



SEMINARINFORMATIONEN

WAS IST FASTEN?

FASTENMETHODEN

ANWENDUNGEN

AUFBAUTAGE

WISSENSWERTES



WWW.FASTENINFOS.DE



INHALTSVERZEICHNIS

| | Seite |
|---|---------|
| WAS IST FASTEN? | |
| Fasten von Gewichtsreduktion bis Selbsterfahrung | 4 - 11 |
| WAS IST FASTEN NICHT? | |
| Von Hungern und Diäten | 11 - 12 |
| FASTEN UND HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER | 12 - 14 |
| BASENFASTEN | 14 - 21 |
| ANWENDUNGEN | 21 - 27 |
| Trinken | 21 |
| Atemübungen | 22 |
| Bewegung | 22 |
| Darmreinigung | 23 |
| Glauben | 23 |
| Einlauf | 24 |
| Hautschutz | 24 |
| Trockenbürsten, Trockenmassage | 25 |
| Sauna | 26 |
| Leberwickel | 26 |
| Morgenritual | 26 |
| Mundpflege | 27 |
| Schlaf | 27 |
| DIE AUFBAUTAGE | 28 - 29 |
| Tipps und Rezepte für die Zeit nach dem Fasten | 30 - 35 |
| FASTENKLINIKEN | 36 |
| SÄUREN-BASEN TABELLEN | 37 - 39 |
| LITERATURVERZEICHNIS | 40 - 41 |

WAS IST FASTEN?

Begriff und Kontext

Das Wort „Fasten“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen „vaste“ für „fest“, „befestigen“. Wer fastet, befestigt sich und trägt zu seiner Stabilität bei. Vom Fasten ist das Wort „Fastnacht“ (mittelhochdeutsch „vastnaht“) abgeleitet. Damit ist im katholischen Kirchenjahr die Nacht vor der Fastenzeit gemeint, die mit dem Aschermittwoch beginnt und bis einschließlich Karfreitag dauert.

Allgemeinverbindliche Fastenregeln lassen sich aus der Geschichte der Religion und Medizin nicht herleiten. Fastenregeln wurden im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Religionen, Mediziner und Naturheiler setzten das Fasten aus unterschiedlichen Motiven ein und verbanden dabei verschiedene Methoden. Fasten war niemals nur „nicht essen“. Aus der Geschichte des Fastens wird deutlich, dass Fasten immer dann zur Farce wurde, wenn es in Form von „festhalten“ an starren Regeln durchgeführt wurde oder werden musste. Die großen Religionsstifter und -führer erkannten, nachdem auch sie meistens streng über viele Wochen gefastet hatten, dass Fasten nur dann Sinn macht, wenn es in den natürlichen Lebensablauf integriert wird und warnt vor Übertreibungen. Für Jesus, der selbst 40 Tage in der Wüste fastete, war Fasten als Selbstkasteiung kein geeignetes Mittel zur Selbsterkenntnis. Buddha beschloss, so streng zu fasten, bis er „sein Rückgrat durch seinen Magen spüren“ konnte. Nachdem er sich in strenger Selbstdisziplin Härteübungen und Selbstkasteiung ausgesetzt hatte und fast zum Skelett abgemagert war, fiel er eines Tages vor Erschöpfung in Ohnmacht. Mit Glück hatte er diesen Zustand überlebt und war zur Erkenntnis gelangt, dass eine rein körperliche Kasteiung des Körpers nicht zur Erleuchtung führen könne. Auch er lehnte deshalb Fasten im strengen Sinne ab. Beide Religionsbegründer lehrten schließlich, Gott sei so nahe, dass es keiner besonderen Mittel bedürfe, um zu ihm zu gelangen. Auch Mohammed empfahl eine abgeschwächte Form des Fastens, nachdem er selbst ebenfalls über einen Monat gefastet hatte und auch in seinem weiteren Leben die Fastentage als Vorbild einhielt.

Meine Definition: Fasten

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Es ist eine geistige Leistung unter Ausnutzung der aus der Natur entwickelten physischen Fähigkeit, eine bestimmte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen. Diese natürliche Fähigkeit sicherte unser Überleben, so wie auch vieler anderer Lebewesen. Tiere und Menschen in Not fasten nicht, sondern sie leiden Hunger oder Durst. Fasten als aktiver Prozess ist nur dann möglich, wenn jederzeit genügend Nahrung zur Verfügung steht und der Fastende in einer geistig und körperlich stabilen Verfassung ist. Das Fasten ist, kurz gesagt, ein waches (im Schlaf fasten wir nicht), aktives (im Unterschied zum passiven Nicht-Essen bei Krankheit), menschliches Geschehen (Tiere fasten nicht), bei dem Leib und Seele sich darauf einstellen, die Nahrung, ohne sie zu verachten, für eine bestimmte Zeit nicht von außen her, sondern aus dem eigenen Depot zu beziehen. (s. auch Brantschen, Lützner)

Fasten ist Reinigung und Entgiftung

Fasten ist Reinigung von Körper und Geist. Die körperliche Reinigung erlebt man unmittelbar. Ablagerungen, Giftstoffe

und Fette werden abgebaut und ausgeschieden. Verdauungsorgane, Atem und Haut spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Ausscheidung kann mit vielfältigen Anwendungen unterstützt werden. Den größten Teil der Stoffwechselprodukte scheidet der Körper täglich über Darm, Nieren, Lungen und die Haut aus. Übermäßiger Alkohol- und Tabakkonsum, Stress und einseitige Ernährung können diesen Prozess behindern. Es gibt vielfältige Gründe, warum der Körper überflüssige Stoffe ablagert (Überernährung, Umweltgifte, Schadstoffe am Arbeitsplatz wie bei Lackierern, FriseurInnen u.a., Schadstoffe in Nahrungsmitteln, Säuren, Schwermetalle, „Schlacken“ (im Sinne von biochemischen Verbindungen). Diese Stoffe werden im Bindegewebe, den Blutbahnen, den Gelenken und Organen gespeichert. Die unangenehmsten und schmerzhaftesten Folgeerscheinungen sind Rheuma und Gicht. Bereits vor dem 20. Lebensjahr beginnt beim Menschen die Arteriosklerose. Die vorzeitige Verschlackung verhindert, dass der Mensch, entsprechend seinen genetischen Veranlagungen, über 110 Jahre alt wird. Fasten kann deshalb sogar lebensverlängernd wirken, was Forschungen bei Tieren bezeugen.

Fasten ist lebensverlängernd

In der Ausgabe des renommierten Wissenschaftsjournals Science vom 5. September 2003 berichten Forscher aus Kiel, New York und Cambridge über völlig neue Erkenntnisse, wie ein verringertes Nahrungsangebot zu einem verlängerten Leben führen kann. Für ihre Studien verwandten Sie einen kleinen, aber in der Wissenschaft viel beachteten, Fadenwurm mit dem Namen *Caenorhabditis elegans*. Dieser Wurm gelangte schon 2002 zu Ruhm, als der Nobelpreis für Medizin für Forschungsarbeiten an diesem Organismus verliehen wurde. *C. elegans* ist ein perfekter Modellorganismus mit schnellem Wachstum und einer hohen Vermehrungsrate. Zudem besitzt er fast alle Funktionen und Gene, wie sie auch beim Menschen zu finden sind. Dr. Eeva Liisa Eskelinen, Mitarbeiterin in der Abteilung von Prof. Paul Saftig am Biochemischen Institut der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, gelang es mit ihren Kollegen aus den USA und England, die Rolle bestimmter Gene bei der Regulation der Entwicklung und Lebensspanne dieses Wurmes zu entschlüsseln. Die untersuchten Gene sind an einem komplizierten zellulären Prozess beteiligt, der in der Fachsprache als Autophagozytose bezeichnet wird. Dieser auch als Selbstverdauung der Zelle beschriebene Vorgang aktiviert sich, wenn wenige Nährstoffe zur Verfügung stehen. Damit schafft es der Organismus, durch Verwertung zelleigener Bestandteile längere Zeit zu überleben. (Meléndez 2003)

Fastenärzte und Naturmediziner halten deshalb eine gründliche innere Reinigung des Körpers von Zeit zu Zeit angeraten. Da die Selbsterhaltung oberstes Gebot der Natur ist, greift der Körper zur Deckung seiner Energiereserven beim Fasten zu allererst auf Reserven zurück, die nicht unbedingt gebraucht werden. Unter den verfügbaren Energiequellen verbrennt er neben den Kohlenhydratreserven auch Eiweiße, Fett, alte, geschwächte und kranke Zellen oder Gewebe, Abbauprodukte von Entzündungen und andere angelagerte Stoffe. „Überall, wo noch Rückstände zu beseitigen sind, ohne dass größere Bestandsverringerungen riskiert werden dürfen, geht nunmehr die Feinarbeit des Archäus Paracelsi, des inneren Arztes, voran, der hier als ein ohne Messer arbeitender Chirurg wunderbare Detailleistungen vollbringt.“ (Buchinger 1935) Der Reinigungsweg, der vom Körper ausgeht, wird beim Fasten auf den Geist und die Seele fortgesetzt. Viele Fastende erreichen einen Zustand geistiger Klarheit und Wachheit. Dabei kommt

es auch zu so genannten „Aha-Erlebnissen“, in denen Dinge klar werden, die sonst nur verschwommen wahrgenommen wurden. Fasten befreit von dem Druck, sich beweisen zu müssen und hochgeschraubte Erwartungen weichen einem geduligen Zuhören und Zusehen. Die Außensteuerung wird mehr und mehr durch die Selbststeuerung des Organismus ersetzt. Reinheit meint auch innere Ruhe und Absichtslosigkeit.

Fasten ist „Entlasten“

Lasten sind lästig, gerne wollen wir sie los haben. Wir alle sind ohne Lasten geboren und häufen im Laufe des Lebens Lasten auf - Gewicht, Wissen, Gedanken. Wenn die Last zu schwer wird, verlangen Körper und Geist den Abbau. Wir erhalten körperliche und geistige Signale in Form von kleinen Wehwehchen bis zu schweren Krankheiten oder anderen Ereignissen, die wir nicht deuten können. Es ist Zeit, Lasten abzuwerfen, zu reduzieren, umzukehren, Gewicht zu verlieren. Jesus schlug vor, sich für jeden Tag so viel Last vorzunehmen, die man auch tatsächlich tragen kann. Aber wie werde ich die Last wieder los, wenn ich mich überschätzt habe und wie befreie ich mich von den alten Lasten? Fasten bietet dafür einen guten Einstieg.

Fasten ist Auslöser für Umstimmung

„Kein Gefäß kann zweierlei Trank in sich fassen. Soll es Wein enthalten, so muss man notgedrungen das Wasser ausgießen ... Alles, was aufnehmen und empfänglich sein soll, das soll und muss leer sein. Die Meister sagen: Hätte das Auge irgendwelche Farbe in sich, wenn es wahrnimmt, so würde es weder die Farbe, die es hätte, noch eine solche, die es nicht hätte, wahrnehmen, weil es aber aller Farben bloß ist, deshalb erkennt es alle Farben.“ (Meister Eckhart, DP, S. 114)

Fasten bietet Gelegenheit zur Umstimmung, Einkehr oder Umkehr. Der Anstoß dazu erfolgt nicht von außen, sondern von innen, aus sich selbst heraus. Erst muss das Fass leer gemacht werden, bevor ein es ein neues Getränk aufnehmen kann. Ähnlich ist es bei uns. Zuerst muss erst einmal alles raus, was zuviel und störend ist. Das gilt nicht nur im körperlichen Sinne. Auch der Kopf muss entleert werden mit all seinen überflüssigen Gedanken. Jeder weiß instinktiv selbst am besten, was gut für sich selbst ist. Es ist deshalb sinnvoll zu lernen, auf sich zu hören und weniger auf die anderen. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen oder erlernt haben, spüren von innen, wenn es Veränderungen geben soll, ohne Zutun. Veränderungen, die über den Kopf hergestellt werden, kommen von außen. In der Außenwelt gibt es jedoch zu viele unterschiedliche Ideen und Methoden. Die größten Änderungen im Leben treten oft unvorhergesehen ein. Es sind Änderungen, die man nicht gewollt hat, nicht angestrebt, ja nicht einmal erdacht hat. Manchmal versuchen wir Änderungen herbeizuführen, die wir uns in den Kopf gesetzt haben, doch es läuft nicht so, wie erwartet. Dann sollten wir eine Möglichkeit haben, in uns zu hören und nach dem inneren Gespür zu handeln. Fasten macht leer und schafft die Möglichkeit, Neues aufzunehmen, im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Dann wird es möglich, von innen heraus Veränderung zu spüren, Änderungen im Leben, Denken oder z.B. auch in den Essgewohnheiten. Die Auswirkungen des Fastens sind jedes Mal unterschiedlich. Erfahrene Faster schätzen am Fasten gerade das Ungewisse und die neuen Erfahrungen, die sich ergeben, wenn man geschehen lässt. Erfahren auch Sie, dass durch weniger oder nichts tun (nichts essen, weniger Stress und Hektik) ein Mehr an Erfahrung und Erkenntnis entsteht. Am besten ist

es, sich von den Auswirkungen des Fastens überraschen zu lassen.

Fasten ist Vollwertkost für die Seele



Fasten ernährt die Seele. Denn Fasten ist eine geistige Leistung, die dem Fastenden zwar einiges abverlangt - zum Beispiel den tierisch-menschlichen Trieb des (Fr-)Essens zu überwinden - aber in Form von Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein viel zurückgibt. Sagt Ihnen Ihre innere Stimme nicht schon seit langem: Bewege Dich, ernähre Dich anders, baue Stress ab, lasse Deine Ängste zu und lebe Sie aus, kümmere Dich mehr um Dich selbst, nicht nur um die anderen (Familie, Firma, Beruf)? Jetzt, endlich, haben Sie durch das Fasten den Einstieg gefunden. Sie sind dabei etwas zu tun - indem Sie nicht (viel) tun. Das ist in der Tat Vollwertkost für die Seele.

Fasten ist ganzheitlich

Beim Fasten werden wir uns bewusst, dass Trennung zwischen Krankheit oder Gesundheit, Körper und Seele, Körper und Geist, Bewegung und Entspannung, essen und nicht essen, Liebe und Hass - in der Aufzählung können alle Lebensbereiche genannt werden - nicht möglich ist. Über die Körperlichkeit des Fastens, indem wir durch „nicht hinzufügen“ (nicht essen) eine körperliche, materielle Reaktion herausfordern, verspüren wir die nicht materiellen Reaktionen von Geist und Seele, die in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Diese Prozesse laufen natürlich sonst auch in jeder Sekunde des Lebens ab, aber sie werden im „normalen“ Leben nicht mehr bewusst wahrgenommen. Ich bin überzeugt, dass der Erfolg des Fastens bei vielen Menschen wesentlich damit in Zusammenhang steht, dass durch das Weglassen (der Nahrung, des Konsums, äußerer Einflüsse) beim Fasten der Blick auf die Ganzheitlichkeit des Lebens gelenkt wird und die damit verbundenen Reaktionen auf das zukünftige Leben Einfluss haben.

Fasten ist Altersvorsorge

Die sicherste Altersvorsorge ist die Investition in die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Es geht nicht darum, so alt wie möglich zu werden, sondern darum, so lange gesund zu bleiben, wie möglich. Heute wird vielfach darüber diskutiert, welche Investition in das Alter wohl die beste sei. Welchen Weg wir auch wählen, eines scheint sicher: Nichts ist mehr sicher! Die Diskussion um die öffentliche Altersvorsorge verbreitet unverhohlenen Skepsis über die Sicherheit der zukünftigen Rente. Der Generationenvertrag wird immer von zwei Seiten geschlossen: den Rentnern und den Jungen, die das Geld für die Rente aufbringen müssen. Wird die (an der Zahl



kleine) künftige Generation bereit sein, die (an der Zahl große) alte Generation zu versorgen? Es sind zumindest Zweifel angebracht, ob dies in heutigem Ausmaß geschehen kann.

Auch die Angst vor Krisen, Crashes und Pleiten verderben den meisten Menschen eine unbeschwerte Zukunftserwartung. Nicht zuletzt ist jedem bewusst, dass die medizinische Versorgung, sollten die Kosten weiterhin ansteigen wie bisher (und warum sollten sie es nicht?), gerade im Alter nicht mehr so gewährleistet zu sein scheint, wie bisher. Was kann man machen? Warum nicht in eine sichere Bank investieren - in sich selbst?

Es ist doch paradox: Viele Menschen, Männer vor allem, arbeiten sich bis zum Herzinfarkt oder Schlaganfall halb oder ganz zu Tode, ohne die Früchte der vielen Arbeit überhaupt genießen zu können. Sie haben vor lauter Arbeit dazu überhaupt keine Zeit. Wer zu viel Geld übrig hat, den vertreiben die Sorgen um die beste Anlageform die Laune. Völlig in den Sternen steht, ob das gesparte Geld später noch zur Verfügung steht. Ein Großteil vom „angesparten“ Kapital wird dann zur Bewältigung der gesundheitlichen Spätfolgen des Vorlebens benötigt. Was ist nun die beste Altersvorsorge? Jetzt leben, jetzt umkehren, jetzt genießen. Fasten ist: jetzt damit anfangen. Forscher haben in Tierversuchen herausgefunden, dass sich durch Fasten die Lebenserwartung erhöht, der Alterungsprozess wird verlangsamt. Durch einen in der Gerontologie anerkannten Vitaltest konnte Dr. Jürgen Rohde belegen, dass bei einem stationären 3-wöchigen Fasten ein Verjüngungseffekt und eine Reduktion des „Funktions“-Alters von ca. sechs Jahren festzustellen ist. (Wilhelmi de Toledo, 2003)

Fasten wird somit zur Anti-Aging-Kur. Der Körper wird in eine Art Winterschlaf versetzt, die Körpertemperatur sinkt um bis zu 1 Grad und der Spiegel des DHEA-Hormons steigt an. Periodisches Fasten senkt auch das Risiko für Alzheimer. Führen übermäßige Ernährung und der Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen zu einem Anstieg des Risikos, wird dieses durch eine vermehrte Produktion von speziellen Botenstoffen (neurotrophic factor) und besonderen Schutzstoffen für Neuronen im Gehirn durch reduzierte Energiezufuhr gesenkt. (Kiefer, in Fliege, S. 177)

Wer bis ins Alter fit bleibt, muss sich nicht bängen. Wir werden keine völlige Sicherheit erlangen können und keiner weiß um sein Schicksal. Aber es ist ein gutes Gefühl, etwas getan zu haben.

Fasten ist Entschleunigung

*„Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen.“
(Jesaja 28, 16)*

In einem Gespräch mit Karlheinz A. Geißler, Professor für Wirtschaftspädagogik und Zeitforscher, sagte der umtriebige ehemalige SPD-Politiker und Wirtschaftsprofessor Peter Glotz im August 2005: „Ich habe einen ganz eigenen Rhythmus. Ich habe beschlossen, mit 70 Jahren die Füße hochzulegen. Mal sehen, was dann passiert. Bislang will ich das noch nicht.“ Peter Glotz verstarb wenige Tage nach diesem Interview im Alter von 66 Jahren. Seine Aussage zeigt, dass es nicht möglich ist, den eigenen Lebensablauf zu terminieren. (Geo Wissen Nr. 36, 2005)

Komplexität, Effektivität, Hast, Hektik, schneller, weiter, höher, mehr – Beschleunigung ist zur Eigendynamik in den westlichen Gesellschaften geworden.

Selbst das Wachstum unserer Zuchttiere wird ständig beschleunigt. „Kein Schwein kann mehr in Ruhe groß werden“ hat heute eine doppelte Bedeutung. Die „Smartphonegesellschaft“ erfordert ständige Präsenz und sofortige Entscheidungen. Ein Rückzug, selbst in den privaten Bereich, ist kaum noch möglich.

Doch Beschleunigung kann auch zur Destruktivkraft werden. Wer zu schnell wird, macht auch viele Fehler, verliert die Beherrschung. Viele Menschen verspüren den Drang, wieder Luft aus dem Getriebe zu nehmen. Aber wie? Einmal in den Fängen der Dynamik des beruflichen und privaten Alltags verstrickt, gibt es kaum einen Ausweg, denn Statusgewinn hat mit Beschleunigung zu tun. Wer die Karriereleiter hinauf will, muss sich beschleunigen lassen und hat gar keine Alternative, es langsamer angehen zu lassen. Sie oder er verliert dabei die Freiheit, die eigene Zeit zu leben und einteilen zu können. Auch Kinder sind ein Beschleunigungshemmnis. Sie erfordern „Zeit“ und lassen sich nicht beliebig beschleunigen. (Geißler 2004) Wer vertraut, lässt die Dinge wie sie sind. Wer Angst hat, beschleunigt.

Ruhe findet nur, der sich seiner inneren Wirklichkeit stellt und Sie bejaht, wie sie ist. Derjenige gewinnt am meisten Zeit, der in jedem Augenblick präsent ist, d.h., egal was man tut oder wenn gerade nichts tut, ist man ganz in dem Augenblick, es gibt keine Arbeitszeit und Freizeit, jede Zeit ist freie Zeit, Zeit zu leben. (Grün 2002, 39)

„Nur der Geduldige erntet, was reif ist“ (afrikanisches Sprichwort).

Der moderne Mensch meint, jeden Augenblick im Griff haben zu müssen. Warten ist eine Tortur (Geduld von dulden, ertragen). Geduldig sein heißt, einfach da sein, warten bis etwas reif ist. Unruhe treibt an, Hetze bringt einen um. Wer zu rastlos ist, wird häufig zur Rast gezwungen, vielleicht durch ein Stolpern oder einen Sturz, manchmal auch durch einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

„Wenn man unter Ewigkeit nicht unendliche Zeitdauer, sondern Unzeitlichkeit versteht, dann lebt der ewig, der in der Gegenwart lebt. Unser Leben ist ebenso endlos, wie unser Gesichtsfeld grenzenlos ist.“ (Wittgenstein 1971)

Die Zeit in der Geschichte

Die Griechen verbanden zwei Vorstellungen von Zeit: die des Chronos und die des Kairos. Chronos entthronte seinen Vater Uranos im Himmel. Um demselben Schicksal zu entgehen, fraß er alle seine Kinder, nur Zeus wurde durch eine List gerettet und besiegte seinen Vater. Das Göttliche wird nicht von der Zeit tangiert. Die Zeit frisst alle ihre Kinder, außer Zeus, der die Macht repräsentiert. Nur wer Macht über sich selbst hat, gewinnt auch Macht über die Zeit. Der passive, unbewusste Mensch, der sich als Opfer fühlt, wird von der Zeit gefressen, seine Probleme werden „chronisch“. Der Stress wird immer größer, freie Zeit erscheint als Belastung, die in Aktionismus ertränkt werden muss, um sich nicht mit sich selbst beschäftigen zu müssen. Der aktive, bewusste Mensch hingegen empfindet Zeit nicht als Druck, sondern als notwendigen Faktor, in dem alle Dinge wachsen und reifen. Er lebt im Jetzt und kann die Gelegenheiten, die sich bieten, beim Schopfe fassen. Das ist der Augenblick, den Kairos verkörpert. Kairos, jüngster Sohn von Zeus und Enkel von Chronos, gilt als Gott des rechten Augenblickes und der günstigen Gelegenheit - mit einem Haarschopf an der Stirn - um die Gelegenheit beim Schopfe packen zu können. Die Qualität der Zeit Kairos kann nur derjenige treffen, der den rechten Augenblick zu nutzen versteht, der den Chronos nicht als Last, sondern als notwendige Erfahrung betrachtet, Kairos zu treffen. Jegliche Zeit ist verloren, in der wir die Gelegenheiten verpassen. Zeit hat also nur Qualität in den Gelegenheiten, sie existiert nur im Jetzt. Cervantes sagte: „Auf der großen Zeituhr steht nur ein einziges Wort: JETZT!“. In der Bibel ist diese griechische Weisheit zusammengefasst: „Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen, eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen, eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz. (Buch Kohelet, Koh 3, 1-4)

Nicht selten braucht es gewisser Anstöße des Lebens (z.B. Krankheit, Gefahr oder der Tod eines anderen), um die Notwendigkeit zu erkennen, sein Leben wieder selbst zu bestimmen und der uns anerzogenen, zweideutigen Parole zu widerstehen: „Leben Sie schneller, dann sind Sie schneller fertig“. Selbst zum Schlafen nehmen wir uns heute weniger Zeit als früher. Wir geben viel Geld und Energie aus, die Nacht zum Tag zu machen und haben trotzdem nicht „mehr Zeit“. „Moderne Menschen haben oft schlecht synchronisierte innere Rhythmen und schlafen im Durchschnitt etwa eine Stunde weniger als noch vor 20 Jahren. Vielleicht sind viele unserer so genannten Zivilisationskrankheiten langfristige Folgen eines Lebens gegen die innere Uhr“ (Wirz-Justice). „Wer die Nacht nicht ehrt, ist seines Tages nicht wert.“ Eine alte italienische Bäuerin soll diesen Satz einmal gesagt haben, als sie gerade von einem schweren Familienstreit kam, einer Erbschaftsangelegenheit. Sie hatte diesen heißen Streit geschlichtet, soweit er am Tage, an diesem Tage, zu schlichten war. Allen Mitstreitenden und dem Schriftsteller Friedrich Heer, der davon berichtet, hatte Sie dann gesagt: „ma tutte le cose son buone.“ Alle Dinge sind gut. Kinder, geht schlafen.

Fasten ist Entschleunigen. Fasten geht nach innen, löst innere körperliche und geistige Prozesse aus. Bereits der Entschluss zu fasten, löst einen Vorgang aus, der aus dem Alltag führt. Fastenneulinge beschreiten neues Terrain und überlassen sich - sich selbst, ohne genau zu wissen, was passiert. Instinktiv rechnen sie damit, dass sie in gewisser Weise in den nächsten

Tagen und Wochen nicht genauso weiter leben werden wie vorher, vielleicht wollen sie auch etwas verändern und spüren bereits im Vorfeld bei der Beschäftigung mit dem Fasten, dass Entschleunigung notwendig sein wird.



Fasten verschafft auch im direkten, wörtlichen, Sinn „mehr Zeit“. Viele Aktivitäten des alltäglichen Lebens entfallen – Kochen, Einkaufen, Essen. Der Mensch lebt auf „Autopilot“. Der Kalorienbedarf wird aus dem inneren Speicher gedeckt, ohne bewusste Beeinflussung oder Regelung. Der innere Zusammenhang von Körper und Geist, von bewusstem und unbewusstem Tun wird erkennbarer und durchschaubarer. Manche Fastenden treibt es zu vielen Aktivitäten, andere wollen sich lieber in Ruhe zurückziehen. Zeit spielt keine große Rolle. „Zeit ist im Fasten nicht mehr zerteilt, nicht mehr durch den Rhythmus von Hunger und Sättigung geprägt“. (Günter Uecker in Wilhelmi de Toledo 2003)

Der Fluch der Unterbrechung

Vor allem die Unterbrechungen „fressen Zeit“. Wann „verlieren“ wir die Zeit? Wenn wir versunken in einem Gedanken oder einer Beschäftigung alles um uns vergessen oder wenn wir verliebt über beide Ohren in eine andere Welt tauchen. Unterbrechungen rauben uns dieses Gefühl, indem sie uns an die „Zeit“ erinnern.

Unterbrechungen sind inzwischen ein wissenschaftlich anerkanntes Grundübel der Menschheit. Alle elf Minuten wird der Mensch am modernen Arbeitsplatz durch Telefonanrufe und E-Mails unterbrochen. Wissenschaftler der University of California erforschten die Arbeitsabläufe von Managern und Programmierern. Nach jeder Unterbrechung wendet sich der Büroarbeiter im Durchschnitt mindestens zwei anderen Aufgaben zu, bevor er etwa 25 Minuten später zur ursprünglichen Tätigkeit zurückkehrt. Jede Unterbrechung bringt das kunstvoll gebaute Gedankengebäude der vorherigen Tätigkeit zum Einsturz. Kontinuierliches, konzentriertes Arbeiten wird so verhindert. Es vergehen acht Minuten, bis die Konzentration der vorherigen Tätigkeit wieder erreicht wird. Es bleiben drei Minuten bis zur nächsten Unterbrechung. Inzwischen, so die Wissenschaftler, hat sich der Büromensch an die Unterbrechungen gewöhnt und wenn keine „externen“ Unterbrechungen auftreten, unterbricht er „intern“, in dem er sich selbst unterbricht und nicht mehr in der Lage ist, eine Tätigkeit über einen längeren Zeitraum zu Ende zu führen. Die untersuchten

Angestellten waren für 11,7 Aufgaben zuständig. Je weniger sie in jeder einzelnen Aufgabe vorankommen, desto hektischer jonglieren sie die Dringlichkeiten. Die Arbeit kommt ihnen immer anstrengender vor, der Einsatz immer größer, während sie immer schneller auf der Stelle treten. Manager berichten über die Abhängigkeit von Unterbrechungen. Sie werden bereits als die eigentliche Arbeit betrachtet. „Ich bin abhängig von Unterbrechungen. Wenn ich nicht unterbrochen werde, weiß ich nicht, was ich als nächstes machen soll. Es ist wie mit Schokolade oder Kartoffelchips. Ich weiß, ich sollte meine Hand nicht nach ihnen ausstrecken, aber mir fehlt die Willenskraft.“ Wissenschaftler am Londoner King's College fanden heraus, dass die Leistungsfähigkeit der Empfänger von E-Mails niedriger liegt als in einer Kontrollgruppe, der Marihuana verabreicht wurde. Inzwischen wird als Lösung des Problems der laufenden Unterbrechungen vorgeschlagen, wieder zu ganz einfachen, langsamen Computern zurückzukehren, mit denen man nur schreiben kann und bei denen man noch zum Denken kommt. (Die Zeit, 46, 2006) Diese Idee hat sich allerdings, wie wir heute wissen, nicht durchgesetzt.

