

Fasten

Einstieg in einen neuen Lebensstil

Peter Faulstich



G. Barskaya/Fotolia.com

Nach Otto Buchinger ist „Fasten so alt wie die Völker der Erde“. Für die Menschen vergangener Epochen gehörte Fasten zum natürlichen Lebensrhythmus und prägte somit auch den Stoffwechsel. Gefastet wurde aus religiösen und gesundheitlichen Gründen oder, um Zeiten des Nahrungsmangels zu überbrücken. Heute leiden dagegen viele Menschen an den Folgen von Über- und Fehlernährung, nehmen übermäßig viel Umwelt- und Genussgifte auf und überfordern damit ihren Stoffwechsel. Hinzu kommen Bewegungsmangel, chronischer Stress und emotionale Konflikte. Daher stehen heute neben den gesundheitlichen auch seelisch-geistige Aspekte im Vordergrund des Fastens.

Dr. Erich von Weckbecker, der Gründer der Malteser Klinik von Weckbecker, zog aus seiner über 50-jährigen Erfahrung mit Fastenpatienten folgendes Resümee: „Fasten aktiviert allgemein die Abwehr-, Heilungs- und Regenerationskräfte und kann bei richtiger Anwendung oft mit erstaunlichem Erfolg bei den meisten Krankheiten eingesetzt werden“. Bewährt haben sich vor allem die traditionellen Fastenmethoden nach den bekannten Fastenärzten Buchinger, Weckbecker und Mayr sowie die modifizierte Schrothkur und das Molkefasten. Die Fastenprinzipien sind ähnlich: Verzicht auf Genussmittel, reichliche Flüssigkeitsaufnahme, Leberwickel, die Darmreinigung mittels Abführsalzen, regelmäßige Einläufe und Bauchmassagen, Einnahme von leicht verdaulichen Fastenmahlzeiten bis zu maximal 500 Kilokalorien, die Gabe von basischen Mineralien sowie die Berücksichtigung von Entlastungs- und Aufbau Tagen. Gesunde können diese Methoden oder daraus abgeleitete Schonkostformen, zum Beispiel das Basenfasten, auch Zuhause anwenden. Am besten gelingt das Fasten aber

Wer fastet, gönnt seinem Körper eine Verschnaufpause. In einem tief greifenden körperlichen und seelischen Prozess der Reinigung und Neuorientierung wird einer Müllverbrennungsanlage gleich all das entsorgt, was belastet und krank macht. Verschiedene Fastenmethoden sind dazu geeignet.

– vor allem die erste Erfahrung
– unter fachkundiger Anleitung in einer Gruppe, beispielsweise beim Fastenwandern.

Buchinger Fasten: für Körper und Seele

Die mit Abstand bekannteste und wohl auch erfolgreichste Fastenform ist das Heilfasten nach dem deutschen Internisten Dr. Otto Buchinger (1878-1966). Sein Verdienst ist es, dass er der Fastentherapie in Deutschland maßgeblich zu hohem Ansehen verholfen und diese wie auch Dr. Weckbecker in ein multidisziplinäres medizinisches Gesamtkonzept eingebettet hat. Wie viele Fastenärzte vertrat auch er die Ansicht, dass die Ursache für die meisten chronischen Erkrankungen eine Verschlackung im körperlichen und seelischen Sinne darstelle. Dieser könne man durch Fasten und anschließender Lebensreform effektiv begegnen. Das erlebte er nicht nur an seiner eigenen Leidensgeschichte, sondern an Zehntausenden von Patienten. Als Fastenmahlzeiten werden im Gegensatz zum Tee- und Wasserfasten ca. 250 Kilokalorien pro Tag in Form von Obst- oder Gemüsesaft, frisch zubereiteter Gemüsebrühe und Tee mit Honig gereicht. Durch die Aufnahme von kleinen Kohlenhydratmengen treten Unterzuckerungen deutlich seltener auf, der Abbau von Muskelweiß zur Glucoseneubildung wird reduziert und die Fettverbrennung verbessert (siehe S. 10).

