

Die Kunst, nichts zu essen: Fasten – aber richtig!

Am zweiten Tag stellt sich oft ein Hochgefühl ein. Dann ist es fast geschafft.

Von Dr. Beatrice Wagner

Der Tisch ist reichlich gedeckt, das Essen duftet verführerisch und die Familie langt mit Appetit zu. Aber vor Ihnen dampft nur eine Tasse Pfefferminztee und der Magen knurrt. Haben Sie sich Fasten so vorgestellt? Kein Wunder, dass es Sie nicht anspricht. Dabei ist eigentlich alles ganz anders.

Wellness-Serie



Das sagt zumindest die Erfahrung derjenigen, die schon freiwillig gefastet haben. „Man bekommt ein schönes neues Körpergefühl, der Hunger geht weg, man fühlt sich frei und leicht“, erzählt Christiane Krug aus München, die jedes Jahr im Frühling fünf Fastentage einlegt. „Nicht nur der Hosenbund, sondern auch der Geist weitet sich“, sagt Dr. Günter Gerhardt, der als prominentes Beispiel alljährlich das Fasten ebenfalls durchführt.

Mal üppig, mal mager – der Wechsel macht's

Und tatsächlich: Die Ursprünge des Fasten liegen wahrscheinlich im Religiösen. Die großen Religionsstifter wie Moses, die ägyptischen Pharaonen, Buddha, Christus und Mohammed haben gefastet, bevor sie ihre Lehren verkündeten.

Und es ist nicht nur für die Heiligen unter uns sinnvoll, sondern für jeden: Moderne Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass ein Wechselspiel zwischen mageren und fetten Monaten nicht nur der geistigen Erleuchtung, sondern auch der körperlichen Gesundheit entgegenkommt. Denn es ist Anti-Stress-Programm und Frühjahrskur in einem:

► Durch das Fasten baut der Körper Fett ab. Fasten stellt den Magen-Darm-Trakt ruhig, dies wirkt sich positiv auf chronisch entzündliche Erkrankungen in diesem Bereich aus. Weil der Körper auch abgelagerte Salze der Milchsäure abbaut (Volksmund: Schlacken), er also entsäuert wird, verbessert sich die

Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Wahrscheinlich kommt es daher, dass man sich nach dem Fasten vitaler fühlt.

► Die verbesserte Zellversorgung bewirkt auch, dass sich neue Abbauprodukte nicht mehr so schnell im Bindegewebe ansammeln, sondern entsorgt werden. So bessern sich auch chronisch-entzündliche Prozesse wie Asthma, Allergie oder Rheuma, zeigen klinische Studien.

► Weiterhin beeinflusst das Fasten auf positive Weise die Gerinnungsfaktoren des Blutes. Damit verbessern sich die Fließeigenschaften und es sinkt das Risiko von Verklumpungen, also Thrombosen.

► Der Körper wird entwässert. Das ist gut bei Bluthochdruck und bei Neigung zu krankhafter Einlagerung von Gewebwasser. Wegen dieser Auswirkungen ist das Fasten auch bei all den genannten chronischen Krankheiten sinnvoll, in diesen Fällen nennt man die Therapie „Heilfasten“, sie sollte nur in einer Fastenklinik durchgeführt werden.

Aber wie macht man es nun richtig – sodass man nicht qualvoll hungert, sondern in den Genuss von körperlicher und geistiger Reinigung gelangt? Wichtig ist, nicht von jetzt an spontan mit dem Essen aufzuhören, sondern das Ganze zu planen.

Das am meisten gebräuchliche Kurzfasten nach Buchinger dauert fünf Tage, hinzu kommen zwei Entlastungstage im Vorfeld und drei Aufbau- und zwei Entlastungstage. Legen Sie diese Zeit so, dass die ersten beiden Fastentage am Wochenende stattfinden, denn diese Zeit ist sicher die anstrengendste. Sie können während eines Kurzfastens arbeiten, sollten aber etwas kürzer treten, damit Sie auch die Ruhe haben, Ihre inneren Veränderungen wahrzunehmen.

Schrauben Sie langsam runter

Während der beiden Entlastungstage sollten Sie nur noch leicht verdauliche Lebensmittel essen, also Obst, Gemüse, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Finger weg von Fisch, Fleisch, Fett und fetthaltigem Süßem wie Schokoriegel und Sahnetorte.

Am Nachmittag des zweiten Entlastungstages sollten Sie abführen. Dies können Sie mit einer Darmspüllösung zum Trinken oder mit einem Einlauf, auch Klistier oder Irrigator genannt, machen – beides aus der Apotheke. So stellt der Darm seine Funktionen ein, denn



Kultivieren Sie Ihren Fastentrink: „kauen“ Sie ihn so lange, bis sich der Geschmack des duftenden Tees richtig herauskosten lässt.

Foto: irisblende

laut Erfahrung bekommt man mehr Hunger, wenn der Darm in der Fastenzeit weiterarbeitet. Vorsichtig: Die Antibabypille erst drei Stunden nach dem Abführen einnehmen, keinesfalls kurz davor oder danach!

Das kann jeder: nichts essen, viel trinken

Während der Fastentage ist dann eigentlich alles ganz einfach. Sie dürfen nichts essen, sollten aber viel trinken. Erlaubt sind: klare Gemüsebrühe, alle möglichen Teesorten mit Honig und Zitrone und natürlich Wasser. Um während des Fastens den Körper gezielt zu entsäuern, ist der sauer schmeckende Brottrunk gut geeignet, durch ihn siedeln sich in dieser Zeit auch wieder gute probiotische Bakterien an. Sinnvoll ist weiterhin, täglich ein Basenpräparat (z.B. Wirkstoff Natriumbicarbonat) einzunehmen. Präparate, die sich erst im Darm auflösen, scheinen in diesem Fall verträglicher zu sein.

