vermehrte Durchblutung der Verdauungsorgane zurückzuführen ist.

Ein weiteres Problem ist das in Schwung bringen des **Darmes**. Verstärkt sind Personen betroffen, die zu Obstipation neigen. Spontaner Stuhlgang sollte bis spätestens 4 Tage nach dem Fastenbrechen eingesetzt haben. Der Darm muss sich erst wieder füllen.

Folgende Hilfsmaßnahmen können zur Unterstützung eingenommen bzw. unternommen werden.

- Auf verträgliche, faserreiche Aufbaukost achten.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2-3 l pro Tag)
- Schluckweises, langsames Trinken von heißem Wasser am morgen
- 1-3 eingeweichte Backpflaumen werden morgens nüchtern verzehrt
- 50-100 ml Sauerkrautsaft (mindestens Zimmertemperatur) oder gemischt mit lauwarmes Wasser (nüchtern einnehmen)
- Kleie, Flohsamen oder Leinsamen mit viel warmer Flüssigkeit (mind. 200ml) einnehmen
- auch im Aufbau für Bewegung sorgen
- Intensives Kauen löst Reflex aus!

Ebenfalls Probleme kann die Zufuhr der Kalorienmenge bereiten. Sie sollte langsam gesteigert werden. Weiterhin können Gelüsten auftreten, denen zu widerstehen es dem einzelnen sehr schwer machen, einen guten Verlauf der Aufbauzeit sicherzustellen.

Wie gestalte ich das Fastenbrechen und den Aufbau konkret?

Wie wird das Fasten gebrochen?

Traditionell mit einem Apfel zum Mittagessen. Dieser sollte in Ruhe und mit viel Aufmerksamkeit gekaut werden.

Wie lange sollte der Aufbau dauern?

Die Zahl der Auftage ist abhängig von der Anzahl der Fastentage. Als Faustregel gilt: 1/3 der Fastenzeit soll für den Kostaufbau verwendet werden.

Nach 5 Tagen Fasten mind. 2 Auftage
10 Tage Fasten mind. 3 Auftage
15 Tagen Fasten mind. 5 Auftage

Wie gestalte ich das Essen?

Vor allem sollte die Nahrung sehr gut gekaut werden. Zum einen können die Amylasen (Enzyme die die Kohlenhydrate spalten) aktiv werden. Zum anderen beeinflusst intensives Kauen die Darmperistaltik. Gerade in den ersten Tagen sollte man in Ruhe – vielleicht meditativ – Essen, gerade dann, wenn man sein Essverhalten verändern möchte oder auch Hunger- und Sättigungsgefühl wieder trainieren möchte.

Wie gestalte ich den Speiseplan?

- *Mit Lebensmitteln die leicht verdaulich und gut bekömmlich sind.*
Generell gilt es in der Aufbauphase Lebensmittel zu wählen, die leicht verträglich sind und solche wegzulassen, die als schwer verdaulich gelten (z.B. Hülsenfrüchte, Gebratenes, Frittiertes, Kohlgemüse).
- *Kohlenhydratbetont*
Zum einen sind Kohlenhydrate größtenteils sehr bekömmlich und zum anderen ist die Amylase, ein Enzym, das die Kohlenhydrate spaltet und das sich schon im Speichel befindet, immer vorhanden. Glucose wird dem Körper und dem Gehirn schnell zugeführt und somit die Ketonkörperbildung gestoppt. Dies bewirkt die Stoffwechsellumstellung! Die Produktion der anderen Verdauungssekrete läuft verzögert an.
- *Berücksichtigung von Allergien und/oder Unverträglichkeiten*
Lebensmittel, die Allergien und/oder Unverträglichkeiten auslösen müssen unbedingt vermieden werden.