Mayr Fasten: gut gekaut ist halb verdaut

Nach dem österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875-1965) „gibt es kaum einen Menschen, der so gesund ist, dass er nicht durch zeitweises Einschränken oder Ausschalten seiner üblichen Ernährungsweise noch gesünder, leistungsfähiger, arbeits- und lebensfroher werden könnte“. Für die Gesundheit des



Viel trinken – vor allem Wasser und Kräutertee – ist das A und O jeder Fastenkur.

Menschen von elementarer Bedeutung sei vor allem die Gesundheit seines Verdauungstrakts, die von der Ernährungsweise abhängt. Qualitativ minderwertiges, übermäßiges, zu häufiges, zu spätes und zu schnelles Essen führe bei vielen Menschen zu chronischer Verstopfung, Völlegefühl, Durchfall, Krämpfen, Divertikeln, Schleimhautentzündungen, Blähbauch und bakterieller Fehlbesiedlung sowie damit verbundenen Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm. Dadurch komme es zu spezifischen Veränderungen der Bauchform, die in der Mayr-Diagnostik und -therapie eine zentrale Rolle spielt.

Bekannt geworden sind die „3 S“: *Schulung* des Kau- und Essverhaltens einschließlich Darmmassage sowie die *Schonung* und *Säuberung* von Verdauungstrakt und Körper durch Fasten und Darmreinigung mittels Abführsalzen und Einläufen. Damit sollen Schlacken wie sich bildende Phenole, Indole, Kresole, biogene Amine, Fuselalkohole (z. B. Me-

thanol, Butanol, Propanol) sowie schlecht verdaute Speise- und verkrustete Kotreste, die die Funktionsfähigkeit des Darms beeinträchtigen, ausgespült werden. Als Fastenmahlzeiten werden bei der klassischen Mayr-Kur morgens und mittags Frisch-

oder Vorzugsmilch (Rohmilch) mit altbackenen Weißmehlsemmeln und abends zwei bis drei Tassen Kräutertee mit einem Teelöffel Bienenhonig gereicht. Jeder Bissen soll so lange gekaut werden, bis ein flüssiger, süßlich schmeckender Brei entsteht. Dann schlürft man einen Teelöffel Milch hinzu und vermischt sie durch weiteres intensives Kauen so lange mit dem Brei, bis das Ganze förmlich getrunken werden kann. Sobald eine leichte Sättigung eintritt, soll das Essen beendet werden. Darüber hinaus bestehen viele Mayr-Kuren aus einer individuell zusammengestellten Schonkost.

Schrothfasten: trockene Fastenspeisen

Die Schroth-Kur wurde von dem schlesischen Bauern und Fuhrmann Johann Schroth (1789-1856) entwickelt. Er beobachtete, dass kranke Tiere wenig trinken und fressen oder die Nahrung ganz verweigern. So empfahl Schroth kranken Menschen leicht

verdauliche, salz- und fettarme sowie tierisch eiweißfreie Fastenspeisen in Form von Zwieback, trockenen Brötchen, Brot oder Hafer-, Grieß- und Reisbreie, die durch gekochtes Gemüse oder Obst ergänzt werden konnten. Heute wird oft auch spezielles Kurbäck gereicht. Das sind altbackene Semmeln, Leinsamen- oder Knäckebrot, salzarmes Vollkornbrot und speziell für die Schrothkur gebackener Zwieback.