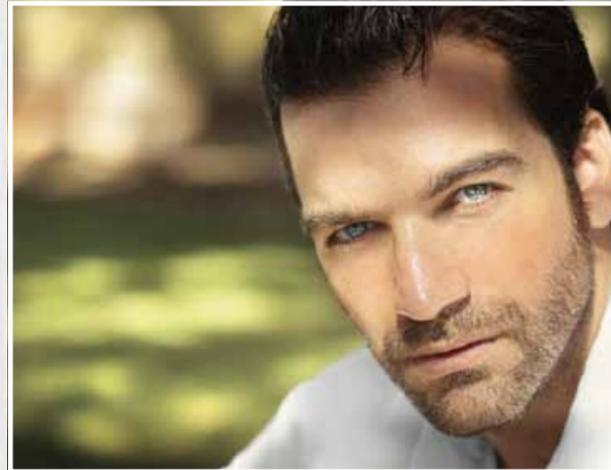
„Augustinus hat im ersten Buch der „Bekenntnisse“ gesagt, dass Gott alles, was noch zukünftig ist, selbst über tausend und abertausend Jahre, ... schon jetzt gemacht hat und dass er alles, was schon manches Jahrtausend vergangen ist, noch heute machen wird. „Was kann ich dafür, wenn jemand das nicht versteht?“ (Meister Eckhart, DP, S. 138)

Die Zeit ist ein Phänomen unseres Bewusstseins. In Wirklichkeit gibt es keine Zeit. Eine Eiche hat ein anderes Bewusstsein von Zeit als eine Eintagsfliege. Auch wir Menschen haben unterschiedliche Zeitvorstellungen. Das Zeitgefühl ändert sich ständig, einmal vergeht die Zeit langsam, im Urlaub meistens sehr schnell, ältere Menschen spüren die Zeit schneller vergehen als Kinder. In der Religion und Mystik, aber auch in der Physik gibt es „Zeit“ als feste Größe nicht (Relativitätstheorie). „Indem ich über die Zeit nachdenke, schmecke ich die Ewigkeit selber, dass in einem Augenblick alles eins ist: Gott und Mensch, Himmel und Erde, Wort und wortloses Geheimnis, Zeit und Ewigkeit.“ (Grün, 2002, 52)

Fasten ist wach sein

Fasten befreit von dem, was Körper, Geist und Seele trennt. Beim Fasten sind Geist, Körper und Seele gleichmäßig betroffen. Jürgen Fliege beschreibt dies in seinem Buch „Sehnsucht nach der Mitte“ so: „Der so oft geforderte, geschundene, gestresste, vernachlässigte, überernährte, aber mangelhaft ernährte Körper rebelliert anfangs. Zu trinken bekommt er, aber er will essen. Mit jedem Fastentag, den Sie durchhalten, spürt der Körper, dass er nicht verhungert, sondern sich sehr gut auf die Situation einstellen kann. Der Geist meldet sich anfangs, wie so oft, als Bedenkenträger: ‚Schädigst du uns drei, die Seele, den Körper und mich, wenn Du fastest?‘ Mit jedem Tag aber zeigt der Körper dem geschwätzigen Geist, dass er mit seinen Bedenken und Befürchtungen einfach einmal die Klappe halten kann... Geleitet wird der Fastende immer stärker vom Körper und seiner Weisheit. Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie der Körper alles unmerklich regelt, was ‚Leben‘ heißt. Wie er nicht mehr durch Leiden und Krankheitssymptome auf sich aufmerksam machen muss, weil die sanften Worte seiner Körpersprache bisher nicht gehört worden sind. Also schweigt auch er. Und Sie sind ganz Seele.“ (Fliege 2006, 85) Ganz Seele sein heißt, im Jetzt sein, achtsam sein, ganz wach sein.

Fasten ist Veränderung durch Akzeptieren



„Denn alles was man nicht ändern kann, kann man doch ändern, indem man es segnet. Wo der Geist an seine Grenzen stößt, beginnt nämlich die Kraft der Seele. Keiner von uns ist machtlos.“ (Fliege 2006, 65) Das heißt nichts anderes, als dass man alles ändern kann, indem man es akzeptiert, indem man es liebt! Wie kann man etwas lieben, das man eigentlich verändern will? Indem man andere Kräfte zulässt, andere Dimensionen erschließt, indem man akzeptiert, dass der Geist, die Kraft des Kopfes an seine Grenzen gestoßen ist. Geben wir anderen Kräften die Möglichkeit sich zu entfalten, erschließen uns neue Welten und es kommt zu Veränderungen, die wir uns vorher nicht ausdenken konnten. Fasten ist eben dies: Nicht verändern wollen, nicht urteilen und verurteilen, sondern geschehen lassen. Aber es ist gleichzeitig ein aktiver, geistiger Prozess. Geschehen lassen ist eine große geistige Leistung! Sie lassen sich nicht einfach so gehen oder machen nichts, liegen faul herum. Geschehen lassen, akzeptieren - das können nur wir Menschen, das ist Vertrauen zu sich selbst und zu den anderen, Vertrauen in das Leben. Nur so ergibt sich Veränderung durch Loslassen. Natürlich lassen sich auch durch andere Mittel Veränderungen herbeiführen, zum Beispiel durch Kampf. Doch ist der Preis dafür hoch, meistens erfordert es den Einsatz der Gesundheit oder des Lebens.

Fasten ist Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis

Um etwas Neues aufnehmen zu können oder um neue Erfahrungen zu machen, muss ich zunächst mein Inneres ordnen und Ballast über Bord werfen. Will ich mich selbst erkennen, muss ich alles, was nicht zu mir gehört, weglassen. Fasten hilft, äußerliche und innere Fracht abzuladen, das Gefäß leer zu machen. Bereits der Gedanke an das Fasten ist eine Selbsterfahrung - bin ich bereit? Kann ich mich auf mich, auf meinen Körper, verlassen? Funktioniert das wirklich, was andere „das Innere“ nennen, das Leben von innen heraus, das „geschehen lassen“ - alles das, was uns so schwer fällt. Es geht um Erkenntnisgewinnung durch Erfahrung, durch Selbsterfahrung. Zu einem heiligen Mann, der fastend und betend in der Wüste an einer kleinen Wasserstelle lebte, kam eine Gruppe neugieriger Reisender. Er war gerade beschäftigt, Wasser aus der Zisterne heraufzuziehen. Die Reisenden fragten ihn: „Sagt doch, was hat es für einen Sinn, euer Fasten?“ Der heilige Mann forderte sie auf, in den Brunnen zu schauen: „Was seht ihr?“ fragte er sie. Die Reisenden beugten sich über den Rand, das Wasser unten kräuselte sich von den vielen kleinen Wellen, die durch die Wasserentnahme entstanden sind. „Nichts sehen

wir!“ antworteten Sie. Nun ließ er sie eine Weile schweigend warten und forderte sie dann erneut auf, in den Brunnen zu schauen. Nun spiegelte sich im still gewordenen Wasser ihr Angesicht und sie erkannten sich selbst. „Das ist der Sinn des Fasten“, sagte der Heilige, man erkennt sich selbst.

Fasten ist Prävention und Heilung

Das normale Fasten für Gesunde ist noch keine Heilkur. Fasten versetzt den Körper in einen Zustand, in dem die vitalen Kräfte des Körpers genutzt werden, um die Gifte aus dem Körper hinauszubefördern, hilft dem Körper, sich selbst zu helfen und gewährt den überarbeitenden Organen Ruhe und Zeit zur Erholung. (Bragg 1998) Der fastende Körper nimmt sich die Intelligenz aus dem Leben. Er ist auch im Metabiologischen zu Hause und weiß, „wo“ und „warum“ etwas zu tun ist, auch wenn den Fachleuten der Verstand streikt.

Erfahrene Fastenärzte und Naturheiler setzen das Fasten als Therapieform zur Behandlung vieler Krankheiten ein. Die wichtigsten Einsatzgebiete und die Hauptwirkungen zur Heilung von Krankheiten sind:

- Fettabbau und Insulinsenkung
- Hyperlipidämie (zu viel Fett im Blut)
- Fettleber
- Diabetes mellitus Typ 2
- Rückbildung der arteriosklerotischen Gefäßablagerungen
- Ruhigstellen des Magen-Darm-Traktes
- Verminderung entzündlicher Prozesse
- Chronische Erkrankungen des Verdauungstraktes (Magen, Darm, Leber, Zahnfleisch)
- Immunmodulation, z.B. bei Abwehrschwäche, Allergien
- Entzündungshemmung, z.B. Polyarthrit (Rheumatoide Arthritis)
- Entwässerung und Entsalzung
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen (arteriell und venös)
- Eiweißabbau (intra- und extrazellulär)
- Immunmodulation
- Verbesserung des Gas- und Nährstoffaustausches zwischen Zellen und Gefäßen
- „Verjüngung“ des Eiweißpools
- Stressabbau, Beruhigung
- Antidepressive, angstlösende Wirkung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Antithrombotischer Effekt
- Abneigung gegen das Rauchen entwickeln

Fasten ist Gewichtsreduktion

Heute ist „schlank sein“ zeitgemäß und das Schönheitsideal schlechthin. Die Wissenschaft, vertreten durch Ärzte und Ernährungsfachleute, aber auch die Naturmedizin, sind einhellig der Auffassung, dass Überernährung gesundheitlich negative Auswirkungen aufweist. Schlank sein verbindet heute mehr als die reine körperliche Beschaffenheit. Es ist auch Symbol für Erfolg, Fitness, Beweglichkeit, Leistung, Gesundheit und Ästhetik. Schlank und gesund sein ist moralisch positiv besetzt. Es verkörpert Disziplin, Willensstärke und Selbstkontrolle. Der Druck zur Führung eines gesunden Lebensstiles nimmt also zu. „Gesund“ zu leben, was immer das auch heißt, wird zur Verpflichtung, Krankheit zur moralischen Verfehlung.

Was schön ist und wie ein gesunder Körper beschaffen sein



soll, wird weitgehend von den kulturellen Vorstellungen bestimmt. In Mangelwirtschaften bedeutet Körperfülle Wohlhabenheit und Macht, während dies in den Industriegesellschaften Ausdruck eines ungezügelten, ungesunden Lebensstiles ist. Es wird von uns verlangt und geworben, dass wir konsumieren und damit das wirtschaftliche Wachstum sichern, andererseits wird auch zur Mäßigung und zum Verzicht gemahnt. „one must consume and stay thin at the same time. The omnipresent command, 'Eat!' is countered by the moral imperative to control eating. Indeed, food becomes a central metaphor for our dilemma.“

(... wir sollen konsumieren und gleichzeitig schlank bleiben. Einerseits wird überall aufgefordert: „Iss!“ [konsumiere!], andererseits wird Eigenkontrolle und Selbstbeschränkung moralisch eingeklagt. Das Essen ist somit eine Metapher für das Dilemma, in dem der Konsummensch steckt (Crawford).

Fasten kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Es steht außerhalb dieses Widerspruchs, weil es das Konsumieren ganz außen vor lässt aber auch kein Produkt der Schlankheits- und Wellness-Industrie ist. Es ist zugleich positiv besetzt durch den Gedanken des Verzichts, der Rückbesinnung und Entgiftung, andererseits ist es von der Schulmedizin und der Schlankheitsindustrie nicht vollständig anerkannt. Es ist nicht eindeutig „gesund“ und „richtig“, gilt aber als moralisch glaubwürdig, traditionell, in der Praxis geprüft. Hier kann man Willensstärke, Selbstüberwindung und Anstrengung zum Beweis stellen, einen temporären Ausstieg finden und sich mit den dominanten kulturellen Werten versöhnen.

„Dem entbehrungsreichen Verzicht steht keine ungehemmte Befriedigung gegenüber, sondern Entspannung wird durch einen Ausstieg aus den alltäglichen Bedürfnissen erreicht, primär aus dem Essensbedürfnis... [Es] tritt ein angenehmer, temporärer Zustand der ‚Bedürfnislosigkeit‘ ein.“ (Herzog 2005)

Fasten ist die einfachste und gesündeste Art, Gewicht zu verlieren

Beim Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznern werden Frucht-

säfte und Gemüsebrühen verabreicht. Diese Nahrungsmittel liefern Vitamine, Mineralstoffe und etwas Kohlenhydrate, die zur Fettverbrennung benötigt werden. Durch die schnelle Umstellung auf den Energiestoffwechsel II verspürt man keinen Hunger. Fasten ist keine Diät, bei der man sich ständig mit dem Hungergefühl herumplagen muss oder sich über lange Zeit nur einseitig ernährt. So gesehen ist Fasten unglaublich modern: es motiviert und ist schnell – radikal – schmerzlos – erfolgreich. Der schnelle Erfolg macht dem Übergewichtigen Mut. Binnen weniger Tage fallen die Kilos – das motiviert zum Durchhalten. Dass die Gewichtskurve abwärts nach einigen Tagen mal zum Stillstand kommen kann, ist normal, danach geht es aber weiter bergab. Nach dem Fasten muss vorsichtig wieder aufgebaut werden, sonst nimmt man auch schnell wieder zu. Wer Fasten nur aus Gründen zum Abnehmen und als Nulldiät betreibt, unterliegt dem Jo-Jo-Effekt genauso wie bei jeder Diät. Aber Fasten bietet mehr. Es eröffnet die Chance, auch langfristig das Gewicht zu reduzieren und zu halten. Dafür sprechen folgende Argumente:

Sie werden beim Fasten immer Gewicht verlieren, zwangsläufig, weil Sie sich von Ihren Depots ernähren (müssen)

Das heißt, Kohlenhydrate und Fette, in geringem Umfang auch Eiweiße, werden abgebaut. Die Speicherung von Fettvorräten ist für den Körper ökonomischer als die Speicherung von Kohlenhydraten. In einem Gramm Fettgewebe kann unser Organismus ca. 9 kcal Energie speichern, als Kohlenhydrat in kohlehydrathaltigem Gewebe nur ca. 4 kcal pro Gramm. Berücksichtigt man zusätzlich, dass für die Einlagerung von Kohlenhydraten immer Wasser erforderlich ist, müsste die vierfache Menge Kohlenhydrate aufgenommen werden, um dieselbe Menge Energie wie beim Fett zu speichern. Die Kohlenhydratvorräte sind demzufolge auch schnell aufgebraucht (nach einem Tag). Dann geht es an die Fettreserven. Durch Bewegung wird der Fettabbau beschleunigt und der Eiweißabbau reduziert.

Fasten ist Abnehmen ohne zu hungern

Der Körper stellt sich nach ein bis zwei Tagen auf die „innere Ernährung“ um. Das Hungergefühl verschwindet, im Gegensatz zu einer Diät, ebenfalls in dieser Zeit. Jetzt ernähren Sie sich aus den Depots. Der Vorteil: Wie ein innerer Arzt verwendet der Körper für seine innere Ernährung all jene Stoffe, die „entschlackt“ werden sollen, aber bei ständig neuer Zufuhr von zusätzlicher Nahrung im Körper bleiben. Sie werden sehen, wie leicht es eigentlich ist, abzunehmen. Weil nichts essen viel leichter ist, als man das sich gemeinhin vorstellt. Viele glauben immer noch, man müsse sterben, wenn man einige Tage oder Wochen nichts zu essen bekommt.

Der Respekt gegenüber der Leistung des Körpers, für Notzeiten einen Speicher anzulegen und nicht jedes Kilo zu viel als Ballast, sondern als eigene, private Reserve anzusehen, relativiert die Panik vor Übergewicht

Beim Fasten kann man sein eigenes Gewicht kennenlernen, das von den Normen abweichen kann. Der eine braucht vielleicht eine größere Reserve als der andere für Notzeiten, zum Beispiel für eine Krankheit. Außerdem wird die Nahrung unterschiedlich verwertet. Nach dem Fasten kann man sehr gut feststellen, wie der Körper auf die Nahrung reagiert und sich mit seinem Verhalten anpassen und gegebenenfalls auch die Ernährungsweise umstellen. Wer sich und seinen Körper durch diese Erkenntnisse besser akzeptieren lernt, hat einen Teil sei-

nes Gewichtsproblems damit bereits gelöst.

Fasten hebt das Selbstbewusstsein, weil Sie sehen, dass Sie Ihren Körper selbst beeinflussen können



Das geschieht in verschiedene Richtungen. Sie haben die Macht über Ihr Gewicht. Wenn Sie fasten können, dann brauchen Sie keine Diäten und sind unabhängig von der Schlankheitsindustrie. Sie haben die Macht, die Prozesse in Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele zu steuern. Fasten ist eine geistige Leistung, die bewusst macht, welche Verantwortung für den eigenen Körper übernommen wurde. Fasten zeigt jedoch auch, dass man der Verantwortung gerecht werden kann, ohne Sklave von äußeren Zwängen zu sein und sich sozusagen „selbst mit dem Schopf aus dem Sumpf ziehen“ kann.

Der Geschmacks- und Geruchssinn wird geschärft

Wie mit einem frisch gereinigten Auto oder einer komplett neu renovierten Wohnung gehen Sie nach dem Fasten auch achtsamer mit Ihrem Körper um. Schließlich soll der Effekt der Reinigung eine Weile anhalten. Genussmittel, Zucker und Salz werden nach dem Fasten in geringeren Mengen eingesetzt, weil die Sinne geschärft sind. Die Essensportionen werden reduziert, weil der Magen geschrumpft und das Bewusstsein dafür gestärkt ist, dass weniger nötig ist, als gedacht und vorher gespürt. Alte Erziehungsmuster wie „iss brav auf, dann wird schönes Wetter“ oder „du musst essen, dass du groß und kräftig wirst“, haben viele Generationen zum Mehrkonsum gedrängt, der nicht nötig war. Im Gehirn liegen sowohl das Hunger- als auch das Sättigungszentrum. Wird ständig zu viel gegessen, kommt es zu Störungen im Sättigungszentrum und zur Fresssucht. Der Unterschied zwischen Appetit und Hunger schwimmt. Fasten hilft, diese Unterscheidung wieder zu finden und die Grenzen der Sättigung neu zu bestimmen.

Die Wertschätzung für den eigenen Körper steigt

Nach dem Fasten steigt sehr häufig die Wertschätzung für den eigenen Körper und das Wunderwerk Organismus. Wer sich selbst mehr Wertschätzung entgegen bringt, der wird auch darauf achten, welchen Wert die Nahrung hat, die dem eigenen Körper zugeführt wird. Dabei wird eine Rolle spielen, welche Wertschätzung man den Pflanzen und Tieren gegenüber bringt, die Grundlage unserer Nahrung sind, aber auch

den Menschen, die sie anbauen, ernten, schlachten, verkaufen oder zubereiten.

Beim Fasten findet man den (Wieder-) Einstieg zu mehr Bewegung

Beim Fasten muss man sich bewegen, um Muskelabbau zu verhindern. Das verbrennt zusätzlich Fett. Die Chance ist groß, nach dem Fasten das Bewegungsprogramm fortzusetzen oder sich schrittweise wieder mehr körperlicher Betätigung anzunähern. Ein Nordic-Walking-, Yoga- oder ein anderer Bewegungskurs in der Fastengruppe haben schon oft dazu verholfen, wieder zu dauerhafter sportlicher Betätigung zu kommen.



Durch Fasten wird bewusst, dass das Leben ein ganzheitlicher Prozess ist

Körper, Geist und Seele verlangen die gleiche und gleichzeitige Aufmerksamkeit. Die einseitige Konzentration auf das Körperliche in der Fitness- und Wellness-Bewegung führt ebenso zu Unausgewogenheit und „Stress“ wie die Konzentration auf das geistig-seelische Befinden vieler esoterischer Angebote. Fasten bietet beides: Körperlichkeit und Spiritualität. Beim Fasten wird man geradezu gezwungen, sich mit beiden Bereichen zu befassen. Der „innere Arzt“ ist nicht so dumm, nur einseitig tätig zu werden. Sie spüren die Ganzheitlichkeit des Lebens also unmittelbar. Das Leben verlangt auch nichts Unmögliches ab. Veränderungen und Korrekturen erfolgen nur, soweit sie verkraftbar sind. Deshalb kann auch nicht die Lösung aller Probleme auf einmal erwartet werden, sondern Geduld ist angesagt. Diese Einsichten helfen auch beim Abnehmen. Ab- und Zunahme von Gewicht ist nicht nur ein körperlicher Vorgang, sondern hat mit allen anderen Bereichen zu tun. Die Gründe für eine Gewichtszunahme sind nicht nur in einer „schlechten“ Ernährung zu suchen. Sie liegen oft in der „emotionalen Gewichtung“ des Essens begründet. Appetit und Hunger sind heute häufiger Ausdruck des Verlangens nach Liebe, Zuneigung, Sicherheit und Glück, als der unmittelbaren Nahrungsaufnahme. Und scheinbar gibt es dafür große Defizite, wenn man die überflüssigen Pfunde der „zivilisierten“ Menschheit zusammengezählt. (Merta 2002)

Fasten lehrt essen

Fasten und essen sind zwei Seiten einer Medaille. Denn nur

bei einem ausreichenden Nahrungsangebot kann in dem hier gemeinten Sinn von Fasten die Rede sein.

Um herauszufinden, welche Ernährungsweise für sich die richtige ist, muss man lernen, in sich hineinzuhören, seinen Typ zu erkennen. Denn bei allem Wissen und allen guten Ratschlägen über die Ernährungs- und Lebensweise von außen ist es das Wichtigste, den eigenen Weg zu erkennen. Was tut mir gut? Was vertrage ich? Was schmeckt mir? Worauf kann ich gut verzichten? Was und wie viel brauche ich? Was ist mein Idealgewicht? Fasten kann helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Es macht Mut zur Langsamkeit, auch beim Essen. Die Erfahrung beim Fastenbrechen, einen Apfel langsam und genussvoll zu essen und davon auch noch satt zu werden, kann der Einstieg in eine neue Esskultur bewirken. Bezieht man alle anderen Erfahrungen, die durch das Fasten gewonnen werden können, mit ein, so verwundert es nicht, dass Fasten einer der wichtigsten Auslöser für Ernährungsumstellung ist.

Zum Nachdenken:

Wenn man die Zunahme des Gewichts von 10 kg in 20 Jahren aufschlüsselt, dann ergibt sich eine tägliche Gewichtszunahme von 1,4 g bei einem Überschuss der Kalorienzufuhr von 8 kcal pro Tag. Das entspricht der Menge von einem Gramm Fett, weniger als einem Stück Zucker oder der Energie von einigen Minuten Laufen. (Vornicel-Schwenck 2002, 138)

WAS IST FASTEN NICHT?

Fasten ist nicht Hungern

Das ist eines der großen Unterschiede zu einer Diät: Beim Fasten hungert man nicht! Was ist der Trick? Durch eine gründliche Darmentleerung wird dem Körper signalisiert, auf den Energiestoffwechsel II umzuschalten. Ab jetzt werden alle verfügbaren Reserven im Organismus verarbeitet, ohne Zufuhr von außen. Auf Grund der genetischen Entwicklung ist diese Möglichkeit im Körper angelegt. Zunächst werden die Kohlenhydratvorräte aufgebraucht, die etwa einen Tag lang reichen. Danach geht es an Eiweiße und vor allem Fette. Nach einigen Tagen „ernähren“ wir uns fast ausschließlich vom eigenen Fett. Davon ist für 5-10 Tage reichlich vorhanden, selbst bei schlanken Menschen. Nützlicher Effekt: Der Organismus verwertet alles, was nicht unbedingt gebraucht wird - auch Ablagerungen, Abbauprodukte, volkstümlich „Schlacken“ genannt. Unser Körper „verbrennt“ zuerst die Stoffe, die am wenigsten gebraucht werden und verschont Organe und Muskulatur. Hunger tritt immer in Stresssituationen wie Krieg und Umweltkatastrophen auf. Dann wirken die Stresshormone, die der Körper als Reaktion auf Nahrungsentzug aussendet, negativ. Sie führen zu instabilen physischen und psychischen Zuständen. Fasten als freiwilliger Verzicht von Nahrung bewirkt dagegen oft Stimmungsverbesserung, gute Laune und manchmal auch Euphorie.

Fasten ist keine Askese

Bereits alle großen Religionsstifter warnten davor, Fasten als Askese zu betreiben. Nachdem sie selbst bis nahe zum Tode fasteten, erkannten sie, dass das Gleichgewicht von Körper und Geist eingehalten werden muss. Alle Urreligionen gehen davon aus, dass das Reich Gottes jederzeit durch Erkennen möglich ist, dazu bedarf es nicht notwendigerweise der Askese und Selbstkasteiung. Wir fasten deshalb in einem zeitlich

vorgeschriebenen Rahmen, ohne Ehrgeiz, ohne Zwang und Selbstkasteiung. Übertriebenes Fasten und Fasten ohne Zufuhr von Nährstoffen (Mineralien, z.B. Gemüsebrühe, Vitaminen (Säfte), geringen Menge an Kohlenhydraten, z.B. Honig) birgt außerdem gesundheitliche Risiken, wie neuere Forschungen bestätigen (ÄGHE).

Fasten ist keine Methode

Wer fastet, lässt sich auf ein „Spiel“ mit seinem Körper und seinem Geist ein, dessen Ergebnisse nicht vorhersehbar sind. Fasten ist ein ganzheitlicher Prozess, bei dem alle Sinne und alle Organe angesprochen werden. Sicherlich kann man Fasten als Methode einsetzen, etwa zur Heilung von Krankheiten, zur Gewichtsabnahme, zur Umstellung der Ernährungsgewohnheiten oder zum seelischen Ausgleich. Es gibt auch verschiedene Fastenmethoden, um bestimmte Ziele erreichen zu wollen. Doch Fasten als Methode greift zu kurz. Was die Seele nicht will, kann der Kopf nimmer erreichen. (Fliege 2006) Und da wir (fast) alle Kopfmenschen sind, haben wir verlernt, auf Geist (Kopf) und Körper und Seele zu hören. Methoden sind jedoch Kopf gesteuert. Nebenbei gesagt - Methoden haben einen großen Nachteil: Die immanente Möglichkeit des Scheiterns. Wer hingegen offen für alle Ergebnisse oder Veränderungen ist, kann nur gewinnen. Das betrifft übrigens alle Methoden, vor allem die des „Positiven Denkens“. Diese Methode birgt doppelte Gefahr. Wenn sich das „Positive“ nicht einstellt, ist die Enttäuschung umso größer. Wie erfahre ich, was für mich „positiv“ ist? Da sich der Kopf unendlich viele Möglichkeiten ausdenken kann, kann er auch aus unendlichen vielen Methoden wählen - und gerade das führt zu keinem befriedigendem Ergebnis.

Meister Eckehart warnte davor, das Fasten als Mittel und Methode einzusetzen, um sich Gottes Zuwendung zu „erkaufen“: *„Seht, alle die sind Kaufleute, die sich hüten vor groben Sünden und wären gern gute Leute und tun ihre guten Werke Gott zu Ehren, wie Fasten, Wachen, Beten und was es dergleichen gibt, allerhand gute Werke, und tun Sie doch darum, dass ihnen unser Herr etwas dafür gebe oder dass ihnen Gott etwas dafür tue, was ihnen lieb wäre: dies sind alles Kaufleute. Das ist im groben Sinne zu verstehen, denn Sie wollen das eine um das andere geben und wollen auf solche Weise markten mit unserm Herrn.“* (Meister Eckehart 1979, 154)

Am besten fastet man, weil es einfach dazu gehört, die Reinigung, wie das Duschen. Sie werden sehen, was passiert. Und all das, was unser Kopf sowieso schon weiß, geschieht natürlich auch: Abnehmen, Entschlacken, Entgiften, Regenerieren usw.

FASTEN UND HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER

Das Konzept des Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger ist fest in der Medizin verankert, bezieht aber die spirituelle und menschliche Aspekte unmittelbar mit ein. Nach Buchinger tragen sieben Säulen das Fasten: Ruhe und Bewegung in einem ausgeglichenen Verhältnis, die Förderung der Ausscheidungsvorgänge, die Hilfsmethoden, eine fachkompetente und warmherzige Betreuung, individuelle Fastenzusätze und die Nahrung für die Seele. Dr. Otto Buchinger entwickelt seine Fastenmethode durch praktische Tätigkeit. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse beschrieb er in dem Buch „Das Heilfasten

und seine Hilfsmethoden“. Darin entwickelte er eine Fastenmethode, die auf ganzheitlichen Prinzipien basiert.

Lebensweg und persönliche Erfahrungen von Dr. Otto Buchinger

Otto Buchinger wurde am 16. Februar 1878 in Darmstadt geboren. Als Beamtensohn sollte er die Juristenlaufbahn einschlagen, ihn interessierte jedoch viel mehr die Medizin. Nach seinem Medizinstudium ging er als junger Arzt zur Marine. Dort erkrankte er 1917 an einer schweren „Blutvergiftung“ (Sepsis), von der er sich nicht mehr erholte. Die Krankheit mündete in eine unheilbare Gelenkkrankheit (chronisches Gelenkrheuma). Als Vollinvalide wurde er schließlich aus der Armee entlassen, weil seine Bewegungsfähigkeit sehr eingeschränkt war und Buchinger unter ständigen Schmerzen litt. In seiner Not widmete sich Dr. Buchinger alternativen Medizinmethoden zu. Neben der Beschäftigung mit der Homöopathie und der ganzheitlichen Medizin entdeckte er auch das Heilfasten als mögliche Heilmethode. Er forschte über die Medizin und das Heilfasten in der Antike bei Hippokrates und im Mittelalter bei Paracelsus. Als überzeugter Christ verband er den Fastengedanken auch mit den Religionen und erkannte dessen Bedeutung für Einkehr, Gebet, Verzicht und Entsagung.