Wichtig: Setzen Sie sich nicht mit der Familie oder den Kollegen an den Esstisch, sondern kultivieren Sie Ihren Fastentrink für sich alleine oder zusammen mit anderen Fastenden. Ersetzen Sie Essen durch Genießen. Am besten, Sie trinken in kleinen Schlucken und „kauen“ den Schluck lange, bis Sie die einzelnen Geschmacksrichtungen Ihres Gemüsesafts oder des duftenden Tees herauskosten. Damit erschließt sich eine Vielfalt an Erlebnissen im Mund, für die Sie gerade jetzt sehr empfänglich sind.

Ab dem zweiten Tag sind Sie übrigens meist über dem Berg. Ab dann profitieren Sie von dem, was das Fasten an geistigen Erlebnissen

bietet: Sie schwimmen auf einem Gefühlshoch und fühlen sich selbstbewusst. Denn Sie haben es gezeigt, dass Sie vor einem Berg an Hindernissen nicht kapitulieren, sondern durchhalten. Sie fühlen sich leichter als sonst, Ihr Schlafbedürfnis ist gesunken und Sie erkennen Ihre eigenen Gefühle klarer. Sie sind aber auch empfindlicher und nehmen sich mehr zu Herzen. Und auch darauf sollten Sie sich einstellen: Beim Fasten verändert sich der Körpergeruch. Betreiben Sie Ihre Körperhygiene jetzt besonders sorgfältig.

Das Fastenbrechen beginnt mit einer Kartoffel- oder Gemüsesuppe sowie mit Buttermilch und Knäckebrot. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich zu überlegen, wie Sie künftig essen möchten. Vielleicht einfach etwas genussvoller und gesünder?

Mehr dazu finden Sie auch bei:

www.aerztegesellschaftheilfasten.de

Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V., Tel.: 07551 / 80 78 25

www.wissen-gesundheit.de

Hier gibt es eine kostenlose Fastenbrochure zum Downloaden.

www.orden.de

Hier können Sie gegen Briefmarken im Wert von 1,80 € die Broschüre „Atem holen“ bestellen: Eine Zusammenstellung von Klöstern, die zum Teil auch Heilfastenseminare durchführen. Oder per Post: Generalsekretariat der Ordensoberevereinigung, Postfach 1601, 53006 Bonn

+ DREI TIPPS + für jeden Tag

1 Ein Hoch dem Mittagschlaf!



Fotos: photos.com (2), Jupiterimages (1)

Wer sich mittags eine Siesta gönnt, schützt sein Herz, fanden griechische Wissenschaftler heraus. Grundlage dieser Erkenntnis sind Krankengeschichten von fast 25 000 Griechen und Griechinnen, alle herzgesund bei Studienbeginn. Knapp sieben Jahre später waren 800 Teilnehmer gestorben, davon 133 an einer Herzerkrankung. Wer mittags ein Schläfchen hielt – egal wie lange und wie regelmäßig –, senkte sein Herztodrisiko um ein Drittel. Besonders berufstätigen Männern scheint die Pause gutzutun: Ihr Risiko sank sogar um zwei Drittel.

Archives of Internal Medicine 2007; 167: 296–301

2 Entschärfen Sie Ihr Badezimmer!



Experten der Universität Michigan haben mit Videoaufzeichnungen untersucht, wie ältere Menschen in Badewannen oder Duschen klettern – Fazit: Selbstgangssichere Senioren hatten häufig Probleme, stolperten, stießen gegen die Wannwand oder mussten sich zwischendurch hinsetzen. Schon einfache Vorrichtungen dagegen erhöhen die Sicherheit: feste Griffe zum Abstützen beispielsweise. Oder Spezialstühle für Duschen und Wannen, die auf gewölbten, nassen Böden gut stehen.

Journal of the American Geriatrics Society 2006; 54: 1265–1270

3 Schlapp nach dem Sport?

Probieren Sie es mal mit Schokoladenmilch! Das füllt die Energiespeicher mindestens ebenso rasch wieder auf wie gängige Sportgetränke, stellten amerikanische Forscher fest. Sie ließen neun Sportler ein Intervalltraining absolvieren, gönnten ihnen dann eine vierstündige Pause und schickten sie anschließend in ein Ausdauertraining bis zur Erschöpfung. In der Pause gab es entweder Schokomilch, ein Sportgetränk, das primär die verlorene Flüssigkeit ersetzte, oder ein kohlenhydratreiches Getränk. Nach Schokomilch und Sportgetränk konnten die Männer anderthalbmal so lange trainieren wie nach dem Kohlenhydratdrink.

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 2006; 16: 78–91

Wer darf nicht fasten?

Nicht fasten sollten Menschen mit schweren **Essstörungen**. Dies gilt besonders für Magersüchtige, die keine Fettreserven haben. Aber auch sehr übergewichtige Personen mit Fressattacken sollten auf jede Art von Diät verzichten, so auch auf das Fasten – selbst wenn dies in manchen Ratgebern anders zu lesen ist. Wichtig ist es stattdessen, regelmäßige Mahlzeiten und genussvolles Essen anzustreben. Krankhaft ausgezehrt Menschen sollen natürlich wieder zu Kräften kommen und nicht fasten. Schwangeren ist das Fasten ebenfalls nicht zu empfehlen. Wer Marcumar oder ein ähnliches Blutverdünnungsmittel nimmt, darf auf keinen Fall fasten.