Besser Wasser statt Wein

Im Gegensatz zu den anderen Fastenformen beruht die originale Schrothkur auf einem Wechsel von sogenannten Trocken- und Trinktagen. An Trockentagen werden bis zu 1/8 Liter Wein, an kleinen Trinktagen bis zu einem 1/2 Liter Wein und an großen Trinktagen bis zu 1 Liter Wein getrunken. Dies dürfte neben einer erheblichen Belastung von Leber und Darm bei nicht wenigen Fastensensibilisierten zu einem Vollrausch führen. Zudem stabilisiert Alkohol nicht wie von Schroth formuliert die Psyche, sondern verhindert geradezu die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Ähnlich kritisch zu bewerten ist eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, insbesondere an den Trockentagen. Sie belastet den Stoffwechsel und erschwert vor allem in Verbindung mit Alkohol die Ausscheidung von harnpflichtigen Substanzen. Dazu zählt die beim Fasten ohnehin ansteigende Harnsäure. Allerdings nehmen immer mehr Schrotheinrichtungen Abstand von diesen Empfehlungen, indem sie die Alkoholmenge reduzieren oder den Wein gegen Wasser, Kräutertee und Säfte austauschen. Bei den modifizierten Schrothkuren kommen somit die Stärken dieser Fastenform mehr zur Geltung, wie die Schroth'schen Dunstwickel. Dabei handelt es sich um feuchtwarme Wickel um den Körper,



Mosquidoo, manla/Fotolia.com, DAK



die neben ihrer entspannenden, durchblutungsfördernden und stoffwechsellanregenden Wirkung die Entschlackung des Körpers über die Haut begünstigen.

Molkefasten: Nahrungs- und Heilmittel

Nach der hippokratischen Medizin basieren viele Erkrankungen auf einer falschen Mischung der Körpersäfte. Durch Molke-trinkuren könnten sie gereinigt werden. Entsprechend wurden sie vom Altertum bis in das 18. und 19. Jahrhundert in zahlreichen Kurorten in Mittel- und Südeuropa mit viel Erfolg durchgeführt und sogar von der hoch angesehenen Medizinischen Schule von Salerno unterstützt. Frischmolke, bei der die hochwertigen Inhaltsstoffe der Milch, wie das Molkeeiweiß neben Milchzucker, Vitaminen und Mineralien, weitgehend erhalten bleiben, wurde zum Beispiel bei Magen-, Darm-, Gallen-, Leber- und Nierenerkrankungen sowie bei Verstopfung, Bluthochdruck, Gichtleiden, Übergewicht und Hautleiden empfohlen. Mit der aufstrebenden Pharmazie im

20. Jahrhundert verkümmerte die Molke vom einstigen Heilmittel zu einem Abfallprodukt, das als billige Nahrungsquelle in den Futtermitteln der Tiermänner landete.

Heute erleben Molkekuren im Zuge einer Rückbesinnung auf natürliche Heilmethoden eine Renaissance. Meist werden sie neben der Aufnahme von reichlich kohlenstoffreiem Mineralwasser und frisch gepressten Frucht- oder Pflanzensäften, zum Beispiel aus Brennnessel, Löwenzahn, Artischocken oder Weißdorn, mit einem Liter Diät-Kurmolke durchgeführt, die mit Molkeprotein und Milchzucker angereichert ist. Studien der Medizinischen Universitätsklinik Ulm zeigten, dass mit Kurmolke der Abbau von Fettgewebe erheblich gesteigert und der Verlust von körpereigenem Eiweiß reduziert wird. Einige Fastenexperten vertreten aber auch die Ansicht, dass je nach Fastenindikation ein begrenzter Abbau von Eiweiß durchaus erwünscht ist. Er begünstigt den Abbau von defekten oder krankheitsauslösenden Eiweißmolekülen wie Entzündungsmediatoren (siehe S. 13). Bei allergischen Reaktionen auf Milcheiweiß oder Unverträglich-



Ob trockenes Brot, Gemüsebrühe oder Molke – die Grundprinzipien der verschiedenen Fastenarten sind trotz unterschiedlicher Ausprägungen sehr ähnlich. Jeder, der fasten möchte, wählt daher am besten die Methode, die ihm am meisten zusagt.

keitsreaktionen auf Milchzucker sind Diät-Kurmolken und je nach Reaktionsstärke auch naturbelassene Molke als Fastengetränke nicht zu empfehlen.