Buchinger begab sich 1919 zu einer solchen Heilfastenkur nach Freiburg. Dort praktizierte ein gewisser Dr. Riedlin die alte Heilmethode des Heilfastens, von dem Buchinger von Bekannten erfuhr. „Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen“ schrieb er in seinen Lebenserinnerungen. Es war der persönliche Leidensdruck und die Ausweglosigkeit der Behandlung durch die Schulmedizin, die Buchinger zum Fasten führte. Der ehemals Invalide war geheilt und bis zu seinem 88. Lebensjahr! wieder arbeitsfähig geworden.

Heilfasten nach Dr. Buchinger mit Entspannung

Diese persönlichen Erfahrungen, die sich in einer zweiten Fastenkur bestärkten, ermutigten Dr. Otto Buchinger, selbst bei seinen Patienten das Heilfasten anzuwenden. Im Juli 1920 gründete er in Witzenhausen/Werra das „Kurheim Dr. Otto Buchinger“, das bereits 1935 in das „Bergschlösschen“ nach Bad Pyrmont umzog. Dort praktizierte er fortan die Heilpraktik des Fastens mit überwältigendem Erfolg. Seine Frau und sein Sohn Otto waren seine ersten und engsten Mitarbeiter. Die private Atmosphäre und der herzliche Umgang mit den Patienten wurden auch nach dem Ausbau der Klinik beibehalten. 1953 eröffnet er eine zweite Klinik am Bodensee. Zunächst dachte Buchinger nur an die stationäre Behandlung. Die Fastenzeit betrug mindestens drei, höchstens vier Wochen. Später regte Buchinger jedoch auch das Fasten für Gesunde zu Prävention und Selbstheilung an.

Buchingers Fastenmethode stützt sich im Wesentlichen auf sieben Säulen:

Ruhe, Stille und Entspannung

Nach der Umstellung haben die Verdauungsorgane Urlaub und das vegetative Nervensystem bestimmt unseren Rhythmus. Beim Heilfasten sollen auch die äußeren Störfaktoren reduziert und der Weg nach innen frei gemacht werden. Spüren Sie in sich hinein und scannen Sie sich nach ihren körperlichen

und geistig-seelischen Stimmungen ab. Wendung Sie sich nach innen. Lassen Sie sich Zeit, gehen Sie bis an die Grenzen der Langeweile.

Bewegung

Körperliche Aktivität beeinflusst alle Systeme des Menschen positiv. Die Durchblutung wird gefördert und angeregt und die Leistungsfähigkeit von Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem erhöht. Beim Heilfasten verringert Bewegung immobilitätsbedingten Eiweißverlust und trägt durch die verstärkte Säure-Abatmung zur Entschlackung bei. Die Fettverbrennung wird angeregt und damit Gewichtsverlust befördert. Außerdem erzeugt Bewegung Wärme, was beim Heilfasten sehr nützlich ist und stärkt das Allgemeinwohl und das Selbstbewusstsein.

Förderung der Ausscheidung

„Detox“ – Entgiftung ist ein wichtiger Baustein des Fastens. Durch das Detox-Programm beim Fasten werden mögliche Infektionsherde (Darm, Blinddarm, Nebenhöhlen) saniert, Ausscheidungsorgane (Darm, Leber, Galle Haut, Nieren, Lunge) stimuliert und Ausscheidungen im psychisch-seelischen Bereich (Ängste, Konflikte, emotionale Mängel) bewältigt. Zum Beginn des Fasten wird mit Glaubersalz der Darm gereinigt und während des Fastens die Ausscheidung aus dem Darm durch Einläufe unterstützt. Weitere Anwendungen: Colon-Hydrotherapie, Colon-Massage, Trockenbürsten, Öleinreibungen.

Hilfsmethoden

- Massagen, Wasseranwendungen, Atemtherapie, Roder-Methode, Phytotherapie
- Betreuung
- Fasten in Kliniken oder Fastengruppen unter Anleitung von Fastenärzten/Fastenärztinnen und Fastenleitern/Fastenleiterinnen
- Fastengetränke
- Wasser, Tee, Säfte, Gemüsebrühen
- Nahrung für die Seele
- Alles tun, was die Seele „baumeln“ lässt und die Zeit nutzen, um sich dem zu widmen, was einen freut (oder früher gefreut hat).

Warum ist das Fasten nach Dr. Buchinger so erfolgreich?

Auch heute werden die Buchinger-Kliniken in Familientradition weitergeführt. Der Chefarzt der Buchinger-Klinik in Bad Pyrmont ist der Enkel Dr. Andreas Buchinger, am Bodensee haben die geschäftliche und ärztliche Leitung der Enkel Raimund C. Wilhelmi und seine Frau Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo inne.

Der Erfolg des Heilfastens nach Dr. Buchinger war kein Selbstläufer. Auch Buchinger musste sich gegen erhebliche Widerstände aus der Ärzteschaft und der Politik durchsetzen. So wie heute, war auch in den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts die Schulmedizin führend (und sicherlich auch der Einfluss der Pharmaindustrie bereits erheblich). Heilfasten bedeutet, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und aktiviert werden. Der zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung sowie auf Genussmittel fördert nach Buchinger die Ausscheidung. Er spricht von dem „inneren Arzt“, der beim Fasten den Körper durchforscht und in allen Körperpartien ansetzt, die geheilt werden müssen. Typisch für das Fasten ist es, dass während dieser Zeit das Augenmerk auf die Körperteile und Organe gelegt wird, bei denen es zu Hilfsmaßnahmen dieses „inneren Arztes“ kommt. Deshalb müssen auch temporäre

Verschlechterungen eines bestimmten Krankheitszustandes in Kauf genommen werden.

Besonders mit der Theorie, dass die Verbesserungen des Gesundheitszustandes beim Fasten auf die Entschlackungsprozesse im Körper zurückzuführen seien, handelte sich Buchinger die geballte Kritik der Ärzteschaft ein, die in diesem Punkt übrigens bis heute anhält. Die Schulmedizin vertrat damals wie heute den Standpunkt, dass der Körper ständig entschlacke und keine Rückstände zurückblieben. Die Erfolge der Fastenärzte von Dr. Riedlin über Dr. Buchinger und den heutigen Fastenärzten beim Heilfasten nach Dr. Buchinger sprechen jedoch eine andere Sprache. Insbesondere bei Gelenkerkrankungen, Rheuma, Diabetes, Allergien, Stoffwechsel- und Magen-Darm-Erkrankungen sind bei vielen Patienten große Erfolge durch Heilfasten zu verzeichnen. Nicht mehr im Vordergrund, jedoch trotzdem noch im Fokus, ist die Gewichtsabnahme beim Fasten. Bei einer gesunden Gewichtsabnahme muss es sich nicht unbedingt darum handeln, die „Idealfigur“ anzustreben. Natürlich und entwicklungsphysiologisch normal sind ständige Gewichtsveränderungen im Laufe des Jahres, bestimmter Perioden und im Laufe des Lebens. Das Heilfasten nach Dr. Buchinger ist gerade auch zur Gewichtsreduzierung eine effiziente und zugleich gesunde Methode.

Heilfasten nach Dr. Buchinger heute

Auch und gerade in heutiger Zeit ist die Buchinger-Fastenmethode modern und aktuell. Im Zeitalter von Stress, Konsum, Industrie und Allergien braucht es Regeln zur Vermeidung und Heilung von Wohlstandskrankheiten, die auch ohne oder wenige Medikamente auskommen. Die Kostenexplosion im Gesundheitswesen wird es in Zukunft mehr denn je erfordern, sich auf einfache, aber hilfreiche Heilungsmethoden und Präventionsmöglichkeiten zu besinnen. Aus dem stationären Heilfasten nach Buchinger wurden, vor allem von seinen Schülern, verschiedene Fastenpläne für das „Fasten für Gesunde“ entwickelt. Darauf stützt sich auch Dr. Hellmut Lütznert, ehemals Leitender Arzt in der Kurpark-Klinik in Überlingen, der als Pionier für das Kurzfasten für Gesunde in Deutschland gilt. Heute entwickeln vor allem die Fastenärzte der ÄGHE (Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.) um Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo die Buchinger-Methode auf wissenschaftlicher und naturheilkundlicher Basis weiter. Was heute wissenschaftlich belegbar ist, fand Buchinger durch seine Erfahrung mit tausenden Fastenpatienten heraus: Modifiziertes Fasten ist besser als totales Fasten. Neben Wasser und Tee werden in der Fastenkur auch Säfte, Honig und Gemüsebrühen verabreicht. Je nach Indikation subsumierte er noch individuell Zusätze (Magnesium, Mineralien etc.). Es handelt sich bei der Buchinger-Heilfastenmethode um eine „niederkalorische Trinkkur“, bei der der Körper alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe erhält. Insgesamt werden bis zu 300 kcal pro Tag zugeführt. Ärztlich ausgebildete Fastenleiter und Fastenleiterinnen (z.B. vom Berufsverband Fasten und Ernährung e.V. oder der Reformhausakademie in Oberursel) bieten Fastenseminare, Fastenwandern und Fastenwochen mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf der Grundlage der Fastenmethode von Dr. Buchinger an.



Übersicht über die Fastenmethode nach Dr. Otto Buchinger

| | |
|-----------------|--|
| Einnahme | ¼ Liter Gemüsebrühe ohne Salz oder Gemüsefrischsaft, ¼ Liter Obst- oder Gemüsesaft, 1:1 verdünnt mit Wasser, 2 TL Honig, ca. 3 Liter Wasser und Tees |
| Energiezufuhr | 200-300 kcal/Tag |
| Nährstoffzufuhr | 2-3 g Eiweiß, 30-50 g Kohlenhydrate, 1-2 Zitronen (hält Harnsäure in Lösung), 860 mg Kalium, 30 mg Natrium, 150 mg Magnesium |
| Besonderheiten | gründliche Darmreinigung vor Beginn und regelmäßige Einläufe während des Fastens, Mittagsruhe, heißfeuchte Leibauflage in der Lebergegend, gewollter Eiweißabbau als therapeutischer Effekt, ganzheitlicher Ansatz: Körper – Seele – Geist |

Unterschied zwischen Fasten für Gesunde und Heilfasten

Die Begriffe "Fasten" und „Heilfasten“ werden heute oft synonym gebraucht. Streng genommen muss aber deutlich zwischen dem „Fasten für Gesunde“ und dem „Heilfasten“ unterschieden werden. Heilfasten bedeutet im ursprünglichen Sinn, dass es als medizinische Methode zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt wurde. Der Begriff wurde Anfang des vorigen Jahrhunderts von Dr. Otto Buchinger geprägt, der nach längerer Krankheit selbst das Fasten entdeckte und dann als Arzt das Fasten zur Heilung von Krankheiten erfolgreich einsetzte. "Heilfasten" in diesem Sinne hat jedoch eine noch viel längere Tradition. Bereits in der Antike wurde es von den besten Ärzten empfohlen, so z.B. auch von Hippokrates. Heute spricht man auch von Heilfasten, wenn es zur Vorbeugung und Prävention von Krankheiten praktiziert wird. Wichtig ist auf jeden Fall die Unterscheidung, ob es bei einem Fastenangebot um eine Maßnahme zur Behandlung von Krankheiten geht oder ob es der Prävention gilt. Heilfasten sollte nur in Kliniken und von erfahrenen Fastenärzten durchgeführt werden. Die meisten Fastenangebote, die in einer Woche oder zehn Tagen im Urlaub oder zu Hause zu realisieren sind, verstehen sich als Präventiv-Fastenwochen für Menschen, die im Prinzip gesund sind und ohne ärztliche Begleitung fasten dürfen. Allerdings empfiehlt es sich darauf zu achten, dass es sich bei den Fastenleitern und Fastenleiterinnen, die solche Fastenwochen oder Fastenwandern anbieten, um ausgebildete, möglichst fastenärztlich geprüfte Personen handelt, die bei even-

tuell auftretenden Problemen schnell und fachgerecht helfen können.

Wir fastenärztlich geprüften Fastenleiter vom Berufsverband Fasten und Ernährung stehen jedoch in unmittelbarem Kontakt mit unseren Fastenärzten und beraten Sie gerne, welche Fastenform für Sie ratsam ist und geben Ihnen detailliert Auskunft.

Fasten für Gesunde

- zur Vorbeugung
- kurze Dauer (6-14 Tage)
- Aufsicht und Kontrolle von Fastenärzten oder ausgebildeten Fastenleitern empfohlen
- Fasten in der Gruppe
- Fasten zu Hause, alltagsbegleitend
- keine Diät

Heilfasten

- als medizinische Methode eingesetzt
- immer unter ärztlicher Leitung
- längere Dauer (2-4 Wochen)
- stationär, meist in speziellen Kliniken

BASENFASTEN

Für die Gesundheit ist es essenziell, dass der pH-Wert im Körper konstant gehalten wird. Denn biochemische Reaktionen sind pH-abhängig und können nicht stattfinden, wenn der pH-Wert zu stark abweicht. Dabei ist der physiologische pH-Wert sehr eng gefasst: er muss im Blut zwischen 7,35 und 7,45 liegen. Bei 7 ist der pH-Wert neutral, ein niedrigerer pH-Wert wird auch als sauer bezeichnet, ein höherer pH-Wert als alkalisch oder basisch.

Unser Körper kann den Säure-Basen-Haushalt durch Schutzvorrichtungen, die ein leistungsfähiges Puffersystem im Körper darstellen, regulieren. Veränderungen in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen werden abgefangen und der pH-Wert des Blutes bei 7,45 stabilisiert. Wichtige Bestandteile dieses Puffersystems zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts sind das im Blut gelöste basische Bikarbonat sowie der rote Blutfarbstoff Hämoglobin. Bikarbonat kann Säure binden, und es entsteht Kohlensäure, die zu Wasser und Kohlendioxid zerfällt. Letzteres wird über die Lunge abgeatmet. Den Säure-Basen-Haushalt regulieren Bikarbonat-Puffer. Diese müssen dazu ständig regeneriert werden, indem über die Nahrung basische Mineralverbindungen zugeführt werden. Der pH-Wert im Blut wird in erster Linie durch die Ernährung beeinflusst. Säurebildende Nahrungsmittel (sogenannte Säurebildner) können den pH-Wert absenken. Basenbildende Lebensmittel (sogenannte Basenbildner) hingegen helfen, ein Absinken zu verhindern und den pH-Wert in den optimalen Bereich zu halten oder zu bringen.

Chronische Übersäuerung (latente Azidose)

Normalerweise kann der Organismus durch seine Säurepuffer die Schwankungen in der Säure-Basenbalance gut ausgleichen. Wenn allerdings dauerhaft zu sauerreich gegessen wird, kommt es zu latenter Azidose. Der Organismus ist dann nicht mehr in der Lage, die Säuren abzapuffern und den pH-Wert

des Blutes zu stabilisieren, zudem vermindert sich die Pufferfähigkeit des Blutes. Zunächst ist dieser Zustand nicht sichtbar (latent), kann über Jahre oder Jahrzehnte andauern und ist erst ab einem bestimmten Punkt bemerkbar – wenn sich die ersten Auswirkungen der Übersäuerung in Form von Krankheiten zeigen.

Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören Protein- und Phosphat-reiche Nahrungsmittel, basische Lebensmittel sind hingegen reich an Magnesium, Kalzium und Kalium. Die meisten tierischen Lebensmittel sind säurebildend, die meisten pflanzlichen Lebensmittel basenbildend. Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide bilden eine Ausnahme, sie sind vorwiegend Säurebildner. Das Säure- bzw. Basen-bildende Potential wird mit dem sogenannten PRAL-Wert angegeben. Lebensmittel mit einem negativen Wert gehören zu den basenbildenden Nahrungsmitteln, mit einem positiven Wert zu den säurebildenden. Was im Mund sauer schmeckt, muss nicht unbedingt auch einen sauren Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben. Wichtig ist die Verstoffwechslung des jeweiligen Nahrungsmittels in unserem Körper. So ist eine Zitrone beispielsweise basenbildend (PRAL Wert = -2.6).

Säure-Basen Tabellen

Selbst in der Fachwelt herrscht keine übereinstimmende Auffassung von der Verstoffwechslung verschiedener Nahrungsmittel. Die Frage, ob und wie der Säure-Basen-Haushalt gemessen werden kann, ist umstritten und es wurde noch kein hundertprozentiges Diagnoseverfahren entwickelt. Als Pionier der Säure-Basen-Bestimmung gilt Ragnar Berg (1873-1956), der 1913 seine Studien veröffentlichte, die er in akribischer Gründlichkeit erarbeitete. Berg war es auch, der folgendes Postulat erhob: „Man esse fünf- bis siebenmal so viel Kartoffeln, Wurzeln, Gemüse und Früchte wie alle anderen Nahrungsmittel zusammen, esse einen Teil dieser Vegetabilien roh und verzehre nicht mehr als höchstens einen Liter Milch täglich.“ Man beachte, dass Milch damals noch nicht in so denaturiertem Zustand wie heute verzehrt wurde und somit leicht basisch war. (Berg, 1913)

Erst 1995 veröffentlichten die Wissenschaftler Prof. Thomas Remer und Prof. Friedrich Manz neue Tabellen zur Säure-Basen-Wirkung von Lebensmitteln, deren Werte sie mit der neu entwickelten PRAL-Formel bestimmten. (s. Tabelle)

Die PRAL-Formel

PRAL = potential renal acid load
(Chlorid + Phosphat + Sulfat + organische Säuren) –
(Natrium + Kalium + Calcium + Magnesium)

Werte mit negativem PRAL sind Basenbildner, Werte mit positivem PRAL hingegen Säurebildner (Einheit: mEq/100g Lebensmittel). Die Einheit sind Äquivalente, die Stoffe mit

verschiedenen Molekulargewichten rechnerisch vergleichbar machen und die Säurewirkung eines Nahrungsmittels in Bezug auf den Basengehalt vergleichen. Säuren aus Purinen wurden nicht berücksichtigt. (Wacker 2012) Bei Säureüberschuss aus der Nahrung oder aus anderen Gründen (Stress, Bewegungsmangel) muss der Organismus die Säuren "abpuffern" (verpacken) und im Bindegewebe zwischenspeichern, bis sie abtransportiert werden können, wie beim Basenfasten. Saure Stoffwechselprodukte werden an verschiedenen Schwachstellen des Körpers abgelagert (Gelenke, Bindegewebe) und führen allmählich zu körperlichen Beschwerden.

Obwohl dies in der Wissenschaft umstritten ist, gehen heute auch immer mehr Schulmediziner davon aus, dass es aufgrund der

Ernährung zu Azidose kommen kann. „Obwohl nicht gesichert ist, dass es durch die Nahrung zu einer manifesten Azidose kommen kann, steht doch außer Zweifel, dass v.a. der zu geringe Konsum von Basenbildnern Obst und Gemüse allmählich zu einer chronisch latenten Azidose führen kann.

Immerhin liefert die heutige ‚Wohlstandsnahrung‘ (viel Fleisch mit schwefelhaltigen Aminosäuren, wenig Obst und Gemüse) ein Überangebot von täglich ca. 50-100 mmol Säuren. (Vormann, 2001) Verbunden ist dies mit einem Bewegungsverhalten, das den Energiestoffwechsel –auch als Reaktion auf die Bildung von Adrenalin (=Stressreaktion) – in den anaeroben Bereich verlagert...

Reichen die Basenbildner aus Obst und Gemüse nicht aus, um die entstehende metabolische Azidose zu kompensieren, können Mineralstoffe (Kalzium und Magnesium) aus den Knochen zu Säure-Basen-Regulierung herangezogen werden. Hierbei werden Osteoklasten unter gleichzeitiger Osteoblastenhemmung aktiviert. Da aber bei einer chronisch latenten Azidose die Kalziumrückresorption zugunsten der H⁺-Ionenausscheidung ohnehin gedrosselt ist, führt dies zu chronischen Kalziumverlusten und damit zu Osteoporose.“ (van der Berg 2005)



Folgende Tabelle gibt einen Überblick über den PR-Wert einzelner Lebensmittel:

| Nahrungsmittel | PRAL (100 g) |
|-------------------------|--------------|
| GETREIDE | |
| Weißer Reis | 1,7 |
| Brauner Reis | 5,2 |
| Haferflocken | 9,1 |
| GEMÜSE | |
| Kürbis | -1,9 |
| Zucchini | -0,6 |
| Mangold | -2,1 |
| Kresse | -1,2 |
| Artischocken | -0,5 |
| Grünkohl | -3,2 |
| Süßkartoffeln | -1,8 |
| Kartoffeln | -1,7 |
| Aubergine | -0,9 |
| Rote Bete | -2,8 |
| Brokkoli | -1,2 |
| Karotten | -4,4 |
| Shiitakepilze | -0,2 |
| Kohl | -2,6 |
| Blumenkohl | -4,0 |
| Spinat | -1,5 |
| Senf | -3,2 |
| Gurke | -2 |
| Rote Paprika | -2,8 |
| Radieschen | -4,7 |
| Weißkohl | -1,5 |
| Rucola | -1,1 |
| Tomate | -1,8 |
| FRÜCHTE | |
| Avocado | -2,4 |
| Ananas | -1,1 |
| Zwetschgen | -1,7 |
| Pflaumen | -10,1 |
| Brombeeren | -1,0 |
| Bananen | -5,2 |
| Kirschen | -2,9 |
| Cranberrys | -0,9 |
| Aprikosen | -3,5 |
| Himbeeren | -0,6 |
| Guave | -3,3 |
| Schwarze Johannesbeeren | -2,6 |
| Kiwi | -3,2 |
| Orange | -1,6 |
| Litschi | -1,7 |
| Limette | -0,4 |

| | |
|---------------------------------|------|
| Apfel | -1,8 |
| Papaya | -1,1 |
| Mango | -2,2 |
| Passionsfrucht | -3,4 |
| Wassermelone | -0,9 |
| Melone | -3,6 |
| Erdbeeren | -2,2 |
| Blaubeeren | -0,6 |
| Pfirsich | -1,5 |
| Granatapfel | -8,1 |
| Getrocknete Datteln | -8,7 |
| Grüne Trauben | -2,4 |
| Dunkle Trauben | -1,9 |
| Rosinen | -9,0 |
| HÜLSENFRÜCHTE | |
| Erbsen | 4,2 |
| Bohnen | 1,5 |
| Kichererbsen | 6,3 |
| Linsen | 3,1 |
| Nüsse | |
| Mandeln | 22,8 |
| Cashewnüsse | 23,5 |
| Paranüsse | 36,4 |
| Walnüsse | 15,7 |
| FISCH- UND MEERESFRÜCHTE | |
| Thunfisch | 21,7 |
| Shrimps | 21,1 |
| Makrele | 16,3 |
| Hummer | 51,4 |
| Austern | 12,3 |
| Wildlachs | 7,7 |
| Sardinen | 32,1 |
| FLEISCH | |
| Rindersteak | 13,9 |
| Hähnchenschenkel | 14,2 |
| Hähnchenbrust | 19,0 |
| EIER UND MILCHPRODUKTE | |
| Vollfett-Milch | 3,6 |
| Fettarme Milch | 3,9 |
| Briekäse | 16,8 |
| Mozzarella | 39,2 |
| Parmesan | 56,7 |
| Eier | 10,4 |
| GETRÄNKE | |
| Kokoswasser | -6,1 |
| Kaffee | -2,3 |

Die gesamte Forschung über basisch und sauer verstoffwechselnde Lebensmittel ist nicht auf dem neusten Stand bzw. noch nicht ganz erforscht. Deshalb gibt es auch immer wieder Streitfälle bzw. unterschiedlich Anschauungen.

Die Beurteilung des Säure-Basenhaushaltes fällt bei den Experten unterschiedlich aus. Grundsätzlich gibt es drei Strömungen: **Säure-Basenhaushalt: Die klassische Sicht**
Die Grundannahme ist, dass organische Säuren im Körper rückstandslos verbrannt werden. Diese werden dann ausgeschieden und spielen für die Säure-Basen-Bilanz keine Rolle. Der klassischen Theorie ist es somit ohne Bedeutung, ob ein Nahrungsmittel vor dem Verzehr basisch oder sauer ist. Es zählt nur das Resultat des Verdauungsprozesses. Entscheidend ist also die innere Verstoffwechslung und die Annahme, dass es keine sauren Rückstände oder „Schlacken“ gibt. Säuren entstehen beim Abbau von Aminosäuren, wie sie in hoher Konzentration in Fleisch, Fisch und Eiern, also tierischen Nahrungsmitteln vorkommen. Der Stoffwechsel anionischer Aminosäuren und Salzen führt hingegen zur Bildung von Basen-äquivalenten, wie sie vorwiegend in Gemüse, Obst zu finden sind. Fette und Kohlenhydrate verhalten sich nach klassischer Auffassung neutral. Bei einer klassischen Mischkost wird ein Säureüberschuss von 50 mmol pro Tag angenommen, der bei einer Kapazität der Nieren von 1000 mmol täglich problemlos ausgeglichen werden könne. Eine Übersäuerung des Körpers (Azidose) wird deshalb ausgeschlossen. (Mersch 2012)

Säure-Basen-Haushalt: Berg, Remer, Manz

Nach der Auffassung dieser Vertreter stellt die klassische Sicht eine grobe Vereinfachung der Prozesse dar. Ragnar Berg verbrannte die Nahrungsmittel und untersuchte die zurück gebliebene Asche. Er analysierte die Asche und klassifizierte die mineralischen Rückstände wie Kalzium, Magnesium, Bikarbonat, Kalium. Im Obst und Gemüse fand er viele Mineralien, in tierischen Eiweißen blieben neben Mineralien auch Anionen wie Schwefel und Phosphat übrig. In Verbindung mit Wasser entstehen dadurch Säuren (z. B. schwache Schwefelsäure).

Daraufhin schloss Berg, dass tierische Nahrungsmittel vorwiegend sauer verstoffwechseln und nahm an, dass eiweißreiche Kost zur Übersäuerung führt. Remer und Manz untersuchten die chemische Zusammensetzung der Lebensmittel (PRAL-Formel), die unterschiedliche Absorptionsrate bestimmter Nährstoffe im Darm, die Bildung von Sulfat bei der Verstoffwechslung schwefelhaltiger Säuren, den Dissoziationsgrad von Phosphor bei pH 7,4 sowie die Ionenwertigkeiten von Kalzium und Magnesium. Sie kommen dabei auf ähnliche Werte wie Berg – tierische Eiweiße sind sauer, Obst, Gemüse und Obst-säuren (Zitrone, Apfelessig) sind basisch. Allerdings werden auch verschiedene Genussmittel wie Kaffee, Zucker oder Rotwein als Basen bestimmt. Auch einige Gemüsesorten wie Spinat, Spargel, Rosenkohl, bei denen man eine saure Verstoffwechslung annahm, sind basisch.

Säure-Basen-Haushalt: Schaub-Theorie

Stefan Schaub ist der Sohn des Gründers des Schaub-Institutes in der Schweiz, Paul Schaub und dessen Frau Milly Schurter. Paul Schaub untersuchte den Zusammenhang von Ernährung und chronischen Krankheiten und entwickelte ein Konzept Experimente mit den meisten populären Ernährungstheorien bewies er, wie einfach es ist, sich krank zu essen. 'Also musste es auch einfach sein, sich gesund zu essen', dachte er sich.' (Schaub Institut 2014)



Schaub zweifelt, ebenso wie Berg, Manz, Remer, die „klassische“ Grundannahme an, dass organische Säuren im Körper keinen Schaden anrichten und rückstandslos verbrannt werden. Denn, so die Annahme, bevor die Säuren an die Stelle gelangen, wo sie verbrannt werden, haben sie dem Körper im Verstoffwechslungsprozess bereits Mineralien entzogen, die in der Säure-Basen-Bilanz später fehlen. Erst müssen die Säuren über den Blutkreislauf in die Zellen gelangen, bevor sie verbrannt werden können. Im Unterschied zu Manz, Rümmler bestimmt Schaub den Säure-Basen-Wert von Nahrungsmitteln jedoch nach dem pH-Wert dieser Lebensmittel und kommt zu teilweise konträren Ergebnissen. Demzufolge sind tierische Nahrungsmittel wie Fleisch oder Ei sehr basisch (Fleisch hat einen pH-Wert wie das Blut, 7,4), Zitrone ist dagegen sauer (pH-Wert 1). Außerdem zweifelt Schaub auch noch die Bestimmung an Hand der Urinwerte an. Ein Säureüberschuss ist für ihn kein Zeichen von Übersäuerung, sondern ein Verlust von Säuren, der zu einer basischen Reaktion im Körper tendiert. Besonders Fruchtzucker, raffinierter Zucker und allgemein kohlenhydratreiche Nahrung sind die Feinde, die zur Übersäuerung beitragen. (Schaub 2004, Mersch 2012)

Wir sehen, dass für die Forschung im Hinblick auf Säuren und Basen in der Verdauung ein weites Forschungsfeld offen steht. Aber auch die Naturkunde ist sich hier nicht einig. Es bleibt zu empfehlen, sich auf den gesunden Menschenverstand, Traditionen und eigene Erfahrungen zu verlassen. Da die Ernährung so individuell ist wie der Mensch selbst, wird es auch hier unterschiedliche Erfahrungen geben. Ich werde mich weiterhin mit diesem Thema befassen und weitere Aspekte unterschiedlicher Ernährungsformen und Kuren einbeziehen, so z.B. die Lehre von Catherine Kousmine (Kousmine-Diät) oder Dr. Johanna Budewig (Öl-Eiweiß-Kost). Entgegen der „klassischen Sicht“ gehen alle anderen Vertreter davon aus, dass eine Übersäuerung des Organismus möglich und schädlich ist. Es gibt eine Übereinstimmung: Genussmittel wie Zucker und Al-

kohl sind schädlich, viel Gemüse ist nützlich, unterschiedliche Auffassungen gibt es bei Obst (vor allem Säften) und der Menge an Fett. Auch beim „Basenfasten“ nach Wacker liegt die Beschränkung von Obst bei 20% und Fette werden als neutral eingeordnet.