- *Individuell*
Je fastenerfahrener eine Person ist, desto besser und individueller verläuft der Aufbau. Der Fastende kann in der Aufbauzeit beobachten, welche Lebensmittel ihm gut tun und welche er meiden sollte. Die Aufbauzeit ist eine Zeit, in der es gilt den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und die Verträglichkeit und Bekömmlichkeit auszutesten. Beispielsweise kann es sein, dass Personen, mit schwachem Verdauungssystem in den ersten Tagen auf Rohkost und Salat verzichten müssen, um Blähungen und Unwohlsein zu vermeiden.
- *Ovo-Laktovegetabile (leichte) Vollwertkost*
Sukzessive können wieder Milchprodukte, vor allem Sauermilchprodukte (wie Joghurt) zugeführt werden. Später auch Käse und Ei. In den ersten Aufbau Tagen sollte auf Fisch, Fleisch und Wurstwaren verzichtet werden.
- *Verwendung von Lebensmittel mit sehr hoher Qualität*
Der Stoffwechsel ist auf Neubau und Aufbau eingestellt. Das heißt, nur mit guten Materialien sollte der Aufbau durchgeführt werden. Der Körper ist wie ein Schwamm, der alles aufsaugt und den Körper damit aufbaut. Das bedeutet, dass im Aufbau plan folgende Dinge umgesetzt werden sollen:
 - Verwenden von frischen Lebensmitteln
 - Verzehr von Lebensmitteln, die nicht, nur gering oder schonenden Garverfahren (Dampf, Dünsten, Kochen) unterzogen wurden
 - Verzehr von Lebensmitteln aus kontrolliert biologischem Anbau
 - Kein Verzehr von raffinierten Lebensmitteln
 - Kein Verzehr von gehärtetem und/oder raffiniertem Fett

Wie und wie hoch sollte die Kalorienzufuhr sein?

Die Kalorienanzahl sollte langsam gesteigert werden.

Am Tag des Fastenbrechens sind es ca. 250 kcal, am 1. Aufbau tag ca. 800 kcal, am 2. Aufbau tag ca. 1000 kcal, am 3. Aufbau tag ca. 1200 kcal und am 4. Aufbau tag ca. 1600 kcal, die dem Körper zugeführt werden. Wichtig ist aber immer die Berücksichtigung des eigenen Hunger-Sättigungsgefühles. Hilfreich kann es sein, die Mahlzeiten auf 3-5 zu verteilen, damit die in anspruchgenommenen Reser-ven mit Vitaminen und Mineralstoffe und andere Mikronährstoffe wieder aufgefüllt werden und die Speisen gut verdaut werden können.

Wie integriere ich einen gesündere Lebensweise in meinen Alltag?

Das Fasten ist der Ausgangspunkt für einen gesünderen Lebensstil. Viele FasterInnen sind durch die hormonellen Umstellungen im Fasten und das Herausgenommen sein aus dem Alltag mit den besten und zu vielen guten Vorsätzen erfüllt. Wenn jedoch der Alltag wieder Einzug hält, ist es schwierig diese durchzuhalten. Um erfolgreich die guten Vorsätze umzusetzen, ist es wichtig individuelle und nicht mehr als 3 Ziele mit dem/der FasterIn zu erarbeiten. Diese können je nach Person ganz unterschiedlich sein und müssen, wenn sie erfolgreich sein sollen, die Lebensumstände des einzelnen berücksichtigen.

Beobachtungen während des Aufbaus sind wichtig für das „Leben danach“

1. Sensibilisierung der Geschmacksnerven (Empfindungsschwelle für salzig bzw. süß hat sich gesenkt)
Chance: zukünftig an Salz oder Zucker zu sparen, durch Kräuter und Honig ersetzen
2. Beobachtung, dass der Magen weniger Nahrung aufnehmen kann;
Magenvolumen hat sich reduziert
3. Sensibilisierung bzw. Unterscheidungsfähigkeit für Gefühle wie Hunger, Appetit, Sättigung etc.

Was ist noch wichtig im Aufbau?

Die Bewegung sollte fortgesetzt werden.

Genauso wie in der Fastenphase soll in der Aufbauphase auf die Genussgifte Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin und Alkohol verzichtet werden.

Herrman Hesse Siddhartha:

„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

Literatur

1. Lützner, H.; Million, H.: „Richtig Essen nach dem Fasten.“ GU-Verlag München 1994.
2. Lützner, H.: Wie neugeboren durch Fasten. GU-Verlag München 1994.
3. Wilhelmi de Toledo, F.: „Buchinger Heilfasten: Ein Erlebnis für Körper und Geist“ Trias Verlag Stuttgart 2003
4. Lützner, H: „Grundlagen und Methodik“. In: Fasten/Fastentherapie. Sonderdruck aus Naturheilverfahren und unkonventionelle medizinische Richtungen. Springer LoseblattSysteme hrsg. von Bühring, M; Kemper, F.H.
- 5.v. Koerber, K; Leitzmann, C.; Männle. Th.: „Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“ Karl F. Haug Verlag Heidelberg 2004
6. Wilhelmi de Toledo, F.: „Physiologie des Fastens“ In: Fasten/Fastentherapie. Sonderdruck aus Naturheilverfahren und unkonventionelle medizinische Richtungen. Springer LoseblattSysteme hrsg. von Bühring, M; Kemper, F.H.