Basenfasten: tierisch-eiweißfrei entschlacken

Eine weitere, aktuell sehr beliebte Methode ist das Basenfasten, das von der Heilpraktikerin Sabine Wacker und ihrem Ehemann Dr. med. Andreas Wacker entwickelt wurde. Es handelt sich um eine stark energiereduzierte, tierisch eiweißfreie Kost mit ausschließlich basischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Salaten und reifem oder getrocknetem Obst. Diese können mit Keimen und Sprossen, Kräutern, Mandeln, Walnüssen, Oliven und kalt gepressten pflanzlichen Ölen im Rahmen von drei bis fünf kleinen Mahlzeiten aufgewertet oder als Zwischenmahlzeit verspeist werden. Als Getränke sind nur bestimmte Kräutertees und reines Quellwasser erlaubt. Unumstritten werden viele unter Überernährung und Stoffwechselkrankheiten leidende Menschen eine solche Kost als äußerst entlastend, wohltuend und als regelrechte Fastenzeit

empfinden. Dennoch handelt es sich im traditionellen Sinne nicht um Fasten. Denn die erlaubte sogenannte Wohlfühlesmenge erfordert neben der Rohkost, auch wenn diese nur bis 14.00 Uhr gegessen werden darf, zu viel Verdauungsarbeit. Folglich kommt der Verdauungstrakt nicht zur Ruhe, was aber den entscheidenden Impuls für die Umstellung auf innere Ernährung, das Ausbleiben von Hungergefühlen und den mit dem Fastenstoffwechsel einhergehenden Heilungs- und Regenerationsprozess darstellt.

Das Ehepaar Wacker führt dagegen die gesundheitlichen Effekte des Fastens vor allem auf den Verzicht von säurebildenden Nahrungsmitteln zurück. Daraus ziehen sie den Schluss, dass mit Basenkost eine dem Fasten vergleichbare Wirkung erzielt werden könne. Belegbar ist das aber nicht. Allerdings ist Basenfasten eine sinnvolle Alternative für Menschen, die mit dem Fasten das Gefühl von Verzicht verbinden, aber trotzdem etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Fasten lohnt sich für jeden

Bei einer professionell angeleiteten Fastenkur, bei der die üblichen Stressoren ausgeschlossen und gesundheitsrelevante Verhaltensweisen intensiv geschult werden, finden Prozesse der Selbsterkenntnis und -besinnung statt. Sie wecken den Wunsch, mit den eigenen Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen, den Mitmenschen sowie dem Essen und Trinken aufmerksamer umzugehen. So gesehen hinterlässt jede Fastenerfahrung einen fruchtbaren Nährboden, auf dem Lebenskraft, Lebensfreude und ein gesunder Lebensstil gut gedeihen können. Während des Fastens werden eingefahrene Gewohnheitsmuster unterbrochen. Die Last des Alltags weicht der Leichtigkeit und heilsamen inneren Ruhe des Fastens. In dieser Ruhe findet der Fastende wertvolle Zeit für sich selbst. Zeit zum Nachdenken über Lebensinhalte, -ziele und -visionen sowie die persönlichen Bedürfnisse. Aus dieser tiefgehenden Reflektion heraus fördert Fasten eine Atmosphäre des inneren Wachstums. Es entwickelt sich ein Gefühl der Selbstverantwortlichkeit und die Erkenntnis, dass Lösungen für Probleme vor allem in uns selbst zu finden sind.



Diplom-Ökotrophologe und Gesundheitstrainer Peter Faulstich, Jg. 1961, ist ernährungswissenschaftlicher Leiter der Malteser Klinik von Weckbecker, einer Fachklinik für Naturheilverfahren. Dort bringt er den Patienten in Vorträgen, Seminaren, Beratung und praktischen Lehrküchen die Kunst der gesunden Ernährung näher und zeigt Wege zur Lebensstilveränderung auf.

Anschrift des Verfassers:
Dipl. oec. troph. Peter Faulstich
Hofbiebererstr. 8
D-36167 Nüsttal

Buchtipp

Peter Faulstich: Mein Weg zum Wohlfühlgewicht. Die Lust am leichten Leben. Erweiterte Neuauflage, Schlütersche, Hannover 2009