In den derzeit kursierenden Tabellen gibt es dementsprechend unterschiedliche Bewertungen über die Verstoffwechslung von Lebensmitteln. Unberücksichtigt bleibt zudem meistens auch noch, wie sich die unterschiedlichen Nahrungsmittel im Stoffwechsel verhalten, wenn sie sich durch unsere Nahrung im Verdauungstrakt vermischen und gegenseitig beeinflussen. Nachfolgend liste ich unter Verwendung der Aufstellung von Hans-Jürgen Lahann einige strittige Beispiele auf:

Professor JÜRGEN VORMANN ist Biochemiker und hat ein wissenschaftliches Institut für Prävention und Ernährung in der Nähe von München. Sein Hauptaufgabenbereich ist die Erforschung des Säure-Basen-Haushaltes und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Tabelle ist als Buch im GU-Verlag erschienen:

Das „Zentrum der Gesundheit“ ist eine sehr beliebte Internetplattform, die sich zu vielen gesundheitlichen Fragen detailliert und mit ganzheitlicher Sicht äußert. Auch aus dieser Quelle gibt es eine eigene Tabelle mit Sauren und Basischen Lebensmitteln. Die Verfasser der Seite geben als Hintergrund für ihre Abweichungen von den „wissenschaftlichen“ Tabellen an, das es für sie nicht reicht, wenn ein Lebensmittel nach rechnerischen Kriterien „basisch“ ist, sondern dass es auch sonst gesund sein muss um von ihnen als „basisch“ eingeordnet zu werden. Deshalb ordnen sie z.B. Schokolade oder Zucker nicht als neutral oder basisch ein, sondern als „sauer“.

SABINE WACKER ist Heilpraktikerin und gilt als „Erfinderin“ des sog. Basenfastens, also der Ernährung mit nur basenbildenden Lebensmitteln. Sie bietet auf Ihrer Homepage eine praktische Einkaufshilfe an, mit der man schnell sehen kann, ob das gesuchte Lebensmittel sauer oder basisch ist. Sie gibt auch an, warum sich ihre Tabelle zum Teil von den Tabellen von REMER und MANZ oder von VORMANN unterscheidet. Z.B. berücksichtigt sie den Purin-Gehalt von Lebensmitteln, der bei Remer und Manz und Vormann nicht berücksichtigt wird. Purin bildet bei der Verdauung Harnsäure und wird über die Niere ausgeschieden.

VORMANN sagt aber, dass der Einfluss von Harnsäure auf die Säurebelastung des Körpers nicht erwiesen ist. Deshalb berechnet er sie nicht mit.

Quelle Tabelle rechts: Die Aufstellung habe ich mit einigen Änderungen von Hans-Jürgen Lahann übernommen, der diese Zusammenstellung dankenswerter Weise in seinem Blog <https://schmerzfrei-durch-ernaehrung.de/Blog/veroeffentlicht-hat>.

| Lebensmittel | Vormann | Remer und Manz | Zentrum d.G. | Wacker |
|-------------------|---------|----------------|--------------|--------|
| Eiweiss | S | S | ? | S |
| Eidotter | S | B | ? | B |
| Hühnerei | S | S/B | S | S |
| Milch | N | B | S | S |
| Sahne | N | B | B | S |
| Kefir | B | N | S | S |
| Rohmilch | N | B | S | S |
| Molke | B | B | S | S |
| Soja | B | B | S | S |
| Bohnen | B | S/B | S | S |
| Tahin (Sesammus) | S | ? | B | B |
| Tofu | N | B | S | S |
| Haselnüsse | B | S/B | S | S |
| Walnüsse | | | | |
| Mandeln | N | B/S | B | B |
| Maronen | B | S | B | B |
| Koksnüsse | B | S | S | B |
| Mohn | N | S | S | B |
| Pistazien | N | S | B | B |
| Sesam | S | B | B | B |
| Sonnenblumenkerne | S | B | S | B |
| Leinsamen | S | S | S | B |
| Buchweizen | B | S | S | S |
| Hirsemehl | N | S | S | S |
| Zucker (weiss) | N | N | S | S |
| Rohrohrzucker | B | B | S | S |
| Honig | ? | B | S | S |
| Ahornsirup | ? | ? | S | B |
| Agavendicksaft | ? | ? | S | B |
| Schokolade/Kakao | B | B | S | S |
| Kaffee | B | B | S | S |
| Tee schwarz/grün | N | B | S | S |
| Bier | N | S | S | S |
| Wein | B | B | S | S |
| Artischocken | B | ? | S | S |
| Erbsen (frisch) | N | S | B | B |
| Spargel | B | S | B | S |
| Grüne Bohnen | B | S | B | B |
| Rhabarber | B | S | B | B |
| Rosenkohl | B | B/S | S | S |

ph-Werte im Körper

- Das Sekret der Bauchspeicheldrüse ist mit pH 8,0 weit im basischen Bereich. Es dient dazu, die im Magen gesäuerte Nahrung im Zwölffingerdarm zu neutralisieren, damit die Nährstoffe im Dünndarm vom Organismus aufgenommen werden können.
- Der Darm befindet sich mit Werten von pH 8,0 oder sogar darüber eindeutig im basischen Bereich. Wenn durch Gärungs- oder Fäulnisprozess bei gestörter Verdauung Säuren im Darmbereich entstehen, entledigt er sich dieser störenden Substanzen durch Durchfälle.
- Das Blut ist mit pH 7,35 - 7,45 deutlich im basischen Bereich.
- Sekrete von Leber und Gallenblase sind mit pH 7,1 leicht basisch.
- Der Speichel ist mit pH 7,1 - 7,0 schwach basisch oder neutral. Bei schweren Übersäuerungs Zuständen kann er in den sauren Bereich gelangen. Das schädigt im Laufe der Zeit die Zähne.
- Das Bindegewebe darf etwas saurer sein als das Blut. Man hat hier basische Werte von 7,08 und 7,29 gemessen.
- Die Muskeln und die Zellen der Organe haben mit rund pH 6,9 einen Wert im sauren Bereich. Das kommt daher, weil die Energiefabrik unserer Körperzellen rund um die Uhr tätig ist. Und bei der Verarbeitung bzw. Verbrennung unserer Nährstoffe entsteht Säure, in diesem Fall Kohlensäure. Allerdings ist es wichtig für die Zellen, dass sie ständig entsäuert werden. Wenn die Zellen unseres wichtigsten Muskels, nämlich des Herzens, auf pH 6,2 absinken, bleibt das Herz stehen.
- Harn liegt zwischen deutlich sauer (pH 4,8) und basisch (bis zu pH 8,0). Hier macht die Säure durchaus Sinn, denn sie wird mit dem Urin aus dem Körper abtransportiert.
- Der Magensaft ist der sauerste Bestandteil des menschlichen Körpers, er liegt zwischen pH 1,2 und 3,0. Die im Magen gebildete Salzsäure wird im Wesentlichen zur Verdauung von Eiweiss mit Hilfe des Magensaft-Enzyms Pepsin, zum Aufschließen von sehr festen Nahrungsbestandteilen und zum Abtöten von Krankheitserregern, die mit der Atemluft eindringen oder mit der Nahrung verschluckt werden, benötigt.

Treffen eine Säure und eine Base aufeinander, so entsteht ein Salz. Vermischen sich beispielsweise Salzsäure (HCl) und Natronlauge (NaOH), so entstehen Kochsalz (NaCl) und Wasser (H₂O). Kochsalz bindet Wasser im Körper und beeinflusst so den Säure-Basen-Haushalt. Natrium (Na) und Kalium (K) regeln den Wasserhaushalt im Verhältnis zueinander. Natrium dient der Wasserspeicherung, Kalium der Ausscheidung. Steigt die Menge der Abbauprodukte im Körper an, kommt es zur Zurückhaltung von Wasser (Stau), um die Stoffe in Lösung zu halten. Das kann zu einem Stillstand bei der Gewichtsabnahme beim Fasten führen. Die Beurteilung des Säure-Basenhaushaltes fällt bei den Experten unterschiedlich aus. Grundsätzlich gibt es drei Strömungen: Eine Versäuerung des Körpers steht im Verdacht, die Entstehung von Krankheiten zu begünstigen. Man spricht auch schon bei einem Blut pH-Wert von 7,35 von einer Versäuerung. Dieser Wert liegt zwar theoretisch noch im akzeptablen Bereich, kann auf Dauer jedoch gesundheitliche Folgen haben. So kann ein niedriger pH-Wert die Bildung von Nierensteinen fördern, den Knochenmineralgehalt verringern, den Verlust von Muskelmasse fördern und das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Fettleber begünstigen.

Knochendichte

Wenn der pH-Wert im Blut absinkt, wird Calcium aus den Knochen dazu verwendet, den pH-Wert des Blutes wieder zu erhöhen. Außerdem führen säurebildende Nahrungsmittel dazu, dass Calcium vermehrt im Urin ausgeschieden wird. Dadurch sinkt der pH im Blut und Urin weiter ab.¹ Ein übermäßiger Konsum an säurebildenden Nahrungsmitteln führt daher dazu, dass die Knochendichte abnimmt und das Risiko für Knochenbrüche steigt.²

Der Effekt von säurebildenden Lebensmitteln auf die Knochendichte lässt sich allerdings nicht durch eine erhöhte Kalzium-Aufnahme ausgleichen.³ Kaliumreiche Lebensmittel können hingegen die Knochendichte erhöhen.⁴ Das ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass Kaliumreiche Lebensmittel generell basisch sind. Einige Kalziumreiche Lebensmittel (wie z. B. Milchprodukte) enthalten zwar viele Kalzium, gehören aber trotzdem zu den säurebildenden Lebensmitteln. Proteine sind die primären säurebildenden Lebensmittel, sind aber andererseits auch für den Aufbau und die Gesundheit der Knochen essenziell. Aus diesem Grund sollten Proteine in der Nahrung immer durch einen ausreichenden Konsum basenbildender Lebensmittel ausgeglichen werden. So lässt sich eine Versäuerung vermeiden.

Nierensteine

Um dem Absinken des pH-Werts entgegenzuwirken, scheidet die Niere vermehrt Kalzium und neutralisierende Salze aus. Gleichzeitig scheidet sie weniger Citrat aus, was zur Löslichkeit von Kalziumkristallen benötigt wird. Folglich bilden sich leicht Nierensteine, die im Wesentlichen aus unlöslichen Kalziumkristallen bestehen.^{5,6} Das Risiko für Nierensteine lässt sich durch einen erhöhten Konsum von Gemüse reduzieren.⁷

Diabetes Typ 2

Der Zusammenhang zwischen einem hohen Konsum von säurebildenden Nahrungsmitteln und der Entstehung von Diabetes Typ 2 (sogenanntes Altersdiabetes) ist nicht im Detail verstanden. Man weiß jedoch, dass ein niedriger Blut pH-Wert die Aufnahme von Zucker aus dem Blut verringert. Zellen benötigen zur Aufnahme von Zucker Insulin und die Zellen von Diabetespatienten reagieren nicht mehr gut auf Insulin, wodurch der Blutzucker nicht ausreichend reguliert wird. Dieses Phänomen nennt sich Insulinresistenz und wird als Ursache von Diabetes Typ 2 angesehen. Ein saurer pH-Wert im Blut scheint Insulinresistenz zu begünstigen.⁸

Auf ähnliche Art und Weise fördern Säure-bildende Nahrungsmittel die Entstehung einer Fettleber.⁹ Eine immer weiter vorschreitende Insulinresistenz stellt ein Risikofaktor für eine Fettleber dar. Gleichzeitig ist eine Fettleber auch an der Entstehung von Diabetes Typ 2 beteiligt. Denn die Leber spielt eine essenzielle Rolle im Fett- und Zuckerstoffwechsel. Da Fett in der Leber das Organ schädigt, kann die Leber ihren Aufgaben im Stoffwechsel nicht mehr ausreichend nachkommen. Folglich kommt es zu Diabetes, eine Krankheit, bei der der Fett- und Zuckerstoffwechsel gestört ist.

Entsprechend geht ein hoher Konsum Säure-bildender Lebensmittel mit einem erhöhten Diabetesrisiko einher.¹⁰

Bluthochdruck

Ein hoher Konsum säurebildender Nahrungsmittel ist mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck assoziiert.¹¹

Ein abfallender Blut pH-Wert triggert die Ausschüttung sogenannter Steroid-Hormone Aldosteron und Cortisol. Gemeinsam vermindern die beiden Hormone die Ausscheidung von Natrium (Bestandteil von Kochsalz) und fördern gleichzeitig die Ausscheidung von Kalium.¹² Das Natrium/Kalium Verhältnis spielt bei der Regulation des Blutdrucks eine entscheidende Rolle. Eine Verschiebung in Richtung Natrium sorgt dafür, dass mehr Wasser im Blut verbleibt, wodurch der Blutdruck steigt.

Verlust von Muskelmasse

Ein saurer pH-Wert im Blut stimuliert den Abbau von Proteinen. Da unsere Muskeln zu einem Großteil aus Protein bestehen, fördert ein zu niedriger pH-Wert den Abbau von Muskelmasse. Der Verlust von Muskelmasse stellt gerade für ältere Menschen ein Problem dar. Ein hoher Konsum Kalium-haltiger Lebensmittel und weniger Säure-bildender Lebensmittel ist mit einem verbesserten Erhalt der Muskelmasse assoziiert.^{13,14}

Basenfasten - Durchführung

Wie andere Formen des Fastens ist auch das Basenfasten zeitlich begrenzt. Da eine dauerhaft basische Ernährung nicht alle essenziellen Nährstoffe liefern kann, ist periodisches veganes Basenfasten ein sinnvoller Ansatz, das Säure-Basenverhältnis regelmäßig ins Gleichgewicht zu bringen, ohne einen Nährstoffmangel zu riskieren. Veganes Basenfasten dauert in der Regel eine bis zwei Wochen.

Fokus auf spermidinreiche Lebensmittel

Eine mediterrane Ernährung bietet viele gesundheitliche Vorteile. Sie reduziert beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Wissenschaftler haben allerdings noch nicht im Detail verstanden, warum die mediterrane Ernährung so gesund ist. Eine Theorie ist, dass die gesundheitlichen Vorzüge auf Spermidin zurückzuführen sind, denn die mediterrane Küche ist sehr spermidinreich. Spermidin ist eine körpereigene Substanz, die in allen Zellen vorkommt. Der Körper kann Spermidin selbst herstellen, der Spermidin-Gehalt im Körper nimmt jedoch mit dem Alter ab. Spermidin ist auch in den meisten Lebensmitteln enthalten und manche Nahrungsmittel sind besonders reich an diesem Nährstoff. Durch eine spermidinreiche Ernährungsweise lässt sich der Spermidin Gehalt im Körper erhöhen. Wissenschaftler vermuten, dass ein hoher Konsum an Spermidin lebensverlängernd wirkt, den Rückgang der Gedächtnisleistung vermindert, gegen Herz-Kreislauferkrankungen schützt, und den Blutdruck senken kann.

Die gesundheitlichen Vorteile von Spermidin sind wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass Spermidin die sogenannte Autophagie anregt. Autophagie bedeutet so viel wie „sich selbst essen“. Das klingt erst mal nicht positiv, ist aber ein essenzieller physiologischer Vorgang, der Selbstheilungsprozesse fördert. Autophagie ist eine Art Recyclingprozess, den man sich wie einen Frühjahrsputz vorstellen kann.

Um diesen Vorgang besser zu verstehen, muss man wissen, dass der Körper ständig Moleküle herstellt, die er für die Funk-

tion der einzelnen Körperzellen benötigt. Bei diesen Molekülen handelt es sich hauptsächlich um Proteine und Proteine haben nur eine begrenzte Lebensdauer. Sie müssen also regelmäßig ersetzt werden, indem alte Proteine abgebaut und neue hergestellt werden. Bei einem Überangebot an Nährstoffen wird manchmal der Abbau alter Proteine vernachlässigt. Denn beim Abbau werden Proteine in ihre Einzelteile zerlegt, aus denen wieder neue Proteine gemacht werden können. Solange ständig frische Baustoffe nachgeliefert werden, scheint das Recyceln alter Proteine erst einmal nicht so dringend. Langfristig gesehen, ist ein regelmäßiger Abbau alter Proteine dennoch essenziell, weil sich sonst unnötiger Ballast in den Zellen sammelt.

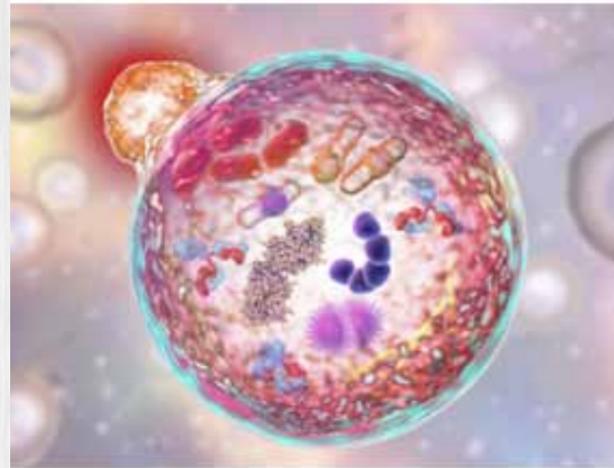


Bild: Autophagie, shutterstock

Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens sind zumindest teilweise darauf zurückzuführen, dass Fasten die Autophagie angeregt: wenn ein Mangel an neuen Baustoffen besteht, ist der Körper gezwungen, alte Moleküle zu recyceln. Autophagie wird normalerweise nur bei gänzlichem Nahrungsverzicht oder einer sehr starken Kalorienrestriktion erreicht. Es gibt jedoch eine Ausnahme: und zwar kann ein hoher Konsum spermidinreicher Lebensmittel ebenfalls die Autophagie anregen. Spermidin wird daher auch als Fasten-imitierender Nährstoff bezeichnet.

Spermidinreiche Lebensmittel eignen sich daher sehr gut als Ergänzung zum klassischen Basenfasten. Bei den meisten spermidinreichen Lebensmitteln handelt es sich um basische Lebensmittel. Indem innerhalb der basischen Lebensmittel der Schwerpunkt auf besonders spermidinreiche Nahrungsmittel gelegt wird, lassen sich die Vorteile vom Basenfasten mit denen von Heilfastenmethoden, wie beispielsweise Buchingerfasten ideal kombinieren.

Übrigens ist bei Diabetikern der Prozess der Autophagie gestört. Einige Studien zeigen, dass zumindest kurze Fastenzeiten (wie beim Intervallfasten) für Diabetespatienten von Vorteil sind. Tatsächlich ist bei Diabetikern die Produktion von Spermidin gestört. Ob eine Supplementierung mit Spermidin für Diabetespatienten von Vorteil wäre, oder ob sich dadurch das Diabetesrisiko senken lässt, wurde bisher noch nicht untersucht.

Lebensmittelliste für das Spermidin-Basenfasten

Beim Spermidin-Basenfasten konsumieren Sie, wie beim gewöhnlichen Basenfasten auch, ausschließlich basische Lebens-

mittel. Dazu gehören sämtliche Gemüse- (auch Kartoffeln und Süßkartoffeln) und Obstsorten, Kräuter, Pilze und Keimlinge. Zusätzlich sollten Sie jeden Tag eine große Portion spermidinreicher Lebensmittel in Ihren Speiseplan einbauen. In den Rezepten finden Sie einige Ideen für Gerichte mit basischen spermidinreichen Lebensmitteln.

Basische, spermidinreiche Lebensmittel:

- Weizenkeime
- Pilze
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Salat
- Spinat
- Sellerie
- Kürbis
- Kräuter
- Mango
- Melone
- Haselnüsse



Obst limitieren, um den Blutzucker nicht zu stark zu erhöhen

Obst ist basisch und wird oftmals beim Basenfasten uneingeschränkt empfohlen. Manche Sorten sind sogar reich an Spermidin. Wir raten jedoch dazu, den Obstkonsum zu begrenzen, da Obst leider auch viel Zucker enthält. Es lässt den Blutzucker stark ansteigen und ein erhöhter Blutzucker wirkt entzündungsfördernd und erzeugt oxidativen Stress. Da Sie Ihrem Körper durch das Basenfasten etwas Gutes tun möchten, sollten Sie versuchen, solche Prozesse zu vermeiden. Etwas Obst als Nachtisch ist in Ordnung, aber es sollte nicht den Großteil einer Mahlzeit ausmachen.

Gänzlich verzichten sollten Sie auf Fruchtsäfte. Säfte haben einen wesentlich höheren glykämischen Index als Obst in ganzer, unverarbeiteter Form und lassen den Blutzucker schnell stark ansteigen. Außerdem nehmen Sie in Form von Saft schnell sehr viel mehr Obst zu sich, als Sie essen könnten. Ein Glas Orangensaft besteht beispielsweise aus fünf Orangen.

Drei Hauptmahlzeiten ohne Snacks

Beschränken Sie sich auf die drei Hauptmahlzeiten und verzichten Sie auf Snacks zwischen den Mahlzeiten. Viele kleine Mahlzeiten galten für lange Zeit als gesund, aber mittlerweile zeigen aktuelle Studien das Gegenteil. Essenspausen sind essenziell, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, auf gespeicherte Energiereserven zuzugreifen. Daher wirken sich häufige kleine Mahlzeiten negativ auf den Fettstoffwechsel aus und könnten sogar das Diabetesrisiko erhöhen. Auch wenn Basenfasten kein Fasten im klassischen Sinne ist, durch Essenspausen zwischen den Hauptmahlzeiten tun Sie ihrem Körper etwas Gutes. Dafür können Sie sich bei den drei Mahlzeiten ruhig satt essen.

Die Basenfasten-Regeln nach Wacker:

1. Vorsicht im Umgang mit Rohkost
2. Rohes Obst und rohes Gemüse, Rohkostsalate, nur bis 14 Uhr
3. Essen nach 18 Uhr ist tabu
4. So naturbelassen wie möglich
5. So wenig wie möglich, so viel wie nötig
6. Keine wilden Mischungen
7. Dezent würzen
8. Essen Sie keines der empfohlenen Gerichte, wenn Ihnen gerade nicht danach ist
9. Reif und saisonal: Nur reifes Obst und Gemüse ist basisch
10. Gründliches Kauen
Mengenverhältnis Obst – Gemüse: 20 zu 80

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11446566>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14684409>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26098484>

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28093633>

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16425021>

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27445166>

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24002043>

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24232975>

⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23666091>

¹¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25644353>

¹² <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0039128X94000339?via%3Dihub>

¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18326605>

¹⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25422383>

¹⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2087931>

Lebensmittel, die basisch verstoffwechseln (Wacker, nach Manz, Renner, Berg)

Top-Ten-Basenliferanten

1. Schwarzer Rettich
2. Oliven
3. Erdmandelflocken
4. Keimlinge
5. Frische Kräuter
6. Sesam
7. Sesamsalz (Gomasio, Sesam-Salz-Gemisch mit 5% Salzanteil)
8. Kartoffeln
9. Äpfel
10. Bananen

(Wacker, 2009)

Obst



- | | | |
|-----------------|------------------------|---------------|
| Äpfel | Honigmelonen | Papayas |
| Ananas | Johannisbeeren | Pfirsiche |
| Aprikosen | Kirschen | Pflaumen |
| Avocado | Kiwis | Preiselbeeren |
| Bananen | Limetten | Reineclauden |
| Birnen | Mandarinen | Stachelbeeren |
| Clementinen | Mangos | Sternfrüchte |
| frische Datteln | Mirabellen | Wassermelonen |
| Erdbeeren | Nektarinen | Weintrauben |
| Feigen | Oliven (grün, schwarz) | Zitronen |
| Grapefruits | Quitten | Zwetschgen |
| Heidelbeeren | Orangen | |
| Himbeeren | Pampelmusen | |

Gemüse und Pilze



- | | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| Algen | Kartoffeln | Romanesco |
| Auberginen | Kohlrabi | Rote Beete |
| Austernpilz | Kürbisarten | Rotkohl |
| Blumenkohl | Lauch (Porree) | Schalotten |
| Bohnen, grün | Mangold | Schwarzwurzel |
| Boviste | Morchel | Sellerie |
| Brokkoli | Mu-Err-Pilze | Shiitake |
| Champignon | Navetten (Rübchen) | Gurken |
| Chicoree | Okraschotten | Steinpilz |
| Chinakohl | Paprika | Süßkartoffeln |
| Egerling | Pastinaken | Spitzkohl (Zuckerhut) |
| Erbsen, frisch | Petersilienwurzel | Trüffelpilz |
| Fenchel | Pfifferling | Weißkohl |
| Frühlingszwiebeln | Radicchio | Wirsing |
| Grünkohl | Radieschen | Zucchini |
| Karotten | Rettich (weiß, schwarz) | Zwiebeln |

Kräuter und Salate

- | | | |
|----------------|----------------------|------------------------|
| Basilikum | Kerbel | Pfefferminze |
| Bataviasalat | Koriander | Piment (Nelkenpfeffer) |
| Bohnenkraut | Kopfsalat | Portulak (Postelein) |
| Borretsch | Kreuzkümmel | Radicchio |
| Brennnessel | Kümmel | Romanasalat |
| Brunnenkresse | Kurkuma (Gelbwurz) | Rosmarin |
| Chinakohl | Lattich | Rucola (Rauke) |
| Chicoree | Liebstockel | Safran |
| Chilischoten | Löwenzahn | Salbei |
| Dill | Lollo-Rosso-Salat | Sauerampfer |
| Eichblattsalat | Lollo-Bionda-Salat | Schnittlauch |
| Eisbergsalat | Majoran | Schwarzkümmel |
| Endivien | Meerrettich | Sellerieblätter |
| Feldsalat | Melde (span. Spinat) | Spinat, jung |
| Fenchelsamen | Melisse | Thymian |
| Frisesalat | Muskatnuss | Vanille |
| Gartenkresse | Nelken | Ysop |
| Ingwer | Oregano | Zimt |
| Kapern | Petersilie | Zitronenmelisse |
| Kardamom | Pfeffer | Zucchini Blüten |



Sprossen

- | | | |
|-------------------|----------------|-------------------|
| Alfalfa | Hirse | Rettich-Sprossen |
| Amarant | Koriandersamen | Rucola |
| Braunhirse | Kresse | Senfsamen |
| Bockshornklee | Leinsamen | Sonnenblumenkerne |
| Broccoli-Sprossen | Linsen | Weizenkeime |
| Gerste | Mungobohnen | |

Nüsse und basische Samen

- | | | |
|---------------|------------|---------------------|
| Kürbiskerne | Mandelmus | Sesammus (Tahin) |
| Kürbiskernmus | Mohnsamens | Sesamsalz (Gomasio) |
| Mandeln | Sesam | |

Lebensmittel, die sauer verstoffwechseln (Wacker, nach Manz, Renner, Berg)



- | | | |
|------------------|------------------------|----------------------|
| Fleisch | Pizza, Nudeln, Reis, | Limonaden, Cola, |
| Fische | Brot, | Schinken |
| Getreideprodukte | Honig, Eis, | Joghurt, Kefir, Käse |
| Zucker, | Wurstwaren | Hülsenfrüchte, |
| Süßigkeiten, | Milchproduk- | Erbsen, |
| Fleischbrühe | te: Quark, | Kaffee, |
| Schalentiere | Gebäck, auch Vollkorn, | schwarzer Tee |

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html>

Wochenplan und Rezepte für Spermidin-Basenfasten

Im Folgenden finden Sie einen Wochenplan und Rezepte für eine Woche Basenfasten mit spermidinreichen Lebensmitteln. Die Portionsgrößen können Sie beliebig an Ihren

Bedarf anpassen. Sie können sich bei den einzelnen Mahlzeiten ruhig satt essen, sollten aber dafür auf jegliche Zwischenmahlzeiten oder Snacks verzichten.

| | Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|-------|----------------------------|---|--|
| Tag 1 | Porridge mit Obst | Champignon-Brokkoli-Pfanne | Kürbissuppe |
| Tag 2 | Obstsalat mit Wassermelone | Gemüse mit Blumenkohlreis | Kürbissuppe |
| Tag 3 | Hirsebrei mit Obst | Spitzkohlpfanne mit Sellerie und Brokkoli | Blumenkohl-Brokkoli-Suppe |
| Tag 4 | Spinat-Smoothie | Feldsalat mit Kürbis | Blumenkohl-Brokkoli-Suppe |
| Tag 5 | Gebackener Kürbis | Salat mit Champignons | Spinatsuppe |
| Tag 6 | Gebackener Kürbis | Zucchiniudeln mit Pesto | Gemüseintopf mit Brokkoli und Sellerie |
| Tag 7 | Quinoabrei mit Obst | Salat mit Brokkoli | Gemüseintopf mit Brokkoli und Sellerie |

Spermidinreiche Zutaten sind **fettgedruckt**.

FRÜHSTÜCKSREZEPTE

Die folgenden Frühstücksrezepte geben Ihnen einen guten Start in den Tag. Auf schwarzen Tee und Kaffee sollten Sie verzichten, da diese Getränke nicht basisch sind. Stattdessen eignen sich Früchte- oder Kräutertee, als Frühstücksgetränke.

Porridge, Hirsebrei oder Quinoabrei mit Obst
Ein sättigendes, langanhaltendes Frühstück.



Zutaten

- 50 g Getreide (gekochte Haferflocken, Hirse, Quinoa und/oder Amaranth)
- etwas Trockenobst, über Nacht einweichen (z. B. Backpflaumen, Aprikosen, Datteln, Rosinen); das Einweichwasser gibt dem Porridge die Süße!
- 1 Prise Zimt und / oder Kardamon
- 1 TL Leinsamen
- etwas Obst (z. B. Banane, Apfel)

Zubereitung

- alle Zutaten zusammen in dem Einweichwasser für ca. 15 Minuten köcheln.

Obstsalat mit Wassermelone

Ein fruchtig-frischer Obstsalat, der für gute Laune am Morgen sorgt.



Zutaten

- ¼ Wassermelone
- 1 Handvoll Brombeeren
- Frische Minze
- 3 EL Erdmandelflocken

Zubereitung

- Wassermelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- die Brombeeren halbieren, die Minze grob hacken
- am Schluss alle Zutaten vermischen

Spinat-Smoothie

Heute ein eher leichtes Frühstück. Dank des Spinats mit einer großzügigen Portion Spermidin.



Zutaten:

- 2 Handvoll Spinat
- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- ¼ Gurke
- Saft einer halben Zitrone
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

- alle Zutaten mit einem Mixer zu einem Smoothie verarbeiten

Gebackener Kürbis

Es gibt viele verschiedene Kürbissorten, die mehr oder weniger süß sind. Probieren Sie verschiedene aus und nehmen sie den, der Ihnen am besten schmeckt! Kürbis kann mit Obst, Mandeln und Körnern kombiniert werden.



Zutaten

- 150 g Kürbis
- etwas Olivenöl

Zubereitung

- den Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen, am besten mit einem Esslöffel. Je nach Größe des Kürbisses noch weiter vierteln/achteln.
- ein Backblech mit dem Olivenöl einfetten
- die Kürbisscheiben bei 140° Celsius für ca. 35 Minuten backen oder bis er die Konsistenz von einer garen Kartoffel hat

MITTAGESSEN

Das Mittagessen stellt die Hauptmahlzeit des Tages dar. Damit es Ihnen leichtfällt, auf Nachmittagsnack zu verzichten, sollten Sie sich auf jeden Fall satt essen.

Champignon-Brokkoli-Pfanne

In diesem Rezept wird der Brokkoli in der Pfanne angebraten. Dadurch entfalten sich schmackhafte Röstaromen. Außerdem gehen bei dieser Methode keine Vitamine ins Kochwasser verloren.



Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 kleiner Brokkoli
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- den Brokkoli waschen und grob in die Röschen zerteilen
- den Brokkoli in einer Pfanne für ca. 10 Minuten anbraten, zwischendurch wenden
- den Brokkoli im Backofen für weitere 10 Minuten bei 200 °C Ober/Unterhitze garen
- während der Brokkoli brät, bzw. im Backofen gart, 1 EL Kokosöl in einer weiteren Pfanne erhitzen
- Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl glasig dünsten
- in der Zwischenzeit die Champignons waschen und in Scheiben schneiden
- die Champignons zu den Zwiebeln geben und anbraten
- zum Schluss die Champignons mit dem Brokkoli mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Feldsalat mit Kürbis

Dieser Salat ist voll mit Spermidin: er enthält die spermidinreichen Lebensmittel Feldsalat, Kürbis, Weizenkeime und Basilikum!



Zutaten:

- 150 g Feldsalat
- 250 g Kürbis (z. B. Hokaido)
- 3 Tomaten
- 3 EL Weizenkeime
- 50 g Kürbiskerne
- etwas frischer Basilikum
- Saft einer Zitrone
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- den Kürbis vierteln und für ca. 20 Min bei 180°C Umluft im Backofen garen, bis das Fruchtfleisch weich ist
- die Kürbiskerne entfernen. Den Kürbis ggf. schälen (Hokaido muss nicht geschält werden, aber die Schale könnte als störend empfunden werden)
- den Kürbis in kleine Würfel schneiden
- die Tomaten in kleine Stücke schneiden
- den Feldsalat waschen
- den Basilikum grob hacken
- alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen
- mit Salz und Pfeffer würzen

Spitzkohlpfanne mit Sellerie und Brokkoli

Dieses Gericht ist ideal für Kohlliebhaber. Spitzkohl ist jedoch sehr mild und auch für weniger Hartgesottene gut geeignet. Durch die Kokosmilch wird diese Gemüse-Kohlpfanne schön cremig.



Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- etwas frische Chili nach Geschmack
- 150 ml Kokosmilch
- 1 rote Paprika
- 3 Möhren
- ½ Spitzkohl
- ¼ Sellerie
- ¼ Brokkoli
- Etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- die Paprika, die Möhren, den Spitzkohl und den Sellerie kleinschneiden
- den Brokkoli grob in die Röschen zerteilen
- das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl glasig dünsten
- die Chili kleinschneiden und kurz mitanbraten
- mit 150 ml Kokosmilch ablöschen
- das restliche Gemüse hinzugeben
- den Topfinhalt dünsten, bzw. leicht köcheln bis das Gemüse weich geworden ist
- mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken

Mediterranes Gemüse mit Blumenkohlreis

Blumenkohlreis bietet geschmacklich eine interessante Abwechslung zu normalem Reis.



Zutaten:

- 150 g Champignons
- ½ Aubergine
- 1 rote Paprika
- 4 EL Olivenöl
- ½ Blumenkohl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- die Champignons und die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen schneiden
- das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
- das Gemüse auf einem Backblech verteilen und bei 120 °C Umluft ca. 40 Minuten backen bis das Gemüse weich ist
- in der Zwischenzeit den Blumenkohl in der Küchenmaschine zerkleinern, bis er in etwa die Größe von Reiskörnern hat
- das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis hinzugeben

- bei mittlerer Hitze den Blumenkohl für circa 15 Minuten braten, zwischendurch umrühren. Zum Schluss mit Salz abschmecken

Salat mit gebratenen Champignons

Eine weitere Spermidinbombe: Salat, Champignons und frische Kräuter!



Zutaten:

- 1 Römersalatherz
- 100 g Rukola
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 Bund Radieschen
- 3 Tomaten
- etwas frischer Petersilie
- Saft einer Zitrone
- etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- den Salat waschen
- das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen
- die Zwiebeln kleinschneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten
- die Knoblauchzehe fein hacken
- die Champignons in Scheiben schneiden
- den Knoblauch und die Champignons zu den Zwiebeln geben und anbraten
- in der Zwischenzeit die Radieschen und die Tomaten kleinschneiden, die Petersilie grob hacken
- die noch warmen Champignons mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken



Zucchiniudeln mit Pesto und Kirschtomaten

Zucchiniudeln stellen eine gesunde Alternative zu normalen Nudeln dar. Durch das Pesto ist dieses Gericht sehr reich an Spermidin.



Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Topf Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- etwas frischer Chili nach Geschmack
- 50 g Haselnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Kirschtomaten

Zubereitung:

- die Zucchini mit einem Spiralschneider spiralisieren
- die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne etwas anrösten
- alle Zutaten außer die Zucchini und die Tomaten in einem Mixer zerkleinern und zu einer Paste verarbeiten
- das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Tomaten halbieren
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- die Tomaten und die Zucchiniudeln in der Pfanne kurz anbraten und mit dem Pesto vermengen.

Salat mit Brokkoli

Ein leichter, aber dafür sehr schmackhafter Salat mit einer Extraportion Spermidin.



Zutaten:

- 150g Kopfsalat

- ½ Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- ¼ Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 50g Pinienkerne
- frische Kräuter
- Salz & Pfeffer
- etwas Olivenöl
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- den Brokkoli waschen und grob in die Röschen zerteilen
- den Brokkoli in einer Pfanne für ca. 10 Minuten anbraten, zwischendurch wenden
- den Brokkoli im Backofen für weitere 10 Minuten bei 200 °C Ober/Unterhitze garen
- in der Zwischenzeit den Salat waschen und die Blätter zerkleinern
- die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden
- die Radieschen waschen und kleinschneiden
- die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie etwas braun werden
- zum Schluss alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen

ABENDESSEN

Die Gerichte für das Abendessen fallen eher leicht aus, dafür können Sie auch hier so viel essen, wie Sie möchten. Sie sollten von den Suppen jeweils so viel zubereiten, dass es für mindestens zwei Tage reicht. Sollte es einmal zu viel sein, lassen sich die Suppen auch gut einfrieren. Zunächst finden Sie das Grundrezept für die Gemüsebrühe, die Sie für die Suppen benötigen.

Grundrezept Gemüsebrühe



Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauch
- 250g Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1/2 Knollensellerie
- 2 Stangen Staudensellerie

- 200g Champignons
- 1 Fenchel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Thymianzweig
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 7 Pimentkörner
- 2 TL Salz

Zubereitung:

- das Gemüse gut waschen und in kleine Würfel schneiden
- das Öl in einem großen Topf erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse und die Gewürze kurz andünsten
- mit circa 2 ½ Liter Wasser bedecken, kurz aufkochen und dann für 1 ½ Stunden leicht köcheln lassen
- die Suppe kurz vor Ende der Garzeit salzen und durch ein Sieb gießen
- die Brühe hält sich für 4-5 Tage im Kühlschrank

Kürbissuppe

Kürbis enthält nicht nur viel Spermidin, sondern ist auch reich an Vitamin A, Magnesium, Calcium und Kalium. Eine echte Nährstoffbombe!



Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- etwas frische Chili
- etwas frischer Ingwer
- 1 L Gemüsebrühe
- 800 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- den Kürbis vierteln, ca. 15 Min. bei 180°C Umluft backen
- danach den Kürbis kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden (Hokkaido muss nicht geschält werden)
- in der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und das Chili andünsten
- den Kürbis dazugeben und kurz mitandünsten
- den Ingwer schälen, kleinschneiden, in den Topf geben
- mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist
- die Kokosmilch hinzugeben
- den Kürbis mit einem Pürierstab im Topf pürieren, bis daraus eine relativ dickflüssige Suppe wird
- mit Salz und Pfeffer würzen

Blumenkohl-Brokkoli-Suppe

Blumenkohl und Brokkoli stellen eine interessante Kombination dar, die in dieser Suppe gut harmonieren. Durch die Kartoffeln ist die Suppe sehr sättigend.



Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 250 g Kartoffeln
- 1,5 L Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln kochen
- das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten
- den Blumenkohl und den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen
- die Gemüsebrühe, den Brokkoli und den Blumenkohl zu den Zwiebeln geben. Aufkochen und köcheln lassen bis das Gemüse weich ist
- in der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln schälen und kleinschneiden
- die Kartoffeln zur Suppe geben und alles mit einem Pürierstab pürieren
- mit Salz und Pfeffer würzen

Spinatsuppe

Neben Spermidin enthält Spinat auch sehr viel Vitamin C, Folsäure und Vitamin K. Die Muskatnuss und der Knoblauch sorgen für ein rundes Geschmackserlebnis.



Zutaten:

- 2 EL Olivenöl

- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 800g frischer Spinat
- 1 L Gemüsebrühe
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- das Öl in einem Topf erhitzen
- die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und im Öl andünsten
- in der Zwischenzeit den Spinat waschen und mit in den Topf geben. Den Spinat andünsten, bis er zusammengefallen ist
- die Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und für circa 5 Minuten köcheln lassen
- die Suppe mit dem Pürierstab pürieren
- mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

Gemüseintopf



Zutaten:

- 2 mehlig kochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Karotten
- ¼ Knollensellerie
- 1 Lauch
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- die Kartoffeln kochen
- in der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und andünsten
- Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- das Gemüse mit in den Topf geben und mitandünsten
- die Gemüsebrühe und die Tomaten hinzugeben, aufkochen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
- in der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Tomatenmark und die Kartoffeln zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal aufkochen lassen

INTERVALLFASTEN

Intervallfasten – Stunden zählen statt Kalorien

Es gilt als gesund, viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. In letzter Zeit wird jedoch Intervallfasten immer populärer; eine Art des Essens bei der man auf weniger und dafür größere Mahlzeiten setzt. Interessanterweise deuten immer mehr Studien darauf hin, dass Intervallfasten viele gesundheitliche Vorteile haben könnte.

Was ist Intervallfasten?

Intervallfasten bedeutet, den Essenszeitraum zu begrenzen und zwischen den Mahlzeiten bewusst zu fasten. Da man dies täglich, oder in regelmäßigen Intervallen tut, spricht man von Intervallfasten. Im Gegensatz zu mehrtägigem Fasten, das nur hin und wieder mit größeren Abständen durchgeführt wird, lässt sich Intervallfasten täglich, über einen langen Zeitraum praktizieren. Intervallfasten wird oftmals als neomodischer Trend angesehen, aber das Gegenteil ist der Fall. Die Idee, viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu essen, hat sich erst in den letzten Jahren durchgesetzt.

Zum Vorteil der Lebensmittelindustrie, die von der Gewohnheit des ständigen Snackens enorm profitiert.

Die gesundheitlichen Folgen dieser Essensweise sind nur schwer abzuschätzen. Im Angesicht der zahlreichen Intervallfastenstudien, die zeigen, dass weniger Mahlzeiten nicht nur helfen, das Gewicht zu regulieren, sondern auch die metabolische Gesundheit fördern, lassen vermuten, dass umgekehrt viele kleine Mahlzeiten gesundheitliche Risiken bergen.

Bis vor einigen Jahrzehnten war es üblich 3 Mahlzeiten zu essen: Frühstück, Mittag- und Abendessen. Das Intervallfasten, insbesondere die beliebte 16:8 Variante, geht im Prinzip in Richtung dieser alten Tradition und noch einen Schritt weiter. Studien lassen vermuten, dass bereits die Beschränkung auf 3 Hauptmahlzeiten ohne Snacks oder kalorienhaltige Getränke viele gesundheitliche Vorteile bietet, eine weitere Verkleinerung des Essenszeitraums durch Intervallfasten könnte diesen Effekt verstärken.

Verschiedene Formen des Intervallfastens

Es gibt verschiedene Varianten des Intervallfastens. Die 16:8 Methode ist sehr beliebt, da sie gerade für Einsteiger am leichtesten durchzuführen und sich auch sehr leicht in den Alltag integrieren lässt. Die 16:8 Variante lässt sich problemlos über einen unbegrenzt langen Zeitraum praktizieren. Welche Variante für Sie die Beste ist, hängt jedoch von Ihren persönlichen Vorlieben ab.

16:8 Methode

Bei dieser Variante wird die nächtliche Fastenzeit auf 16 Stunden verlängert und täglich in einem Zeitfenster von circa 8 Stunden gegessen. Wann genau dieser Essenszeitraum stattfindet,

kann nach Belieben frei gewählt werden. Klassischerweise wird jedoch entweder auf das Frühstück oder das Abendessen verzichtet.

One-Meal-A-Day (OMAD)

Bei der One-Meal-A-Day Methode essen Sie täglich eine Mahlzeit. Vorausgesetzt, die Mahlzeit findet jeden Tag ungefähr um die gleiche Uhrzeit statt, haben Sie also eine tägliche Essenspause von circa 23 Stunden.

Alternate Day Fasting

Der Begriff Alternate Day Fasting kommt aus dem Englischen und bedeutet, dass sich Fasten- und Essenstage abwechseln. Im Prinzip isst man also jeden zweiten Tag normal und an den Tagen dazwischen isst man nichts. Häufig wird auch an festgelegten Wochentagen gefastet, beispielsweise Montag, Mittwoch und Freitag. In diesem Fall würde dann ein Mal in der Woche am Wochenende für zwei Tage hintereinander gegessen werden.

Die 5:2 Methode

Bei der 5:2 Methode wird an fünf Tagen in der Woche normal gegessen und an zwei (nicht aufeinanderfolgenden) Tagen werden nur circa 500 – 600 kcal konsumiert. Die Tage können nach Belieben frei gewählt werden.

Wie man anfängt & praktische Tipps

Intervallfasten kann eine ziemlich große Umstellung bedeuten, wenn Sie bisher von kurz nach dem Aufstehen bis zum Schlafengehen gegessen haben. Meist fällt es jedoch leichter, als gedacht.

Finden Sie die für Sie richtige Variante.

Wenn Sie Intervallfasten noch nie ausprobiert haben, ist es empfehlenswert, mit der 16:8-Variante zu beginnen. Hier müssen Sie sich entscheiden, wie Sie den 8-stündigen Essenszeitraum legen. Bei der Wahl des Zeitfensters ist entscheidend, dass sie es Ihren Bedürfnissen und Tagesablauf anpassen. Viele Leute haben zum Beispiel morgens keinen Hunger. Indem Sie das Frühstück ausfallen lassen und nur zu Mittag und Abend essen, sind sie automatisch beim Intervallfasten, ohne sich bewusst einschränken zu müssen. Außerdem stellt das Abendessen oftmals ein soziales Event dar. Das Abendessen kann zum Beispiel eine Gelegenheit sein, an dem die Familie zusammenkommt. Wenn Sie auf das Frühstück verzichten, hat Intervallfasten also keinen Einfluss auf dieses gemeinsame Ritual. Andere Leute haben bereits morgens großen Appetit und würden nur ungern ohne Frühstück in den Tag starten. Für sie stellt das Mittagessen die Hauptmahlzeit dar.

Wenn Sie sich entschieden haben, ob Sie auf das Frühstück oder das Abendessen verzichten möchten, bleibt noch mehr Raum für Flexibilität. Sie können zum Beispiel relativ spät frühstücken und Mittagessen, und dadurch den Zeitraum zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen verkürzen. Wenn Sie hingegen nicht frühstücken, möchten Sie vielleicht früher als normalerweise Mittagessen und dementsprechend auch früher Abendessen.

Außerdem muss das Essensfenster nicht jeden Tag zur glei-

chen Uhrzeit stattfinden. Die Vorteile des Intervallfastens sind darauf zurückzuführen, dass Sie regelmäßig längere Essenspausen haben. Ob die Pause jeden Tag exakt 16 Stunden beträgt oder am einen Tag 14 Stunden und am nächsten 18 Stunden, spielt keine Rolle. Vielleicht haben Sie unter der Woche keine Zeit fürs Frühstück, aber möchten am Wochenende gerne gemeinsam mit der Familie frühstücken? Diese Flexibilität ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Denn indem Sie den Essensrhythmus Ihren Lebensgewohnheiten anpassen und nicht umgekehrt, wird es Ihnen leichtfallen, diese Art des Fastens auf Dauer durchzuführen.

Das Zeitfenster langsam verkleinern

Falls Sie bisher von kurz nach dem Aufstehen bis zum Zubettgehen gegessen haben, ist Intervallfasten eine große Umstellung. Wenn ein Essensfenster von 8 Stunden unmöglich erscheint, können Sie mit 12 Stunden beginnen, in denen Sie Frühstück, Mittag und Abend essen, am besten ohne Zwischenmahlzeiten. Sie können dann das Zeitfenster langsam verkleinern, indem Sie die Zeit zwischen den Mahlzeiten zunächst etwas verkürzen und nach einer Weile auf 2 Mahlzeiten reduzieren.

Statt Frühstück Kaffee oder Tee trinken

Auch wenn es vielen Leuten relativ leichtfällt, das Frühstück ausfallen zu lassen, ist das Frühstück über die Jahre dennoch zu einer festen Gewohnheit geworden und Gewohnheiten zu ändern ist nicht immer einfach. Sie können jedoch weiterhin am Frühstücksritual teilnehmen und statt etwas zu essen eine Tasse schwarzen Kaffee oder Tee (ohne Zucker) genießen.

Ausreichend essen

Viele Leute beginnen mit dem Intervallfasten, um abzunehmen. In ihrem Übereifer lassen sie nicht nur eine Mahlzeit ausfallen, sondern versuchen auch in den übrigen Mahlzeiten weniger zu essen. Diese Herangehensweise ist zum Scheitern verurteilt. Wenn Sie sich bei den zwei Mahlzeiten nicht satt essen, werden Sie es auf Dauer nicht durchhalten, für 16 Stunden nichts zu essen. Sie müssen bedenken, dass Sie, indem Sie nur zwei Mahlzeiten essen, anstatt drei plus Zwischenmahlzeiten, automatisch weniger essen. Versuchen Sie zu Beginn nicht weniger zu essen als vorher. Wenn Sie sich einmal an den neuen Essensrhythmus gewöhnt haben, werden Sie weniger essen, ohne es bewusst wahrzunehmen.

Zucker meiden

Intervallfasten bietet unabhängig von der sonstigen Ernährungsweise viele gesundheitliche Vorteile. Es fällt jedoch wesentlich leichter, längere Essenspausen einzuhalten, wenn man stark zuckerhaltige Lebensmittel vermeidet. Durch den Zucker steigt der Blutzucker stark an und fällt kurz darauf stark ab. Dieses starke Absinken des Blutzuckers kann Heißhunger auslösen und dem zu widerstehen kostet große Willenskraft.

Aktivität suchen, die nichts mit Essen zu tun hat

Viele Aktivitäten in unserem Alltag drehen sich ums Essen. Nicht nur wenn man sich explizit zum Essen verabredet, auch beim Kinobesuch oder beim Bummel übers Stadtfest gehört das Essen mit dazu. Gerade am Anfang kann es helfen, wenn sie



solche Essensaktivitäten in dem Zeitraum, in dem sie nicht essen möchten, vermeiden. Unternehmen Sie stattdessen etwas, wobei nicht gegessen wird, wie zum Beispiel einen Waldspaziergang oder Schwimmen.

Vorteile des Intervallfastens

Die meisten Leute sehen Intervallfasten als eine Methode um abzunehmen, die Vorteile gehen jedoch weit darüber hinaus.

Gewichtsverlust durch weniger Hunger

Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen gilt oftmals als eine gute Strategie, um Gewicht zu verlieren. Die Idee dahinter ist, dass wenn man schon wenig isst und die Kalorien drastisch reduziert, wenigstens so oft essen kann, wie man möchte. Auch wenn dies im ersten Moment einleuchtend scheint, wirken kleine Mahlzeiten und zahlreiche Snacks jedoch appetitanregend. Umgekehrt wirkt eine Reduktion der Mahlzeiten appetitregulierend und erhöht das Sättigungsgefühl. So hat zum Beispiel eine Studie von der University of Maastricht in den Niederlanden an 12 gesunden männlichen Probanden gezeigt, dass 3 Mahlzeiten im Vergleich zu 14 Mahlzeiten stark appetitregulierend wirken. Die Teilnehmer, die nur 3 Mahlzeiten gegessen haben, hatten deutlich weniger Hunger, obwohl sie die gleiche Anzahl an Kalorien, Kohlenhydraten (55%), Fett (30%) und Eiweiß (15%) gegessen haben.¹

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Studie, die im British Journal of Nutrition veröffentlicht wurde, bei der die Teilnehmer entweder 3 oder 2 Mahlzeiten zu sich genommen haben.² Eine Verringerung der Anzahl der Mahlzeiten, indem man die gleiche Essensmenge auf weniger, aber größere Mahlzeiten verteilt, hilft also, den Hunger unter Kontrolle zu bringen. Und genau hier liegt das Erfolgsgeheimnis des Intervallfastens. Kritiker des Intervallfastens kritisieren häufig, dass man beim Intervallfasten nicht mehr Gewicht verliert als bei einer gewöhnlichen kalorienreduzierten Diät. Bei Studien, in denen die Teilnehmer im Kaloriendefizit essen, macht Intervallfasten im Vergleich zu mehr Mahlzeiten mit der gleichen Kalorienauf-

nahme meist keinen Unterschied hinsichtlich des Gewichts.³ Im realen Leben bestimmen jedoch nicht Studienleiter, sondern unser Hungergefühl, wie viel wir essen. Und weniger Hunger hilft bei dem Versuch, weniger zu Essen ungesund.



In einer Studie mit Übergewichtigen Probanden, die in einem Zeitfenster von 8 Stunden gegessen haben, haben die Teilnehmer im Schnitt 341 kcal pro Tag weniger zu sich genommen als die Kontrollgruppe, obwohl die Essensmenge nicht begrenzt war. Folglich verloren sie in 12 Wochen im Schnitt 2,6% an Körpergewicht, ohne bewusst die Kalorien reduziert zu haben.⁴

Stabiler Blutzucker und Insulinspiegel

Warum hat Intervallfasten diesen appetitregulierenden Effekt? Um diese Frage zu beantworten sollte man sich erst einmal umgekehrt die Frage stellen, warum wir überhaupt mehrmals am Tag essen und spätestens ein paar Stunden nach der letzten Mahlzeit wieder Hunger bekommen. Wir alle verfügen über enorme Energiereserven in Form von Körperfett. Selbst sehr schlanke Menschen haben einen Energievorrat von mehreren Wochen bis Monaten. Warum haben wir dann drei Stunden nach der letzten Mahlzeit das Gefühl zu verhungern?

Das Problem ist, dass diese Energiereserven nicht verfügbar sind. Und es sind genau die vielen regelmäßigen Mahlzeiten, die die Energievorräte förmlich versperren.

Warum ist das so? Wir nehmen mit einer Mahlzeit in der Regel mehr Energie auf, als wir in dem Moment brauchen. Das ist auch gut so, denn so können wir in der Zeit zwischen den Mahlzeiten von unseren Energiereserven leben und müssen nicht ständig essen. Deswegen wird während des Essens und kurze Zeit nach dem Essen die zu viel aufgenommene Energie gespeichert. Sie können diesen Zustand als Speichermodus betrachten.

Einige Zeit nach dem Essen geht unser Körper irgendwann vom Speichermodus in den Verbrauchsmodus über. Das ist der Zeitpunkt, ab dem wir unsere gespeicherten Energiereserven nutzen. Wenn man nun alle paar Stunden etwas isst, hat der Körper kaum Gelegenheit, in den Verbrauchsmodus zu gelangen. Das ist lediglich nachts für ein paar Stunden der Fall und das ist nicht besonders lange. Durch das ständige Essen befindet man sich also hauptsächlich im Speichermodus, in dem Energiereserven nur schwer verfügbar sind. Denn Energie

kann nicht abgerufen werden, während sie gespeichert wird. Längere Essenspausen ermöglichen es uns, Zeit im Verbrauchsmodus zu verbringen. Dadurch lässt das Hungergefühl nach, da wir plötzlich Zugang zu unseren üppigen Energiereserven haben. Genau dies ist das Prinzip hinter Intervallfasten. Mit einer kalorienreduzierten Diät kann man zwar theoretisch auch Gewicht verlieren, in der Praxis erfordert dies jedoch sehr viel Willenskraft, da dadurch, dass die Energiereserven bei häufigem Essen so schwer zugänglich sind, schnell das Hungergefühl einsetzt.

Insulin, das Fettspeicherhormon

Ein entscheidendes Hormon, das darüber bestimmt, ob Energie gespeichert oder abgerufen wird, ist Insulin. Sie kennen Insulin sicherlich als blutzuckersenkendes Medikament, das Typ 2 Diabetiker (sogenanntes Altersdiabetes) häufig spritzen müssen. Insulin senkt jedoch nicht nur den Blutzucker, sondern ist auch ein Speicherhormon, in erster Linie ein Fettspeicherhormon. Solange der Insulinspiegel im Blut erhöht ist, was während oder einige Zeit nach einer Mahlzeit der Fall ist, sorgt Insulin dafür, dass die durch die Mahlzeit aufgenommene Energie gespeichert wird. Erst wenn der Insulinspiegel wieder im Normalbereich ist, kann die gespeicherte Energie effizient genutzt werden.

Insulinresistenz und Diabetes (metabolisches Syndrom)

Bei jedem Essen, das wir zu uns nehmen, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dass ein ständig erhöhter Spiegel dieses Fettspeicherhormons die Gewichtsabnahme erschwert, ist jedoch fast das geringste Problem. Hormone wie Insulin senden überlebenswichtige Signale, die für die Funktion des Körpers unerlässlich sind. Diese Signale kommen jedoch immer stoßartig. Wenn die Zelle ein solches Signal erreicht, reagiert sie darauf. Im Falle von Insulin veranlasst es sie zum Beispiel dazu, Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Sobald das Signal nachlässt, fährt die Zelle die Zuckeraufnahme wieder herunter.

Problematisch wird es, wenn Dauersignale stattfinden. Die Zelle hat neben der Zuckeraufnahme noch andere Aufgaben und wenn Insulin dauerhaft erhöht ist, reagiert sie nicht mehr so gut auf Insulin. Da ein hoher Blutzuckerspiegel schädlich ist, muss die Bauchspeicheldrüse daraufhin mehr Insulin ausschütten. Mehr Insulin setzt die Insulinempfindlichkeit der Zellen jedoch weiter herab, woraufhin die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin produzieren muss. Ein wahrer Teufelskreis. Dieses Phänomen nennt man Insulinresistenz. Wenn die Kapazitäten der Bauchspeicheldrüse ausgeschöpft sind, kommt es zu Diabetes Typ 2: Sie kann nicht mehr die Mengen Insulin produzieren, die notwendig sind, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Aus diesem Grund ist ein zu hoher Blutzucker ein typisches Diabetesymptom.

Intervallfasten bietet einen Ausweg aus diesem Teufelskreis. Denn durch längere Essenspausen bleibt der Insulinspiegel dauerhaft niedrig. Geschieht dies regelmäßig, am besten täglich, fangen die Zellen langsam wieder an, besser auf Insulin zu reagieren. Sie „hören“ was Insulin ihnen „sagen“ möchte. Genau dieses Phänomen lässt sich in zahlreichen Intervallfastenstudien beobachten. In einer Studie mit übergewichtigen Männern mit hohem Diabetesrisiko hat sich innerhalb einer Woche durch Intervallfasten (mit einem täglichen Essenszeitraum von 9 Stunden) der Zuckerstoffwechsel verbessert. Dies

äußerte sich unter anderem dadurch, dass nach einer Testmahlzeit der Blutzucker schneller wieder sank als zu Beginn der Studie.⁵

In einer weiteren Studie mit übergewichtigen Probanden, die zwischen 10 und 18 Uhr gegessen haben, ging das Intervallfasten mit einer geringeren Kalorienaufnahme, Gewichtsverlust und niedrigerem Blutdruck einher.⁶ In einer anderen Studie, die in der renommierten Fachzeitschrift *Cell Metabolism* erschienen ist, wurde das Essenszeitfenster der Teilnehmer mit metabolischem Syndrom auf 10 Stunden verkürzt. Innerhalb von 12 Wochen verloren die Probanden im Schnitt 3,3 Kg Gewicht, was mit einer signifikanten Reduktion des Körperfettanteils und des Taillenumfangs einherging. Die Cholesterinwerte haben sich signifikant verbessert und der ist Blutdruck gesunken. Außerdem sank der Nüchternblutzucker in den Teilnehmern, die zu Beginn der Studie einen erhöhten Blutzucker hatten.⁷

Die vielleicht erstaunlichsten Ergebnisse lieferte eine Studie an Diabetespatienten. Die Teilnehmer haben entweder 3 Mahlzeiten oder die gleiche Essensmenge auf 6 Mahlzeiten verteilt gegessen. Die 3-Mahlzeiten Gruppe konnte innerhalb der 12 Wochen die Insulindosis deutlich senken. Trotz der geringeren Insulindosis haben sich die Blutzuckerwerte erheblich verbessert. Das ist erstaunlich, da Diabetes Typ 2 als fortschreitende Krankheit gilt und normalerweise muss die Medikamentendosis im Laufe der Zeit immer weiter erhöht werden. Außerdem verloren die Probanden im Schnitt 5,4 Kg Gewicht.⁸ Und diese Studie hat noch nicht einmal Intervallfasten im klassischen Sinne getestet, sondern lediglich eine Verringerung auf 3 Mahlzeiten, was bis vor einiger Zeit noch als normal galt.

In Personen ohne Diabetes senkt Intervallfasten Risikomarker für Diabetes, was darauf hinweist, dass längere Essenspausen das Diabetesrisiko senken. Bei Patienten mit Diabetes verbessert sich die Krankheit innerhalb kurzer Zeit. Unabhängig davon, ob Sie Diabetes haben oder nicht, fördern Sie also durch Intervallfasten Ihre metabolische Gesundheit. Das sogenannte metabolische Syndrom ist eine Vorstufe von Diabetes und in westlichen Kulturen sehr weit verbreitet. Bluthochdruck, Fettleibigkeit in der Bauchgegend, schlechte Blutzucker- und Blutfettwerte sind typische Anzeichen des metabolischen Syndroms. Das metabolische Syndrom ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten, Fettleber, Schlaganfall, polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS), neurodegenerative Erkrankungen und Krebs assoziiert.

Autophagie – ein lebenswichtiger Recyclingprozess

Autophagie bedeutet so viel wie sich selbst essen. Das klingt erst mal sehr widersinnig, ist aber ein sehr wichtiger physiologischer Prozess.

Wenn wir essen, stellt der Körper aus der Nahrung Moleküle her, die er für seine Funktion benötigt. Diese Moleküle haben jedoch nur eine gewisse Lebensdauer und müssen regelmäßig ersetzt werden. Solange neue Baustoffe zur Verfügung gestellt werden, werden sie von Körperzellen verwendet, um neue Substanzen herzustellen. Bei einem Versorgungsengpass besinnt sich der Körper jedoch darauf, alte Strukturen zu recyceln. Diese werden dann in ihre Bausteine zerlegt und für den Aufbau neuer Moleküle verwendet. Sie können sich das wie eine Art Frühjahrsputz vorstellen.

Außerdem konzentriert sich der Körper bei Nahrungsmangel

eher auf Reparatur als auf Wachstum. Anstatt in neue Strukturen zu investieren, werden Fehler in Bestehenden behoben. Dadurch wird die Zelle resistenter gegen Stress.⁹ Autophagie ist elementarer Vorgang, der für den Erhalt eines gesunden Organismus notwendig ist. Wichtig ist vor allem das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbauprozessen, oder zwischen Reparatur und Wachstum. Bei Diabetespatienten beispielsweise ist der Prozess der Autophagie gestört.¹⁰ Wissenschaftler vermuten, dass dies zu den gesundheitlichen Problemen bei Diabetes beiträgt.

Autophagie wird durch Fasten stimuliert

Im alltäglichen Tagesrhythmus findet Autophagie vor allem nachts statt, wenn wir schlafen und nichts essen. Die nächtliche Essenspause ist jedoch meist nicht besonders lang. Da die Autophagie erst beginnt, wenn die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen worden sind, ist die Nachtruhe oftmals nicht lang genug, um die Autophagie wirklich ins Rollen zu bringen.

Damit die Autophagie in relevantem Maße stattfinden kann, sind daher längere Essenspausen notwendig. Intervallfasten mit täglichen Pausen von 16-18 Stunden sind ein guter Anfang. So richtig kommt die Autophagie jedoch erst nach circa 30 Stunden in Fahrt. Deswegen sollten Sie mehrere Tage fasten, wenn Sie von der Autophagie vollends profitieren möchten.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22719910>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18053311>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28106818>

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6004924/>

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31002478>

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6004924/pdf/nha-4-nha170036.pdf>

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31813824>

⁸ <https://care.diabetesjournals.org/content/42/12/2171>

⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2832191/>

¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123605/>

Ketonkörper

Der Name hat chemische Wurzeln: in der organischen Chemie wird ein Sauerstoffatom, das über eine Doppelbindung an Kohlenstoff gebunden ist, als Keto-Gruppe bezeichnet. Und die drei Stoffe, die man im engeren Sinn unter Ketonkörpern versteht, haben alle eine solche Gruppe. Beim Fasten werden Ketonkörper gebildet, weil der Organismus seine Energie aus dem gelagerten Fett beziehen muss. Ketonkörper dienen dann auch als Energiequelle für das Gehirn.

ANWENDUNGEN

Trinken

Das Trinken gehört zum ständigen Ritual beim Fasten. Den Wasserhaushalt im Körper reguliert die Niere. Sie ist das Ausscheidungsorgan für die wasserlöslichen Stoffe im Urin. Zu Beginn des Fastens fällt vermehrt Harnsäure an, weil Nucleinsäuren in den Zellkernen verstärkt abgebaut werden. 80% der Harnsäure werden mit dem Urin, 20% über den Darm ausgeschieden. Die Ausscheidungskapazität der Harnsäure ist abhängig vom pH-Wert des Urins. Ist dieser zu „sauer“ (niedriger Wert unter 5), wird nur noch wenig Harnsäure ausgeschieden und es kann zu Gichtanfällen, Gries- oder Steinbildung kommen. Es wird also viel Flüssigkeit benötigt, um die Konzentrationen zu verringern. Manchmal kann das Wasser nicht sofort wieder ausgeschieden werden, weil es zur Bindung der sauren Stoffwechselprodukte benötigt wird. Das hat zur Folge, dass es durch diesen „Wasserstau“ auf der Waage keine Abwärtsbewegung gibt. Dieser Stau wird aber irgendwann aufgelöst und der Gewichtsverlust ist dann umso größer. Ein Wasserstau zeigt Ihnen, dass der Körper übersäuert ist. Der Urin soll beim Fasten hell sein und keinen starken Geruch aufweisen. Basische Valenzen werden erhöht durch Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und Tees. Besonders gut geeignet zum Trinken sind mineralstoffarme, natürliche Mineral- oder Quellwässer ohne Kohlensäure und verschiedene Tees. Die Trinkmenge sollte mindestens 3 Liter täglich betragen.

Atmen

Eine natürliche Ausscheidungsart ist das Ausatmen. Die Atemwege sind ein wichtiges Entgiftungsorgan. Das Kohlendioxid, das bei der Sauerstoffverbrennung in den Muskeln entsteht, wird mit dem Blut zur Lunge transportiert und dort ausgeatmet. Die ausgeatmete Luft ist belastet mit gasförmigen Stoffwechselresten. Was wir Zivilisationsmenschen normalerweise nicht mehr bewusst beherrschen, ist der Vorgang des Ausatmens. In vielen Situationen atmen wir stark ein und pumpen somit die Lunge unnötig voll (z.B. beim Duschen mit kaltem Wasser). Jede Störung des Atmens hat aber Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Bewusstes Ausatmen ist gerade beim Fasten wichtig und unterstützt den Ausscheidungsprozess. Für Leute, die sehr viel Wert auf Atmung legen (z.B. die Yogi), atmen wir in der westlichen Welt zu „flach“. Bewusstes Atmen bringt eine bessere Körperhaltung mit sich. Dadurch wird das Zwerchfell befreit und die gesamte Bauchregion von unnötigem Druck entlastet. Krumm sitzend lässt es sich nicht gut atmen. Die Schleimhäute in Nase, Rachen und Luftröhre reinigen sich normalerweise selbst. In der Fastenzeit sollte man die verstärkte Ausscheidung aktiv unterstützen.

Die einfachsten Möglichkeiten sind folgende:

Nach dem Aufstehen am offenen Fenster oder Balkon/Garten tief und bewusst ein- und ausatmen, sich räkeln, strecken und den Reiz der frischen (auch kalten) Luft zulassen.

Morgens in der frischen Luft bewegen, bei Gewohnheit auch joggen. Auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aussteigen oder das Auto früher parken und den Rest zu Fuß gehen.

Wohnung den ganzen Tag gut durchlüften, mindestens pro Stunde 5 Minuten oder nach der Arbeit 15 Minuten. Am Abend noch mal in die frische Luft gehen und bewegen.

Atemübungen

Den Atem beobachten

Setzen Sie sich bequem in den Schneidersitz, die Schultern sind ganz locker. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und folgen Sie Ihrem Atem, wie er durch den Körper strömt. Spüren Sie dem Atem nach, versuchen Sie aber nicht, ihn zu beeinflussen. Spüren Sie, wie sich beim Ein- und Ausatmen der Brustkorb und Bauch heben und senken.

Das Einatmen abwarten

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Atmen Sie aus, und zwar so lange wie möglich. Zählen Sie in Gedanken mit, es funktioniert von Mal zu Mal länger. Das Einatmen geht dann von selbst. Sie brauchen nichts dazutun. Dann erneut tief und lange ausatmen.

Pranayama – Wechselatmung

Die Wechselatmung ist in Südasien eine der wichtigsten und am häufigsten angewendeten Atemübungen. Sie kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden, aber auch bei kurzen Wartezeiten oder in Stresssituationen. Achten Sie auf aufrechte Haltung, vermeiden Sie es, sich anzulehnen. Nun beugen Sie Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand, sodass Sie mit Daumen und Ringfinger die Nasenlöcher verschließen können. Atmen Sie vollständig aus. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atmen Sie durch das linke Nasenloch tief (aber nur mit dem Bauch) ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie neue Kraft, Licht und Energie in die ganze Körperhälfte atmen, und zwar vom Nasenloch bis zum Fuß. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor. Öffnen Sie das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch dieses vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze rechte Körperhälfte leeren und ganz entspannen. Atmen Sie rechts tief (aber nur mit dem Bauch) ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie neue Kraft, Licht und Energie in die ganze Körperhälfte atmen, und zwar vom Nasenloch bis zum Fuß. Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor. Öffnen Sie das linke Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze linke Körperhälfte entleeren und ganz entspannen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Verdauungsatmung

Mit leicht angestellten, nach außen gekippten Beinen auf dem Rücken liegen. Die Hände liegen auf dem Unterbauch. Beim Ausatmen sinkt der Bauch ein, beim Einatmen dehnt er sich aus.

Bewegung

Bewegung ist beim Fasten unverzichtbar. Beim Fasten wird neben Kohlenhydraten und Fetten auch Eiweiß abgebaut. Um den Eiweißabbau in den Muskeln zu verhindern, ist Bewegung erforderlich. Der Körper baut nur die Stoffe ab, die nicht gebraucht werden. Bekommen die Muskeln während des Fastens keinen Reiz, werden dort Eiweißstoffe abgebaut und der Körper wird geschwächt. Weiterhin wird durch Bewegung die Ausscheidung von Abbauprodukten gefördert. Die Lungen und die Haut scheiden verstärkt Giftstoffe aus und reinigen somit den ganzen Körper. Und es gibt noch einen dritten Aspekt. Wenn Sie schon immer einmal anfangen wollten, regelmäßiger etwas für Ihren Körper zu tun: jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Nutzen Sie die Zeit der körperlichen Umstellung auch in dieser Hinsicht.

Die Intensität der Belastung des Körpers durch Bewegung beim Fasten ist individuell unterschiedlich. Grundsätzlich können alle gewohnten Sportarten auch während des Fastens weiter betrieben werden (außer Extremsport). Vor Übertreibungen ist allerdings zu warnen. Gerade in den ersten Tagen der Umstellung des Körpers auf das Fasten kann es sein, dass mehr Ruhe gebraucht wird.

Ebenfalls spielt eine Rolle, mit welchem (geistigen) Hintergrund das Fasten betrieben wird. Wird eher mit dem Ziel der Gewichtsreduzierung, des Fettabbaus und der Fitness gefastet, dann ist Bewegung umso wichtiger. Auch während des Fastens kann die Leistung gesteigert werden. Etwa beim Joggen kann man in einen Zustand der Euphorie verfallen, bei dem man nicht mehr aufhören will, zu laufen. Das birgt allerdings die Gefahr der Überlastung und des Flüssigkeitsmangels in sich, sodass man sich klare Begrenzungen stecken sollte.

Ebenfalls anzuraten ist, weiterhin ins Fitness-Studio zu gehen und zu trainieren. Aber auch hier kommt es auf die tägliche Verfassung an. Es ist nicht sinnvoll, gerade beim Fasten Rekorde aufstellen zu wollen. Es reicht der Muskulatur auch ein geringerer Reiz, den Stoffwechsel zu aktivieren und Muskelabbau zu verhindern. Wichtig ist, auf den Körper zu hören und sich nicht zu viel vorzunehmen.

Passen Sie Ihre tägliche Situation an Ihren Fastenplan an. Es ist sinnvoller, sich 45 Minuten am Tag Zeit zu nehmen und diese auch wirklich auszufüllen, als sich jeden Tag 4 Stunden Wanderungen vorzunehmen, die sich im Alltag niemals realisieren lassen. Hierin liegt der Vorteil beim Fastenwandern in der Gruppe. Da findet man genügend Zeit und viel Motivation für Bewegung in frischer Luft.

Das sollten Sie beim Fasten beachten:

- plötzliche Bewegungen wie Sprints und Schnellkraftübungen weglassen
- schnelle Positionswechsel an flauen Tagen meiden
- nicht das Programm wie gewohnt durchziehen, sondern auf die momentane Verfassung achten und die Bewegungen danach anpassen, beim Fasten wechseln die Belastungsgrenzen häufiger
- immer wieder Ruhephasen einfügen
- orientieren Sie sich an sich selbst - nicht an dem Stärksten oder Schwächsten

Darmreinigung

Bereits die Ärzte aus der Antike lehrten, dass der „Tod aus dem Darm“ kommt. Das Krankheitskonzept der hippokratischen Medizin fußte auf einer Harmonie- bzw. Gleichgewichtslehre.

Krankheit war gestörte Harmonie, eine schlechte Mischung der Körpersäfte. Ein solcher Zustand konnte beispielsweise durch Schäden in der Luft, im Wasser und Boden hervorgerufen werden („De aere aquis et locis“). Das Gleichgewicht konnte die „physis“ entweder selbst oder vermittelt ärztlicher Hilfe wieder herstellen. Dies geschah durch „pepsis“ (Dauung) oder „coctio“ (Kochung). Therapeutisches Mittel erster Wahl war dabei die Diät, und zwar „im weitesten Sinne als maßvolle Form der gesamten Lebensführung, nicht nur des Essens“. (Eckart, 2011, 6)

Auch heute weiß man, dass die vielen Zivilisationskrankheiten durch weit verbreitete Darmträgheit und Störungen der natürlichen Darmbesiedlung (Darmflora) verursacht oder verstärkt werden. Allerdings steht die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet noch in den Anfängen. Die Vorgänge im Verdauungstrakt und die Darmtätigkeit ist ein zu komplexer Prozess, um bei Störungen einfache Antworten zu finden. Medikamente zur Regelung der Darmtätigkeit haben deshalb immer auch unerwünschte Auswirkungen auf andere Bereiche des Organismus. Fasten stellt eine natürliche Darmsanierung dar und wird deshalb inzwischen auch von immer mehr Ärzten empfohlen.

Die gründliche Darmreinigung spielt deshalb beim Fasten eine wichtige Rolle. Mit einer Größe von 400 m² stellt der Darm das größte Entgiftungsorgan dar. Die meisten Därme sind träge und entleeren sich nicht vollständig. Verbleibende Reste können bei falscher Ernährung, Überernährung und Bewegungsmangel im Laufe der Zeit zu Ablagerungen im Darm und an den Darmwänden führen. (Bittner 2003) Weil man während des Fastens keine feste Nahrung mehr zu sich führt, wird die Darmtätigkeit weitgehend eingestellt. Trotzdem ist der Darm nicht völlig leer. Es sind immer noch Speisereste vorhanden, Gallensäure wird nach wie vor gebildet und täglich lösen sich abgestorbene Zellen der Darmschleimhaut. Nur durch gründliche Reinigung wird der Darm von all diesen belasteten Stoffen befreit. Dem Fasten nachgesagte negative Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Hungergefühl bleiben dadurch weitgehend aus.

Heute haben die meisten Menschen beim Thema Darmreinigung ein negatives Gefühl. Das war früher anders. Einläufe und Reinigung durch Glaubersalz waren oft angewandte Hausmittel bei Krankheit und Unwohlsein und galten als „Jungbrunnen“ in der Naturheilkunde. Das hat sich erst durch den Einsatz bzw. Ersatz durch Medikamente geändert. Deshalb müssen die meisten Menschen die althergebrachten Techniken für das Fasten neu erlernen.

Am Anfang des Fastens steht eine gründliche Darmreinigung durch die Einnahme von Glaubersalz. In den folgenden Fastentagen wird dann schonender durch Einläufe entlastet. Wer oft fastet, wird ein Gefühl dafür entwickeln, wann eine Darmreinigung vorzunehmen ist, die Beschwerden vorbeugt oder beseitigt. Jedoch sollte mindestens jeden zweiten Tag ein Einlauf durchgeführt werden.

Achtung:

Auf gar keinen Fall dürfen die Abführmethoden zur ständigen Stuhlregulierung im Alltag gebraucht werden! Dies führt zu starken gesundheitlichen Problemen, da es zu einem erhöhten Verlust von Wasser und Elektrolyten, insbesondere Kalium, kommt. Eine verminderte Kaliumkonzentration kann zu Darmträgheit, Muskelschwäche und zu Problemen im Bereich des Herzens führen. Gelegentlich kommt es nach der Einnahme von Salzen und anderen Abführmitteln zu Magenreizungen und in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen, die sich in Form von Hautausschlägen äußern können. Ständige Einläufe

schädigen die natürliche Darmtätigkeit und sind deshalb keine Lösung für chronische Schäden. Wer ständig unter Verstopfung leidet, sollte sich beraten lassen und ggf. die Ernährung umstellen.

Glaubersalz und Bittersalze

Anders als der Einlauf, bewirken Abführsalze die Entleerung des gesamten Darms. Sie wirken jedoch nicht so schnell wie der Einlauf. Außerdem bedeuten Sie eine gewisse Belastung für den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt des Organismus. Vorsicht! Medikamente, die während der Fastenkur eingenommen werden müssen oder auch die „Pille“ sollen erst nach dem Stuhlgang genommen werden, weil sonst die Ausspülung droht und damit die Wirksamkeit der Medikamente gefährdet wird. Vor allem ist es wichtig, beim Abführen mit Salzen viel zu trinken und nicht auf die Gemüsebrühen oder andere Mineralstofflieferanten zu verzichten.

Wie funktionieren Abführsalze?

Die Salzkonzentration im Darm wird durch die Einnahme drastisch erhöht. Der Körper versucht nun, die Salzkonzentration im Darm der im Blut anzugleichen. Da die Salzmoleküle zu groß sind, um durch die Darmwand zu gelangen, wird Wasser zurückgehalten und zusätzlich in den Darm gepumpt, bis der Ausgleich erreicht ist. Wegen des osmotischen Drucks bleibt der Darminhalt im Dün- und Dickdarm verhältnismäßig flüssig. Das in Wasser aufgelöste Abführsalz erzeugt somit einen durchfallartigen Stuhlgang und schwemmt den Darm aus. Am häufigsten wird Natriumsulfat (Glaubersalz) verwendet. Daher auch das Wort „Glaubern“ als Synonym für das Abführen mit Salzen.

Glaubersalz: Mineralisches, bitter schmeckendes Abführmittel, Natrium sulfuricum, benannt nach seinem Entdecker, Johann Rudolf Glauber (1604-1670). 1604 wurde der berühmte Apotheker und Chemiker Johann Rudolph Glauber in Karlstadt geboren. Glauber gab Naturforschung und der Technik von der Chemie und Pharmazie bis zur Metallurgie wesentliche Impulse (u. a. Glaubersalz). Er starb verarmt, wahrscheinlich 1670 in Amsterdam.

Glaubern

Legen Sie den Zeitpunkt des ersten „Glauberns“ so fest, dass Ihnen keine wichtigen Termine dazwischen kommen und achten Sie darauf, dass Sie immer eine Toilette in der Nähe haben. Lösen Sie 30-40 g Glaubersalz (Natriumsulfat) in etwas kochendem Wasser auf. Füllen Sie mit lauwarmem Wasser bis zu einem $\frac{3}{4}$ Liter auf. Die Salzlösung sollte möglichst sehr warm getrunken werden. Geben Sie etwas frisch gepressten Zitronen- oder Orangensaft und Pfefferminztee hinzu, um den bitteren Geschmack zu kaschieren und trinken Sie die Lösung innerhalb 20 Minuten. Abwechselnd dazu immer starken Pfefferminztee trinken und Zitronenspalte lutschen. Sie werden sehen, dass „Glaubern“, richtig gemacht, kein Problem darstellt.

Wann sich die Wirkung einstellt, ist unterschiedlich. Bei den meisten dauert der Prozess von Einnahme bis zum „Durchfall“ 2 – 6 Stunden, es kann aber auch schneller oder langsamer gehen. Deshalb müssen Sie sich zum „Glaubern“ im Prinzip einen Tag frei nehmen und nicht zu spät am Tag damit anfangen. Eine Einnahme über Nacht ist bei Glaubersalz zu riskant und lässt Sie nicht ruhig schlafen. Wegen der guten Entleerung des Darms empfiehlt es sich auf jeden Fall, zum Beginn der Fastenkur zur ersten Entleerung diese Methode zu verwenden.

F. X. Passage SL Pulver

ist die einzige echte Alternative zu Einlauf und Glaubersalz, jedoch nicht ganz so wirksam. Alle anderen Methoden sind meist zu schwach für eine vollständige Darmentleerung. Das F. X. Passage SL Pulver basiert auf Magnesiumsulfat (Bittersalz). Es dient bei Darmträgheit und Verstopfung und zur Darmentleerung als Vorbereitung zu einer Darmsanierung. Gegenüber dem Glaubersalz schmeckt dieses Abführmittel wesentlich angenehmer. Es erinnert ein bisschen an eine Vitamin-Brausetablette, da es mit Zitronensäure, Orangen-Aroma und Saccharin-Natrium angereichert ist. F. X. Passage SL - Pulver gibt es rezeptfrei in jeder Apotheke und die Einnahme wird auf der Packungsbeilage beschrieben. Bitte beachten: Erst wenig Wasser in ein großes Glas geben und mit dem Pulver verrühren, damit nichts überschäumt. Wichtig: viel trinken, weil durch den Durchfall viel Wasser ausgeschieden wird. Es besteht sonst eine erhöhte Kopfschmerzgefahr.

Der Einlauf

Wer auf eine gründliche Darmreinigung verzichtet, riskiert Rückvergiftungen und Kopfschmerzen. Der Einlauf reinigt vor allem den Enddarm und einen Teil des Darmes. Die Wirkung erfolgt sofort oder einige Minuten nach dem Einlauf. Durch Bauchmassage können auch die oberen Partien des Darmes erreicht werden. Der Vorteil des Einlaufes ist auch die zeitliche Disposition, weil man nicht erst stundenlang auf die beabsichtigten Wirkungen warten muss.

Wie mache ich einen Einlauf?

Zunächst sollte man im Bad eine angenehme Atmosphäre schaffen: das Badezimmer gut beheizen, eine Duftkerze anzünden oder ätherische Öle verdampfen lassen. Um nicht auf dem kalten Fußboden liegen zu müssen, eines oder mehrere Handtücher unterlegen und wie folgt vorgehen:

Das Darmrohr, den Schlauch, den Wasserhahn und den Einlaufbehälter (Irrigator) verbinden und ihn mit 1 Liter körperwarmen (lauwarmen) Wasser füllen. Den Wasserbehälter mindestens in Türklinkenhöhe aufhängen. Durch die Höhe des Behälters wird die spätere Einlaufgeschwindigkeit bestimmt. Dann das Wasser nachlaufen lassen, sodass die Luft aus dem Schlauch entweichen kann. Die Spitze des Darmrohres und den After mit Vaseline oder Körperöl einfetten. Mit beiden Beinen auf den Boden und stützen Sie sich mit einem Ellbogen abstützen (alternativ: mit leicht angezogenen Knien auf die linke Körperseite legen). Dann das Darmrohr vorsichtig in den After einführen und ca. 20-30 cm vorschieben. Wenn Sie einen Widerstand spüren, das Darmrohr vorsichtig etwas drehen, zurückziehen und erneut vorschieben. Bereits während des Einschlebens den Wasserhahn öffnen und das Wasser einlaufen lassen. Halten Sie die Bauchdecke locker und verkrampfen Sie sich nicht. Wenn das Wasser durchgelaufen ist, den Hahn verschließen und das Darmrohrvorsichtig herausziehen. Versuchen Sie jetzt, das Wasser noch eine Weile im Darm zu behalten, auch wenn bereits ein Drang auf die Toilette spürbar wird. Halten Sie sich aber auf jeden Fall in der Nähe der Toilette auf. Nach 2-10 Minuten schieben dann Wasser und Darminhalt in 2-3 heftigen Schüben heraus. Hinterher sind 20 Minuten Entspannung im Liegen mit einer Wärmflasche auf dem Bauch empfehlenswert.

Tipp: Nicht die kleinen, nur wenige Zentimeter langen Darmrohre verwenden, wie sie meistens in den Verpackungen der

Irrigatoren beiliegen. Es empfiehlt sich, ein 30-40 cm langes Darmrohr 22 CH zu verwenden (in der Apotheke erhältlich).

Was tun wenn:

Das Darmrohr immer wieder auf Widerstand stößt?
Entspannen, mehrmals tief aus- und einatmen und ruhig werden. Wahrscheinlich waren Sie zu verspannt.

Bereits nach geringer Einlaufmenge ein starker Stuhldrang auftritt? Wahrscheinlich liegt das Darmrohr nicht weit genug im Darm oder das Darmrohr ist zu kurz. Der Stuhldrang wird von Sensoren aktiviert, die weit am Afterausgang liegen. Einsatzbereiche des Einlaufs auch im Alltag

- Kopfschmerzen, Migräne, „Kater“
- Akute Infekte (Grippe, Mandelentzündung, Kopfschmerzen usw.)
- Bei jedem Fieber, besonders bei Kindern (Kinderkrankheiten)
- Ableitung von Hautausschlägen, und Hautausscheidungen
- Nach zu üppigen Mahlzeiten, bei „verdorbenen Magen“
- Unfallschock, Kreislaufschock, Sonnenbrand, Sonnenstich - Flüssigkeitszufuhr beachten

Übrigens ist der Einlauf seit Jahrtausenden ein bekanntes Hilfsmittel. Aus den Aufzeichnungen der Essener ist bekannt, dass sie beim Fasten den Einlauf als wichtige Maßnahme zur inneren Reinigung betrachteten. Von den Essenern wird gesagt, dass sie auf Grund ihrer natürlichen Lebensweise bis zu 120 Jahren alt wurden. Die Anleitung für einen Einlauf à la Essener lautet so:

„Denkt nicht, dass es ausreicht, wenn Euch der Engel des Wassers nur äußerlich umarmt ... die innere Unreinheit ist um vieles größer als die äußere Unreinheit...“

Darum sucht einen großen Rankkürbis mit einer Ranke von der Länge eines Mannes; nehmt sein Mark aus und füllt ihn mit Wasser des Flusses, das die Sonne erwärmte. Hängt ihn an den Ast eines Baumes und kniet auf den Boden vor dem Engel des Wassers und führt das Ende der Ranke in euer Hinterteil ein, damit das Wasser durch alle eure Eingeweiden fließen kann. Ruht euch hinterher knieend auf dem Boden vor dem Engel des Wasser aus und betet zum lebendigen Gott, dass er euch eure alten Sünden vergibt, und betet zum Engel des Wassers, dass er euren Körper von jeder Unreinheit und Krankheit befreit.“ (Martin 1977)

Weitere Methoden, um die Abführung zu unterstützen (keine Alternative zum Glaubern oder zum Einlauf!)

Buttermilch

enthält Milchsäure und Eiweiß. Die Milchsäure unterstützt auf sanfte Art und Weise den Verdauungsprozess und wirkt ganz leicht abführend. Das Eiweiß wiederum verhindert einen Eiweißabbau im Körper. Ein Glas Buttermilch am Morgen regt die Darmtätigkeit an und kann zu Stuhlgang führen.

Sauerkrautsaft

gilt als Jungbrunnen für den Darm. Er enthält jede Menge Vitamin C und Milchsäure. Die lebenden aktiven Milchsäurebakterien im Sauerkrautsaft, die auch im gesunden Darm vorkommen, sorgen für eine blähungsfreie, gesunde Verdauung und entgiften und entschlacken nach und nach den ganzen Körper. Sauerkrautsaft ist kalorienarm, ballaststoffreich und

gut bekömmlich. Es ist kein Abführmittel im eigentlichen Sinne und kann daher bedenkenlos regelmäßig getrunken werden, um die Darmtätigkeit zu unterstützen. Nebenwirkungen sind hier keine bekannt.

Rizinusöl

wird aus dem Samen der Pflanze „Ricinus communis“ gewonnen. Die Samen sind äußerst gefährlich! Sie enthalten nämlich neben dem Rizinusöl auch einen extrem giftigen Eiweißkörper namens Rizin.

Rizinusöl kann kurzfristig bei Verstopfung angewendet werden, und wenn eine beschleunigte Darmentleerung erwünscht ist. Der Geschmack von Rizinusöl ist nicht sehr angenehm. Es empfiehlt sich daher statt des reinen Rizinusöls auf eine Kapsel-form zurückzugreifen. Die Wirkung von Rizinusöl setzt nach ungefähr 2 - 4 Stunden ein. Auch hier: viel trinken!

Quellstoffe

Quellstoffe wirken nicht so schnell, wie die bisher aufgeführten Mittel, können die Darmtätigkeit jedoch sehr wirkungsvoll unterstützen. Sie bestehen aus komplizierten Zuckerverbindungen, die während der Verdauung nicht resorbiert werden aber sehr viel Wasser absorbieren können. Indische Flohsamenschalen oder Apfelpektin können das Hundertfache einer Wassermenge binden, also 1 g Flohsamenschalen bis zu 100 g Wasser. Dadurch wird der Stuhl voluminöser und weich, der Transport verbessert sich und die Stuhlentleerung wird erleichtert. Bei Indischen Flohsamenschalen (Pflanze *Plantago ovata* oder Wegerich, Wegetritt) handelt es sich um besonders wirkungsvolle pflanzliche Quell- und Ballaststoffe. Sie werden zerkleinert und gemahlen, sowie von sonstigen Samenbestandteilen getrennt. Die gewonnenen Samenschalen enthalten sehr hohe Schleimmengen.

Im Gegensatz zu Ballaststoffen wie z.B. Kleie oder Leinsamen können Indische Flohsamenschalen ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen und binden.

Hautschutz

Die Haut ist unser Schutzorgan gegenüber der Außenwelt vor Kälte, Hitze und vor Verletzungen. 10% der gesamten Blutmenge befindet sich in der Haut, die das Blut verteilt. Bei niedrigen Temperaturen wird die Blutmenge in der Haut reduziert, Talg aus den Drüsen verringert den Wärmeverlust als natürlicher Schutzmantel. Wenn es zu warm wird, öffnen sich die Poren der Haut, Schweiß kann austreten und durch die Verdunstungskälte die Temperatur nach unten korrigieren. Schweißdrüsen können bis zu 3 Litern Schweiß pro Tag ausscheiden. Über den Schweiß gelangen Stoffwechselprodukte (z.B. Salze) nach außen. Die Haut ist eines unserer wichtigsten Ausscheidungsorgane (Darm 350 m², Lunge 80 m², Haut 2 m²). Beim Fasten verstärkt sich die Ausscheidung über die Haut. Umweltgifte, die oft an Eiweiß gebunden sind, werden über die Haut abgegeben. Die Hautoberfläche erneuert sich, das zeigen Hautabschilferungen an. Auch an der Verfärbung der Wäsche können Ausscheidungsspuren erkannt werden. (Burggrabe, Grohnau 2006, 2010)

Um die Ausscheidung über die Haut zu unterstützen, empfiehlt es sich, täglich vor dem Duschen eine Trockenmassage zu machen. Das fördert die Durchblutung der Haut, kräftigt das Bindegewebe, ist somit „stoffwechselentschlackend“ und „immunstimulierend“. Verwenden Sie Trockenbürsten aus Naturmaterialien (z.B. Tierborsten, Sisal), die bei 40-60% in der Waschmaschine gewaschen werden können. Gut geeignet sind Bürstenhandschuhe + eine Bürste mit Stiel oder ein Bürstenband, um den Rücken zu erreichen.

Anleitung zum Trockenbürsten:



Beginnen Sie fern vom Herzen, am rechten Fuß, die Fußsohlen nicht vergessen. Die Bürste in gleichmäßigen, durchgehenden Strichen von unten nach oben auf der Haut immer in Richtung Herz ziehen, auch beim Zurückstreichen möglichst nicht absetzen. Der Bürstenstrich in Richtung Herz wird immer mit Druck geführt, vom Herzen weg hingegen ohne Druck. Also: den gesamten Fuß, Unter- und Oberschenkel, rechte Gesäßhälfte, rechte Hüfte - dann das ganze auf der linken Seite. Der Bauch wird im Dickdarmverlauf (Uhrzeigersinn) kreisend gebürstet. Druck wird ausgeübt zwischen 6 und 9, wenn man sich den Bauch als Uhr vorstellt. Die Zwischenrippenräume zum Herz hin bürsten, die Brust vorsichtig umkreisen oder V-förmig streichen.

Danach die Hände und Arme, rechts angefangen, zum Herz hin bürsten, Handflächen nicht vergessen. Der Rücken wird kreuz und quer gebürstet, dazu benötigen Sie gegebenenfalls einen Handgriff oder ein Band. Als Abschluss ist der Kopf dran. Bürsten Sie vorsichtig Nase, Wangen, Stirn und Kinn, dann das Areal hinter den Ohren und den Hals (wenn die Bürste zu hart ist und am Kopf unangenehm, Kopf auslassen).

Nach dem Trockenbürsten unter die Dusche gehen, wechselwarm duschen (warm-kalt-warm-kalt, immer mit kalt beenden) oder von Kopf bis Fuß abwaschen. Den Intimbereich, unter den Achseln und zwischen den Zehen gut abtrocknen, den Rest nur abstreifen. Dann in die feuchte Haut ein gutes Öl einmassieren (Massageöl - Arnika, Rose, Calendula, Citrus-Mandel etc., ohne chemische Zusätze und keine Erdölderivate). Jetzt fühlen Sie sich wie neu geboren! (Burggrabe, Mussehl 2010)

Die Steigerung der Reaktionsfähigkeit der Haut und damit eine aktivere Ausscheidung ist immer erreichbar durch Temperaturwechsel, Luftbad am offenen Fenster, Wechselduschen, barfuß laufen, ebenso durch Gymnastik im Freien. Sport fördert die Ausscheidung, Bewegungen an die Leistungsgrenze verstärken die Durchblutung und die Schweißbildung. Tragen Sie natürliche, saugfähige Kleidung und achten Sie auf gute Körperhygiene. Verwenden Sie nicht zu viel Seife, spülen Sie auch mal nur mit Wasser ab, die meisten Partikel sind rein wasserlöslich und bedürfen keiner besonderen Behandlung. Vermehrtes Trinken hält die Ausscheidungen im Schweiß in Lösung und fördert die Ausscheidung.

Um das Austrocknen der Haut zu vermeiden, ist es dringend anzuraten, die Haut nach dem Waschen, Baden oder Duschen gründlich mit pflanzlichen Ölen oder Cremes einzureiben. Alle Arten von Make-ups, Schminke, Puder und dergleichen sollten während der Fastenkur nicht oder nur eingeschränkt verwendet werden. Diese Mittel verstopfen die Poren und behindern die Haut am Atmen und Ausscheiden. Fasten ist auch für die Haut eine Verjüngungskur. Versuchen Sie die Haut während der Fastenkur so Natur belassen wie möglich zu halten. Umso größer ist der Effekt für eine glatte, zarte und schönere Haut danach.

Sauna

Das Saunabaden stellt während des Fastens eine hervorragende Regenerationshilfe für die Haut und den gesamten Organismus dar. Es fördert die natürliche Ausleitung und macht außerdem noch Spaß.

Für gewohnte Saunagänger ist ein Saunabad auch beim Fasten ein Hochgenuss. Ab dem dritten Fastentag ist dies bedenkenlos möglich, vielleicht mit einem Saunagang weniger als sonst, denn Ehrgeiz zu Höchstleistungen ist beim Fasten prinzipiell nicht angesagt. Seien Sie sich darüber bewusst, dass Sie allein durch das Fasten schon eine „Höchstleistung“ vollbringen. (Hellmiß 2002)

Es ist darauf zu achten, nicht alleine in der Sauna zu weilen, weil die Gefahr von Schwindelgefühl oder Übelkeit während des Fastens höher ist als sonst.

Leberwickel

Der Leberwickel zählt aufgrund der herausragenden Bedeutung der Leber für die Entgiftung zu den zentralen Anwendungen beim Fasten. Er hilft, die Leistungsfähigkeit der Leber zu verstärken. Dies ist besonders in den ersten Tagen der Fastenkur erforderlich. Zunächst wird die Leber stärker gefordert als bisher. Aufgrund der „inneren Ernährung“ wird mehr Fett im Körper umgesetzt (Bildung von Ketonkörpern) und das Gewebe wird einem tief greifenden, gründlichen Reinigungsprozess unterworfen. Außerdem gilt es in den ersten Tagen noch, die Verdauungsumstellung zu „organisieren“. Später muss nur noch wenig Nahrung verwertet und mit jedem Tag weniger Giftstoffe neutralisiert werden. Das verschafft der Leber die Ruhe, sich zu regenerieren.

Wie geht der Leberwickel?

Der Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber um 40% und zusammen mit der liegenden Position wird die Entgiftung optimal unterstützt. Er fördert die Durchblutung der Bauchregion und beugt außerdem Darmkrämpfen, Verstopfung und Durchfall vor. Die beste Zeit ist direkt nach der Brühe zu Mittag, weil da auch die Leber am aktivsten ist. Für Berufstätige empfehle ich den Leberwickel am Abend nach dem „Essen“, aber nicht direkt vor dem Schlafen.

Wärmflasche mit heißem Wasser flach füllen, Luft vor dem Verschließen herausdrücken. Ein Drittel eines Tuches (Handtuch, Leinentuch) mit warmem Wasser anfeuchten. Das Tuch so zusammenfalten, dass die Wärmflasche zwischen die trockenen Teile gelegt wird. Legen Sie sich nun bequem hin und platzieren Sie das Tuch mit der feuchten Seite auf die obere Bauchregion unterhalb des rechten Rippenbogens (s. Skizze). Legen Sie ein weiteres trockenes Handtuch darüber und decken Sie sich gut zu. Achten Sie darauf, dass Sie immer warme Füße haben. Halten Sie eine zweite Wärmflasche für die Füße bereit, die Sie sich unter die Füße legen können, bevor Sie die Leberauflage machen. Entspannen Sie sich und ruhen Sie mindestens 20 Minuten mit dieser Packung.

Die einfache Art des Leberwickels besteht im Auflegen einer mit heißem Wasser gefüllten Wärmflasche, die rechts auf den Oberbauch gelegt wird. Dazu sollten Sie mindestens 20-30 Minuten im Liegen oder im Stuhl mit zurück geklapptem Rückenteil ruhen. Das lässt sich für manche sicherlich auch im Büro bewerkstelligen.

Morgenritual

Es ist sinnvoll, sich gleich am frühen Morgen mit viel Ruhe auf den Fastentag einzustimmen. Gerade beim Fasten ist der Kreislauf morgens noch schwach und muss angeregt werden. Auch der Wechsel vom Liegen zum Sitzen und Stehen sollte langsam vollzogen werden, indem man sich ausgiebig streckt und dehnt. Man gähnt tief, streckt die Arme und Beine, sodass man einen möglichst großen Raum einnimmt und lockert sie dann wieder. Dann trinkt man die erste Tasse Morgentee und schließt das Ritual mit einer Atmungs- oder Entspannungsübung und betreibt etwas Gymnastik am offenen Fenster. Wenige Minuten reichen dafür aus. Wenn Sie Zeit haben, kuscheln Sie sich dann nochmals fünf Minuten ins Bett und trinken Sie die zweite Tasse Tee. Den Morgentee sollten Sie bereits am Abend zubereiten und in einer Thermoskanne aufbewahren. Das ist sehr praktisch, vor allem wenn man morgens zu faul ist, erst den Tee zu machen. Der Morgentee dämpft das Hungergefühl und verdünnt die Verdauungssäfte. Er belebt und erfrischt und ist ideal zum Aufwachen. (Saum 2004)

Mundpflege – Obere Luftwege

Auch die Schleimhäute im Nasen- Mund- und Rachenraum sowie die Gaumen- und Rachenmandeln sind während des Fastens einem verstärkten Ausscheidungsprozess ausgesetzt. Die Zunge kann belegt sein und eine graugelbliche bis bräunliche Färbung einnehmen. Über sie werden alle über die Atmung aufgenommen Umweltbelastungen (am Arbeitsplatz, Luftverschmutzung etc.), Stoffwechselendprodukte, Teer bei den Rauchern und alle im Gewebe eingelagerten endogenen und exogenen ausscheidungspflichtigen Gifte ausgeschieden. Zähne und Zahnfleisch können einen unangenehm riechenden Belag haben. Der Geschmack ist filzig und fade. (Burggrabe, Mussehl 2010)

Anwendungen zur Mundpflege

Häufiges Zähneputzen mit einer schonenden Zahncreme und das Abschaben der Zunge mit einem Zungenschaber (ein Löffel geht auch) sind wichtige Maßnahmen.

Das Saugen von Zitronenschlitzen oder Zitronensaft im Wasser verhindert Mundgeruch. Ebenfalls können Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, Thymian) oder Kalmuswurzel gekaut werden, um den Mundgeruch einzudämmen und einen anderen Geschmack in den Mund zu bekommen. Damit wird dem Körper noch Chlorophyll zugeführt, das dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin biochemisch verwandt ist. (Buchinger 2000)

Eine Mundspülung kann ebenfalls den Mundgeruch für einige Zeit vertreiben. Hierzu benötigen Sie lediglich etwas Wasser mit einem Tropfen japanischem Heilpflanzenöl. Mit dieser Mischung gurgeln und das Ganze wieder ausspucken. Diese Anwendung ist auch immer dann sinnvoll, wenn die Nase mal verstopft sein sollte. Es gibt außerdem bestimmte Tee-Sorten, die einen angenehmen Atem unterstützen können. Dazu zählen zum Beispiel Fenchel und Anis.

Kaugummi-Kauen gegen den eventuell auftretenden Mundgeruch ist eine ganz schlechte Idee. Durch die Kaubewegung senden Sie Signale an Ihren Magen, dass Nahrung kommt – der Verdauungsprozess wird in Gang gesetzt und Sie werden Hunger verspüren. Außerdem enthalten Kaugummis viele synthetische Stoffe, die bei einer Fastenkur nicht aufgenommen werden sollten.

Schlaf

Ein guter Schlaf ist wesentliche Grundlage zum Wohlbefinden. Im Alltag haben wir jedoch oft das Gefühl, zu wenig Zeit zum Schlafen zu haben. Der Tag ist zu kurz, um all die „wichtigen“ Aufgaben des Tages zu erledigen. Da ist man schon mal geneigt, dem Schlaf ein Stündchen abzuwickeln. Der Körper hat jedoch nur eine begrenzte Energiereserve, die durch den Schlaf geschützt wird. Im Schlaf schaltet der Körper seine Funktionen auf „stand by“. Die Körpervorgänge wie Atmung und Puls verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt und auch die Körpertemperatur fällt um einige Zehntel Grad ab. Das Nervensystem ist vermindert erregbar. Diese „zeitweilige Bewusstlosigkeit“, als die der Schlaf auch angesehen werden kann, braucht der Körper als Erholungs- und Aufbauphase. Zwar können wir ihm gelegentlich einige Stunden „klauen“, aber über einen längeren Zeitraum geht das nicht. Die Folgen wären mehr oder weniger starke Beeinträchtigungen bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. In der chinesischen Medizin werden Schlafstörungen oft auf eine gestörte Funktion oder Überbelastung der Leber und Störungen im Darm zurückgeführt. Die Chinesen sehen die Leber eingebunden in einen Funktionskomplex, zu dem die Organe Leber und Galle, Muskeln und Sehnen und Gefühle der Aggression gehören. Bei Schlafstörungen am frühen Morgen leiden die Patienten oft unter funktionellen Darmstörungen wie Verstopfung. Ihnen wird oft eine Fastenkur empfohlen. (Hamburger Abendblatt 2002)

Außerdem haben geschichtliche Entwicklungen einen bestimmten Schlafrhythmus vorgegeben. Der gesamte gesellschaftliche Ablauf, Arbeit, Schule, öffentliches Leben, Essenszeiten und Ruhezeiten sind auf diesen Rhythmus schon seit sehr langer Zeit eingestellt. Dieser kollektive Wach- und Schlafrhythmus steht unseren individuellen Bedürfnissen nach Schlafen und Wachen oftmals entgegen.

Beim Fasten ändert sich der tägliche Ablauf. Die Müdigkeit nach dem Essen entfällt. Der Körper braucht weniger Energie für die Verdauung. Deshalb kann es in puncto Schlaf auch zu Beeinträchtigungen kommen. In der Regel wird davon berichtet, dass das Schlafbedürfnis nachlässt. Es bleibt mehr Zeit zum Lesen oder andere Freizeitbeschäftigungen. Wenn Sie nicht gleich einschlafen können, nutzen Sie die Zeit, wach zu bleiben und gehen Sie einer Beschäftigung nach. Oder bleiben Sie einfach liegen und genießen die Ruhe und Stille.

Doch jedes Fasten ist anders. Es kann auch sein, dass Fasten ein großes Ruhebedürfnis hervorruft, es gibt keine festen Regeln.

DIE AUFBAUTAGE



Vor allen Dingen muss der Mensch darauf sehen, dass er sich selbst fest und recht gewöhne. Wollte sich ein ungewohnter und ungeübter Mensch so halten und so handeln wie ein gewohnter, der würde sich ganz und gar verderben, und es würde nichts aus ihm. Wenn sich der Mensch erst einmal aller Dinge selbst entwöhnt und sich ihnen entfremdet hat, so mag er hinfort dann umsichtig all seine Werke wirken und sich ihnen unbekümmert hingeben oder sie entbehren ohne alle Behinderungen: wenn der Mensch etwas liebt und Lust daran findet und er dieser Lust mit Willen nachgibt, sei's in Speise oder Trank, oder in was immer es sei, so kann das bei einem ungeübten Menschen nicht ohne Schaden abgehen.“ (Meister Eckehart 1979, 88 f.)

Fasten als Wanderung

Jede Bergwanderung geht irgendwann einmal zu Ende, spätestens dann, wenn die Vorräte ausgehen oder die Pflicht zu Hause wieder ruft. Nur sehr wenige Menschen aus der Zivilisation werden sich entscheiden, auf Dauer ein kärgliches Almen-Bauern-Leben zu führen oder gar als Einsiedler auf einsamen Berghütten zu leben. Wir alle schätzen und lieben ja unser Leben hier unten in den Niederungen des Alltags. Hier ist unser zu Hause, hier sind Familie, Freunde, hier ist unser Leben. Jetzt, nach Tagen der Einfachheit und des Verzichts auf gewohnten Komfort wird uns bewusst, wie schön und annehmlich unser Leben ist. Oder sein könnte, wenn wir es immer zu schätzen wüssten und uns weniger Sorgen machen würden. Solche und andere Gedanken gehen uns bei einem leichten Stück des Abstiegs durch den Kopf, das Tal rückt schon in greifbare Nähe. Oben, am Anfang, ist es doch recht schwer gefallen, nach den schönen Tagen auf dem Bergkamm den Rückweg einzuschlagen und nach unten zu gehen. Der Einstieg war steil und steinig, nur sehr langsam und vorsichtig konnten wir uns bewegen. Schmerzen in den Oberschenkeln, Knien und Muskelpartien, die lange Zeit nicht mehr beansprucht wurden, zwangen uns zu häufigen Verschnaufpausen. Jetzt, fast unten angelangt, beflügeln uns die Aussichten auf ein warmes Bad und einer zünftigen Brotzeit mit einer Weißweinschorle oder einem Cappuccino mit Apfelstrudel. Wir verspüren Leere in unseren Köpfen - eine wohlthuende Leere, ohne die vielen „wichtigen Dinge“ aus Beruf und Privatleben.

Der Einstieg ins Essen

Nehmen Sie die Metapher vom Bergsteigen auf und betrachten Sie die nächsten Fastentage als Teil Ihrer Kur. Denn das „Abfasten“ oder „Fastenbrechen“ ist mindestens genauso wichtig wie die Tage zuvor und gehört zum Fasten unmittelbar dazu. Die Essenszeit ist der Alltag, und der ist oft schwieriger zu bewältigen, als ein paar Tage Urlaub oder Hochgefühl. Genauso ist es beim Fasten. „Wir glauben nur zu gern, uns mit bewussten Perioden des Lebens aus der Verantwortung für das ganze übrige Leben stehlen zu können.“ (Dahlke, 2004) Oft braucht es viele Fastenzeiten, um sich über die wichtige Phase des Aufbaus bewusst zu werden, so erging es mir und auch erfahrenen Fastenpersönlichkeiten wie Dr. Rüdiger Dahlke. Der Körper muss jetzt wieder umschalten auf feste Kost. Nach dem Fasten fließen die Verdauungssäfte erst wieder allmählich. Die Verdauung kommt erst nach drei bis vier Tagen wieder richtig in Gang. Die vollständige Umstellung des Körpers ist erst nach einer Woche abgeschlossen (bei einer Fastenwoche, sonst dauert es entsprechend länger). Vom Fastenden sind nun Geduld und Augenmaß verlangt.

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen“, soll der fastenerfahrene Schriftsteller Bernard Shaw gesagt haben. Dann wusste er, was er sagte. Während der Aufbauzeit merken Sie, wie Sie zwischen wenig Hunger oder Appetit und der Lust am Essen und naschen hin und her gerissen sind. Dies ist die entscheidende Zeit, bewusst neue Ess- und Trinkgewohnheiten anzunehmen.

Fasten, so sind sich „Schulmediziner“ und „Naturheilkundler“ einig, ist zur Behandlung von Übergewicht allenfalls als Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung geeignet (Saum 2004). Der Organismus ist auf Sparflamme eingestellt und verwertet jede Kalorie nach dem Fasten besonders intensiv. Deshalb ist ein behutsamer Aufbau wichtig. Der Gesamterfolg einer Fastenkur ergibt sich aber „erst aus der ganzheitlichen Umstimmung von Körper und Geist, der Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus und besonders der Entfernung des Nährbodens für Krankheiten, der Krankheitsempfindlichkeit“. (Buchinger 1935).

In den Fastentagen lernen die Fastenden, besser auf ihren Körper zu hören und wissen jetzt, dass man viel weniger Nahrung braucht als gemeinhin angenommen. Auch alle anderen Einflüsse, die das normale Leben anstrengend und stressig machen, ließ man ein Stück weit hinter sich. Aber durch Fehlverhalten in den Aufbauzeiten kann man den Erfolg der Kur riskieren. Es kann dann zu körperlichen Beschwerden kommen, aber auch der geistig-seelische Ausgleich verfliegt schnell im Alltag. Deshalb sollte man alles einen Gang langsamer angehen als sonst, auch wenn es schwer fällt. Eine grundlegende Einstellung für die Aufbauzeit könnte sein: Ich brauche viel weniger zu essen als angenommen, ich brauche weniger Salz und ich nutze die reichhaltigen pflanzlichen Gewürze. Ich kann einen Gang langsamer schalten, mir mehr Zeit für mich und für meine Entscheidungen nehmen, ich kann mich zurück nehmen, zuhören und mich auf meine innere Stimme verlassen. Beim Fasten nimmt man sich oft viel vor, will etwas verändern. Jetzt, wieder angekommen im „richtigen“ Leben, sieht man, dass es schwer ist, gewohnte Bahnen zu verlassen. Schließlich hat ja alles das, was man bisher gemacht hat, wie man sich ernährt und wie man gelebt hat, einen Grund. Aber man kann doch viel verändern, indem man die Einstellungen, die man aus dem Fasten mitbringt, in das Leben weiter trägt: Körper-

bewusstsein, Wertschätzung, Vertrauen, Akzeptieren, Loslassen. Denn durch das Fasten hat sich bereits etwas verändert, auch im Unbewussten und nach jeder Fastenwoche gibt es neue Veränderungen.

Die häufigsten Aufbaufehler

Die Gefahren lauern überall. Der gesteigerte Geruchssinn wittert nette Versuchungen – das Straßencafé, den Italiener, die Würstelbude, die Konditorei oder Metzgerei. Jetzt heißt es: Standhaft bleiben! Was Ihnen während der Fastenzeit nichts ausgemacht hat, weil Sie einen festen Willen hatten, lockt und verführt jetzt. Die Aufbauzeit sollte etwa die halbe Fastenzeit betragen, nach sechs Tagen fasten also mindestens drei Tage Aufbau.

Diese Nahrungsmittel sollen vermieden werden:

Fleisch- und Fleischprodukte, Milch und fettreichen Käse, Zucker und Süßigkeiten (Ausnahmen sind Trockenfrüchte und Honig), Fische, Schalen- und Krustentiere, rohes Zwiebelgemüse, Rettich, Kohl und Hülsenfrüchte, Kaffee, Schwarztee, Limonaden und andere gezuckerte Getränke, Nikotin und alkoholische Getränke, allgemein zu viel essen - vor allem Brot und Kartoffeln.

Fastenbrechen



Das Fastenbrechen ist ein kultischer Akt, den jeder für sich selbst empfinden muss. Es ist der konkrete Einstieg in die Aufbauzeit und stellt die bewusste Entscheidung dar, wieder zu essen, so wie es eine bewusste Entscheidung war, zu fasten. Das Fastenbrechen mit einem Apfel ist die klassische Variante. Der Apfel symbolisiert die vollwertige Nahrung und ist auch ganz praktisch ein guter Einstieg, weil die Säure des Apfels die Bildung von Magensäften und die Darmperistaltik anregt, weil man einen Apfel gut und lange kauen muss, weil er schön aussieht, vitaminreich ist und den meisten auch gut schmeckt.

Ein Loblied auf den Apfel. Manche verbinden das Fastenbrechen mit einer Apfelmeditation. Nach einer Woche Fasten fällt es nicht schwer, die ganze Kraft des Lebens in einem Apfel zu erkennen. Wer gegen Äpfel allergisch ist oder wem Äpfel überhaupt nicht schmecken, dem bietet sich an, das Fastenbrechen mit einer Kartoffel oder mit gedünsteten Tomaten zu beginnen.

Es muss nicht sonderlich erwähnt werden, dass diese ersten Bissen mit besonderer Hingabe und Aufmerksam ausgeführt

werden. Die erste Nahrung wird so lange gekaut, bis sie flüssig ist und dann erst hinunter geschluckt. Man muss sich nicht wundern, wenn sich bereits nach einem halben Apfel ein Sättigungsgefühl einstellt. Hier liegt die besondere Chance für alle Menschen mit Gewichtsproblemen. Statt einer aufgeblähten Schweinsblase gleicht der Magen jetzt wieder der Gestalt des Sichelmondes und ist kaum weiter als der anschließende Zwölffingerdarm. Er ist rasch voll und drückt dies mit Sättigungsgefühl aus. Wenn dieses Gefühl respektiert und nach dem Sättigungsgefühl nicht weiter gegessen wird, bläht sich der Magen auch nicht weiter auf. Wenn sich der Magen nicht weiter ausdehnen kann, werden Ihre Gewichtsprobleme der Vergangenheit angehören. (Dahlke, 2004)

Beginnen Sie bereits am ersten Tag nach dem Fasten, dem Kauen und einspeicheln größeren Stellenwert beizumessen als vorher. Eine alte Kauregel besagt: „Für jeden Zahn einmal Kauen“ – auf ein gesundes Gebiss berechnet ergibt das ca. 30 Mal Kauen. Dasselbe besagt auch die so genannte „Fletscher-Regel“ (kaue so lange, bis die Speise im Mund vollkommen flüssig geworden ist!) Der Amerikaner Dr. Fletscher hat das gründliche Kauen zur Therapieform erhoben. Er besserte den Gesundheitszustand vieler Menschen allein dadurch, dass er ihnen das gründliche Kauen ihrer gewohnten Nahrung empfahl. Der nach ihm benannte Begriff des „fletschern“ hat sich als Bezeichnung für gründliches Kauen in die Umgangssprache eingeschlichen. „Nature will castigate those who don't masticate“ („Die Natur wird diejenigen bestrafen, die nicht gründlich kauen“). (Fletcher, 1913) Ein berühmter Anhänger dieser Methode war der Fastenarzt F.X. Mayr. „Trinke Deine Nahrung“ besagt eine alte Volksweisheit. Es geht also nicht unbedingt nur danach, was, sondern vor allem auch, wie gegessen wird.

Die weiteren Aufbauzeit

In den folgenden Tagen wird der behutsame Aufbau der Ernährung fortgesetzt. Der Verdauungsprozess kommt langsam in Gang. Ausgewogene und ballaststoffreiche Nahrung wird zugeführt. Sie können bereits vieles wieder essen, z.B. Obst und Gemüse, Salat, auch mit allen Gewürzen, wenig Salz, Marinade auf Joghurtbasis mit Öl, wenig Fett, vor allem gute Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenkernöl u.a.). Aber auch Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten wie Brot oder Knäckebrot, pflanzliches Eiweiß in Gestalt von Soja, Hülsenfrüchten, Joghurt, Quark.

Auf Milch sollte zumindest als Getränk noch verzichtet werden. Vielleicht nutzen Sie den Tag bei einem Spaziergang oder in Ruhe zu Hause, gedanklich wieder in den Alltag zurückzukehren. Behalten Sie die lieb gewordenen Rituale der Fastenzeit noch so lange wie möglich aufrecht. Denn auch während des so genannten Alltags tut ein morgendlicher Lauf im Freien, eine kalte Dusche oder etwas Morgengymnastik gut. Auch ein Leberwickel oder ein Einlauf sind nicht nur beim Fasten bewährte Hausmittel und können zur Behebung von Unpässlichkeiten eingesetzt werden. Man kann versuchen, die Gedanken, Gefühle und Vorhaben aus der Fastenzeit in die nächsten Tage, Wochen und Monate mitzunehmen. Der gewohnte Trott schleicht sich erfahrungsgemäß schneller wieder ein, als einem lieb ist. Aber manche guten Vorsätze können auch verwirklicht werden. Vielleicht ändert sich das Leben ja komplett - durch das Akzeptieren und Loslassen beim Fasten oder durch ein „Aha-Erlebnis“, von dem beim Fasten oft berichtet wird.

Rezepte für die Auftage

(wenn nicht anders angegeben, für 1 Person)

1. Auftage (Auswahl)

Haferkornsuppe

Zutaten:

2 EL Hafer frisch geschrotet, ½ Apfel, 2 eingeweichte Backpflaumen oder Feigen, etwas Zitronenschale, 1 EL geriebene Nüsse, 1 TL Honig

Zubereitung:

Fein geschrotete Haferkörner in kaltem Wasser ansetzen. Kurz aufkochen, zudecken und 10 Minuten ziehen lassen. Eingeweichte Trockenfrüchte zerkleinern, Apfel und Zitronenschale hinein reiben, Einweichwasser dazugeben. Das Ganze in die Hafersuppe rühren. Nüsse reiben und darüber streuen (auch mit Dinkel möglich).

Kartoffel-Gemüsesuppe

Zutaten:

1 Kartoffel, 1 Karotte, ¼ Stange Lauch, ¼ Liter Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, Prise Muskat, ½ TL Hefeflocken, 1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen und in kleine Würfel schneiden. Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen und das Gemüse beimengen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, Muskat, Hefeflocken dazugeben und mit der Petersilie bestreuen.

Getreideflocken mit Joghurt und Obst

Zutaten:

150 g Joghurt, 1 TL Honig, 2 EL Getreideflocken, Obst (z.B. Orange, Rosinen, Datteln, Feigen, Apfel, Banane (Trockenfrüchte und Rosinen am Vortag einweichen).

Zubereitung:

Den Joghurt und den Honig mit den Flocken in einer kleinen Schüssel vermischen. Obst zubereiten, bei Bedarf zerkleinern und über die Flocken streuen.

Tomaten-Zucchini-Suppe

Zutaten:

1 kleine Frühlingszwiebel, ½ Zucchini, 1 Tomate, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 1 TL Hefeflocken oder Gemüsebrühe, Oregano und frisches Basilikum

Zubereitung:

Tomate und Zucchini waschen, Stielansätze wegschneiden und würfeln. Frühlingszwiebeln schälen und klein schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Gemüse und etwas Wasser zufügen und 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Tomatenmark und ½ Liter Wasser zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Oregano und Hefeflocken oder Gemüsebrühe würzen. Die Suppe mit fein geschnittenem Basilikum bestreuen.

Apfel-Sellerie-Salat

Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel, 100 g Sellerie, 1 EL Joghurt, 1 TL Magermilch, je eine Prise Vollsalz und Fruchtzucker, 1 EL Schnittlauch (fein gehackt)

Zubereitung:

Den Apfel waschen, den Sellerie unter fließend kaltem

Wasser kräftig abbürsten. Den Joghurt, die Milch, das Salz und den Zucker zur Marinade verrühren. Den Apfel und den Sellerie auf einer Reibe raspeln, beides unter ständigem Rühren der Marinade beifügen und mit dem Schnittlauch garnieren.

Gedünstetes Gemüse mit Pellkartoffeln

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln, 200 g Gemüse (entweder Chicorée, Blattspinat, Petersilienwurzeln oder Möhren (oder in Kombination in entsprechender Menge), 1 TL Öl, 50 ml Gemüsebrühe, Gewürze (z.B. Majoran, Dill, Liebstöckel, Oregano), und gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum), Vollsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser weich kochen. Das Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen, klein schneiden und in heißem Öl andünsten, die Brühe angießen und die Gewürze und Kräuter dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen lassen, pellen und mit dem Gemüse anrichten.

Tipp:

Statt Kartoffeln kann auch Vollkornreis verwendet werden.

2. Auftage (Auswahl)

Sämige Kartoffelsuppe



Zutaten:

1 Zwiebel, ½ Stange Porree, 1/8 Sellerieknolle, ½ Karotte, 250g Kartoffeln
1 EL Olivenöl, ¼ Liter Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 2 Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, Messerspitze Zucker, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter, 1 EL Sahne

Zubereitung:

½ Zwiebeln würfeln, ½ Zwiebel in Ringe schneiden. Porree, Sellerie, Möhren putzen, waschen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden, das vorbereitete Gemüse und die Zwiebelwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Die Kartoffeln zugeben, dann die Gemüsebrühe angießen. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren in den Topf geben. Die Suppe (wenig) salzen, pfeffern und mit Zucker abschmecken. Dann 30 Minuten kochen lassen. Inzwischen das Vollkornbrot würfeln und rösten. Die restlichen Zwiebeln in 1 TL Butter vorsichtig goldgelb braten. Die Suppe mit dem Schneebesen durchrühren, die Sahne unterziehen. Jetzt mit den Zwiebelrin-

gen und den Brotwürfeln, Petersilie, Majoran oder Gewürz nach Geschmack bestreuen.

Apfel-Möhren-Salat

Zutaten:

1 Apfel, 2 Möhren, 3 EL Joghurt, 1 EL Sahne, 2 TL Zitronensaft, Vollsalz, Pfeffer aus der Mühle,

Zubereitung:

Die Möhren und den Apfel waschen und auf der Gemüse-reibe fein raspeln.

Für das Dressing den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Das Dressing mit den Apfel-Möhren-raspeln vermischen.

Früchte-Quark-Creme

Zutaten:

50 g Magerquark, 20 g Haferflocken, 1 TL Leinöl oder Sonnenblumenöl, ½ Banane, 1 Pfirsich, ½ Glas Apfel- oder Ananassaft, 10 g gehackte Nüsse, 1 TL Leinsamen, 1 TL Honig

Zubereitung:

Quark und Öl gut verrühren. Bananen und Pfirsich pürieren. Haferflocken, Leinsamen und gehackte Nüsse mit Früchten vermengen, zuletzt Quark und 1 EL Honig hineinrühren. Nach Bedarf mit Apfelsaft oder Ananassaft verdünnen.

Budwig-Creme nach Dr. Kousmine

Zutaten:

40 g Magerquark, 1 TL Leinöl, ½ bis 1 Banane, 10-40 g Zitronen- oder Orangensaft, 1 Apfel, 30 g Obst der Saison 10 g Getreide (z.B. Hafer), sehr fein gemahlen, 10 g Ölsaaten (Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc.), eingeweicht oder gequetscht

Zubereitung:

Quark und Öl verrühren, Banane pürieren, Saft und fein gemahlene Getreide zufügen. Den Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und reiben. Mit den Ölsaaten in die Masse geben. Der Geschmack kann mit verschiedenen Obst- und Nussorten, Zitrone und Gewürzen variiert werden. Mit dem Obst der Saison dekorieren.

Knäckebrötchen

Zutaten:

120 g Dinkelmehl, 120 g Haferflocken, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Sesam, 50 g Leinsamen, ½ TL Salz, 2 EL Olivenöl oder 2 EL Butter, 300 ml Wasser (ev. etwas mehr)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche dünn ausstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 20-30 Minuten backen. Wichtig: Bereits nach dem Auftragen auf das Blech oder nach 10 Minuten Backzeit die Scheiben einschneiden und dann weiterbacken, nach dem Backen ist es nicht mehr möglich!

Möhrenaufstrich

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, 100 g Butter, 250 g Möhren in Stücken, 140 g Tomatenmark, 1 TL Thymian, 1 TL Oregano, 1 TL Salz

Zubereitung:

Zwiebel klein würfeln und in 20 g Butter andünsten. Möhren reiben, mit den restlichen Zutaten 5-6 Minuten garen und danach pürieren. Der Möhrenaufstrich ist warm oder

kalt ein leckerer Brotaufstrich oder Dip (nach dem Fasten zunächst nur sehr sparsam auftragen!).

3. Auftage (Auswahl)



Kürbissuppe mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Ingwer, walnussgroß in dünnen Scheiben, 1 Zwiebel, halbiert, 20 g Butter, 200 g Möhren in Stücken, 1 Apfel, geviertelt, 700 ml Wasser, 2 Würfel Gemüsebrühe (oder 2-3 TL), 1 TL Curry, ½ TL Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 TL Zucker, 100 g Kokosmilch, 2 EL Kürbiskerne, bei Bedarf Kürbiskernöl

Zubereitung:

Ingwer und Zwiebel in der Butter andünsten, Möhren und Kürbisfleisch dazugeben und 5 Minuten dünsten, Wasser, Gemüsebrühe und Curry dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Schmand hinzufügen und pürieren. Kürbiskerne in einer Pfanne leicht anrösten. Kürbissuppe in angewärmte Teller gießen, eventuell Kürbiskernöl spiralförmig hineinrühren und die gerösteten Kürbiskerne darüber streuen.

Bircher-Müsli

Zutaten:

10-20 g Haferflocken oder andere Getreideflocken, 3-5 EL Wasser, ½ bis 1 Apfel oder anderes Obst (je nach Jahreszeit) 1 EL Kondensmilch oder Sahne, Saft von einer ½ Zitrone, je 1 EL Honig und gehackte Haselnüsse oder Mandeln

Zubereitung:

Die Haferflocken oder andere Getreideflocken ca. 30 Minuten in dem Wasser einweichen. Die Äpfel mit Schale und Kerngehäuse (oder das andere Obst) auf einer Reibe grob raspeln, mit den Haferflocken und dem Einweichwasser vermischen. Die Kondensmilch oder Sahne zufügen, mit dem Zitronensaft abschmecken und den Honig einrühren. Mit den Haselnüssen oder Mandeln garnieren.

Getreide-Gemüsesuppe

Zutaten:

1 EL Olivenöl, 2 EL fein geschroteter Dinkel (oder Weizen), 1 Karotte, 1 kleines Stück Sellerie, ½ Kartoffel, ¼ Zucchini, 1 kleine Tomate

Zubereitung:

Getreide in Öl leicht anbräunen. ½ Liter Wasser zugießen, aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.

Gemüse mit der Bürste reinigen, Karotte, Kartoffel und Sellerie 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Tomate und Zucchini in Stücke schneiden und nach 10 Minuten dazugeben. Zum Schluss das Korn hineinrühren und mit Majoran oder Liebstöckel würzen. Petersilienkraut klein schneiden und darüber streuen.

Bunter Frischkost-Teller

Zutaten:

3-4 Salatblätter, 1 Karotte, 1 Stück Sellerie, 3 Radieschen, ½ Zucchini, 2 gedämpfte Kartoffeln, 1 EL Apfelessig oder Zitrone, 3 EL Sauermilch oder Joghurt, 1 EL Öl (Sonnenblume, Olive, dazu ganz wenig Kürbiskernöl, frische Kräuter

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, Salatblätter und Zucchini waschen, Wurzelgemüse mit Bürste reinigen. Kartoffeln und Radieschen in Scheiben schneiden, Zucchini und Karotte und Sellerie fein raspeln. Alle Teile unvermischt auf die Salatblätter häufeln auf flachem Teller dekorativ verteilen.

Sauermilch mit Essig oder Zitrone und kalt gepresstem Pflanzenöl verrühren. Soße über Rohkosthäufchen gießen und mit den fein gehackten Kräutern bestreuen.

Maultaschen mit vegetarischer Füllung

(Rezept für 4 Personen, kann man auch gut einfrieren)

Zutaten Teig:

750 g Mehl, 4 Eier, 6 EL Wasser, 1 Prise Salz,

Zutaten Füllung:

2 Brötchen, etwas Milch, 750 g Blattspinat, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Bärlauch, alternativ 1-2 Knoblauchzehen, ca. 300 g (Ziegen-/Schafs-Frischkäse, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Zubereitung:

Teig: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und anschließend in Klarsichtfolie verpackt eine Stunde ruhen lassen. Dann sehr dünn ausrollen.

Füllung: Die Brötchen grob würfeln, in Milch einweichen und anschließend gut ausdrücken. Den Spinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und zusammenfallen lassen, dann herausnehmen, sehr gut ausdrücken und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die ausgedrückten Brötchen dazugeben und mit anbraten. Die Kräuter fein schneiden und ebenfalls ganz kurz mit andünsten. Alles mit dem Spinat vermengen. Den Frischkäse grob bröseln und zugeben, zuletzt die Eier untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf den dünn ausgerollten Nudelteig streichen. Den Teig aufrollen und in gleichmäßige Quadrate streichen. Die Maultaschen ca. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Anschließend kurz in der Pfanne anbraten und mit Tomatensauce und Salat servieren.

Basische Rezepte

Wenn nicht anders angegeben, Menge für 4 Personen

Abendessen



APFEL-SELLERIE-SUPPE

- 100 g Zwiebeln, 25 g Olivenöl
- 500 g Knollensellerie, in Stücken
- 300 g Äpfel (z.B. Boskop), geschält, geviertelt
- 1 Liter Gemüsebrühe, (100 g Sahne), nicht beim Basenfasten
- 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 1 Prise Zucker
- ½ - 1 TL Zitronensaft, 10 Blätter Basilikum, in Streifen

Zubereitung: In einem beschichteten Topf das Öl erhitzen. Sellerie und Äpfel dazugeben bei milder Hitze andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 25 Minuten garen. (Sahne), Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren und mit dem Zauberstab pürieren. Nach Wunsch mit Zitronensaft abschmecken. Mit Basilikumblättern garnieren und in kleinen Gläsern oder Schälchen servieren.



CHINESISCHER SUPPENTOPF

- 1,25 L Gemüsebrühe, 1 EL Sojasoße
- 1 TL frischer Ingwer, 1 TL Sesamöl, 1 EL Öl
- 150 g Karotten, sehr dünne Scheiben
- 150 g junger Weißkohl, feine Streifen
- 150 g Brokkoli, kl. Röschen, 100 g Lauch, dünne Scheiben
- 100 g Champignons, dünne Scheiben
- 70 g Mungsprossen (Sojasprossen)
- 2 EL frischer Koriander (oder Petersilie), fein gehackt
- 2 TL gerösteter Sesam

Zubereitung: Gemüsebrühe schwach salzen, zum Kochen bringen, mit Sojasoße, Ingwer und Sesamöl würzen. In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Karotten und Weißkohl darin kurz unter Rühren braten, in die Suppe geben und köcheln. Restliches Öl erhitzen. Lauch, Champignons, Brokkoli und Mungsprossen darin kurz unter Rühren braten, in die Suppe geben und kurz köcheln. Suppe portionsweise anrichten, mit Koriander und Sesam bestreuen.

Pro Portion: 88 kcal, 5g F, 4g E, 6g KH, 0 mg Chol
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

KÜRBISUPPE MIT INGWER UND KOKOSMILCH



- 800 g Hokkaido
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 cm frischer Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 g Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Sojasauce zum abschmecken
- 1 Zitrone, ausgepresst
- Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung: Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In Olivenöl kurz andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 10-15 Minuten weich garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garnieren und in kleinen Gläsern oder Schälchen servieren.

(Rezept von Alona Hochmuth-Schulte)



STEINPILZ-KARTOFFEL-SUPPE

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Muskat
- 100 g Lauch, feine Ringe
- 200 g mehlig Kartoffeln, kleine Würfel
- 250 g Champignons, feine Scheiben
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Stck Bio-Zitronenschale
- ½ TL Liebstöckel
- 1 Lorbeerblatt
- Rote Pfefferbeeren

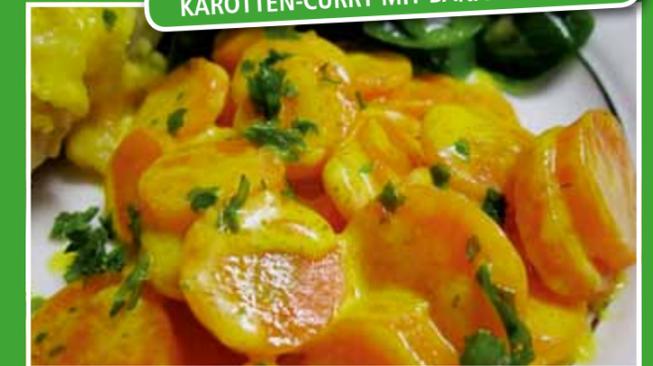
Zubereitung: Steinpilze in 250 ml warmen Wasser einweichen, abgießen. Einweichwasser auffangen. Einige schöne Stücke ganz lassen, restliche Steinpilze hacken. Einweichwasser durch ein feines Sieb gießen. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebel darin zuerst bei milder Hitze anbraten. Muskat dazugeben, kurz anrösten. Steinpilze, Lauch und Kartoffeln dazugeben, kurz unter Rühren anbraten, Champignons und die Hälfte Petersilie unterrühren, kurz anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Einweichwasser aufgießen, mit Zitronenschale, Liebstöckel und Lorbeer würzen. Suppe zugedeckt 10 Minuten köcheln. Einige große Steinpilzstücke und das Lorbeerblatt aus der Suppe fischen. Mit dem Mixstab die Suppe mit der restlichen Petersilie fein pürieren. Suppe portionsweise anrichten, mit Steinpilzen und roten Pfefferbeeren garnieren.

Pro Portion: 130 kcal, 6g F, 6g E, 13g KH, 0 mg Chol
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

Mittagessen

KAROTTEN-CURRY MIT BANANENSOSSE



- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 800 g Karotten, sehr dünne Scheiben
- Salz
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- ½ TL Bio-Zitronenschale, fein gehackt
- 2 kleine Banane, kleine Stücke
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Orangensaft

Zubereitung: Öl in einen beschichteten Topf erhitzen. Currypulver darin kurz unter Rühren anrösten. Karotten dazugeben, unter Rühren kurz anbraten, leicht salzen. 5 EL Gemüsebrühe, Ingwer und Zitronenschale dazugeben. Karotten zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten.

Restliche Gemüsebrühe und Banane mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Soße mit den Karotten vermischen. Alles zugedeckt 4 Minuten köcheln. Karotten vom Herd nehmen, mit Zitronen- und Orangensaft abschmecken.

Reichen Sie zu diesem Gericht frische Früchte, Rosinen, getrocknete Datteln und in der Schale gedämpfte Kartoffeln.

Pro Portion: 161 kcal, 6g F, 3g E, 26g KH, 0 mg Chol
(Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten S. 93)

KARTOFFELSALAT MIT RADIESCHEN SALAT



- 800 g festkochende Kartoffeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- Muskat
- ½ TL Liebstöckel
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1-2 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

SALSA

- 250 g Radieschen, kleine Würfel
- 3 EL Schnittlauchröllchen oder Lauchzwiebeln
- 1 TL Apfelessig
- Salz

Zubereitung: Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüsebrühe mit Muskat und Liebstöckel aufkochen. Die noch warmen Kartoffeln mit Zwiebel, Essig und Öl und der heißen Gemüsebrühe vermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.

Für die Salsa die Radieschen, Schnittlauch, Essig und Salz vermischen. Kurz durchziehen lassen. Kartoffelsalat portionsweise anrichten, Radieschen-Salsa darauf verteilen.

Pro Portion: 209 kcal, 5g F, 5g E, 33g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

KOHLRABI MIT FRÜHLINGSZWIEBELSOSSE



- 800 g Kohlrabi
- ½ EL Olivenöl
- 5 Frühlingszwiebeln, feine Ringe
- 50 g Sellerie, kleine Würfel
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Bio-Zitronenschale, fein gehackt
- Muskat

- ½ TL Liebstöckel
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Für die Soße das Öl in einem beschichteten, kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln darin unter Rühren kurz anbraten. Sellerie dazugeben, kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Zitronenschale, Muskat und Liebstöckel würzen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln. Soße vom Herd nehmen. Petersilie und Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Mixstab fein pürieren.

In der Garzeit der Soße die Kohlrabi zubereiten. Dafür da Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabi dazugeben, kurz unter Rühren anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Muskat würzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten weich mit Biss dünsten. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe angießen. Am Ende der Garzeit soll die Flüssigkeit fast verkocht sein. Kohlrabi mit der Frühlingszwiebelsoße anrichten.

Reichen Sie zu diesem Gericht Knusper Rösti oder Kartoffelecken.

Pro Portion: 137kcal, 6g F, 6g E, 15g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten S. 92)

ROTE BEETE MIT CHAMPIGNONS - AUS DEM OFEN

- 600 g Rote Beete
- 400 g Champignons
- 6 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 Zweigchen Dill, klein geschnitten

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Beeten gut abbürsten, in Alufolie wickeln, auf dem Backofenrost legen und 20 Minuten garen. Die Ganzen Champignons in einer kleinen, feuerfesten Form mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form mit Alufolie gut verschließen zu den Roten Beeten in den Backofen stellen und noch ca. 15 Minuten garen. Dabei bildet sich in der Form reichlich Pilzsaft.

Rote Beeten abziehen, in dünne Spalten schneiden, mit den Champignons vermischen.

Dazu passt hervorragend der Rucola-Kartoffel-Püree

Pro Portion: 137 kcal, 5g F, 5g E, 16g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)



RUCOLA-KARTOFFEL-PÜREE



- 800 g mehlig Kartoffeln, kleine Stücke
- 200 ml Gemüsebrühe
- Muskat
- 2 TL Öl
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Bund Rucola, fein geschnitten

Zubereitung: Kartoffeln mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Muskat würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten weich köcheln. Am Ende der Garzeit soll fast die ganze Gemüsebrühe verkocht sein. (Wenn notwendig noch etwas Gemüsebrühe angießen) Mit dem Kartoffelstampfer Kartoffeln, Öl und Zitronenschale zu Püree verarbeiten. Rucola untermischen.

Pro Portion: 169 kcal, 3g F, 5g E, 30g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

RUCOLASALAT MIT PILZEN UND TOMATENDERESSING



- 200 g Kräuterlinge oder Shitakepilze
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Champignons, Scheiben
- Salz, Pfeffer
- 2 Bund Rucola, zerpflückt
- 400 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 Frühlingszwiebel, feine Ringe
- Tomatendressing

TOMATENDERESSING

- 3 Tomaten, pürieren
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Pilze darin unter Rühren kurz braten, mit wenig Salz

und Pfeffer abschmecken. Rucola, Tomaten und Frühlingszwiebeln portionsweise anrichten. Pilze auf den Salat geben, das Dressing darüber verteilen.

Pro Portion: 174kcal, 13g F, 5g E, 8g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

THYMIANKARTOFFELECKEN



- 2-3 EL Olivenöl
- 600 g festkochende Kartoffeln, kleine Spalten
- Salz, Pfeffer, 1-2 TL Thymian

Zubereitung: Kartoffeln mit dem Öl und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. In eine Blechform geben und im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten Backen

Pro Portion: 139kcal, 3g F, 3g E, 24g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

ZITRONENKARTOFFELN



- 1-2 EL Olivenöl
- 600 g festkochende Kartoffeln, kleine Spalten
- 150 ml Wasser,
- Salz, 1 TL Rosmarinnadeln, 1 TL Bio-Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft

Zubereitung: In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Kartoffeln und Rosmarin dazugeben, salzen und kurz unter Rühren anbraten, mit Zitronenschale würzen, mit 150 ml Wasser aufgießen. Einen gut schließenden Deckel auf die Pfanne setzen und die Kartoffeln bei guter Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Bei Bedarf noch wenig Wasser angießen. Wenn die Kartoffeln gar sind, muss das gesamte Wasser verdampft sein. Zitronensaft unterrühren. Die Kartoffeln noch kurz unter Rühren knusprig goldbraun braten.

Pro Portion: 139kcal, 3g F, 3g E, 24g KH, 0 mg Chol (Rezept aus dem Buch von Elisabeth Fischer – Heilsames Basenfasten)

FASTENKLINIKEN

Buchinger/Wilhelmi am Bodensee*
Chefarzt Dr.med. Stefan Drinda
Wilhelm-Beck-Straße 27
88662 Überlingen
Tel.: (+49) 07551-807-0
klinik(at)buchinger.com
www.klinik-buchinger.com

Falkenstein-Klinik*
PD Dr.med. Uwe Häntzschel
Ostrauer Ring 35
01814 Bad Schandau
Tel.: (+49) 035022-45-0
info(at)falkenstein-klinik.de
www.falkenstein-klinik.de

Immanuel-Krankenhaus Berlin*
Abt. für Naturheilkunde
Zentrum für Naturheilkunde und
Charité Campus Benjamin Franklin
Chefarzt Prof. Dr.med. Andreas Michalsen
Lt. Oberarzt Dr.med. Rainer Stange
Königstraße 63
14109 Berlin
Tel.: (+49) 030-80505-691
naturheilkunde(at)immanuel.de
www.naturheilkunde.immanuel.de

Klinik Blankenstein*
Modellabteilung für Naturheilkunde
Prof. Dr.med. André-Michael Beer
Im Vogelsang 5-11
45527 Hattingen
Tel.: (+49) 02324-396 487
info(at)klinik-blankenstein.de
www.klinik-blankenstein.de

Kurpark-Klinik*
Dr. med. Gunther Hölz
Gällerstraße 10
88662 Überlingen
Tel.: (+49) 07551-806-0
info(at)kurpark-klinik.de
www.kurpark-klinik.de

Menschels Vitalresort
Dr.med. Matthias Menschel und Dr.med. Gudrun Herzel
Felke-Kurhaus Menschel
Englischer Hof, Naheweinstrasse
55566 Bad Sobernheim-Meddersheim
Tel.: (+49) 06751-850
info(at)menschel.com
www.menschel.com/de

Schloss Warnsdorf - Heilfasten nach Buchinger
Dr.med. Elmar Battenberg
Schlossstraße 10
23626 Ratekau – OT Warnsdorf
Tel.: (+49) 04502-8400
Fax: (+49) 04502-840284
info(at)schloss-warnsdorf.de
www.schloss-warnsdorf.de

Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren
Prof. Dr. med. Thorsten Doering
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3
08645 Bad Elster
Tel.: (+49) 037437- 75-0
info(at)dekimed.de
www.dekimed.de

Hufeland-Klinik Bad Ems
Chefarzt Andreas A. Bünz
Tausalallee 5
56130 Bad Ems
Telefon: (+49) 02603 92-1819
nhv(at)hufeland-klinik.com

Klinik Dr. Otto Buchinger*
Dr.med. Andreas Buchinger
Forstweg 39
31812 Bad Pyrmont
Tel.: (+49) 05281-166-0
info@buchinger.de
www.buchinger.de

Knappschafts-Krankenhaus
Kliniken Essen Mitte
Innere V, Naturheilkunde und Integrative Medizin
Lehrstuhl für Naturheilkunde
Univ.-Prof. Dr.med. Gustav J. Dobos
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen
Tel.: +49 (0) 201 805-4017
tcm(at)kliniken-essen-mitte.de
www.uni-essen.de/naturheilkunde

Malteser Klinik von Weckbecker
Fastenarzt ÄGHE Achim Banzhaf
Rupprechtstraße 20
97769 Bad Brückenau
Tel.: (+49) 09741-830
weckbecker.brueckenau@malteser.org
www.weckbecker.com

Sanatorium Tannerhof
Drs.med. Andrea und Burgi von Mengershausen
Tannerhofstraße 32
83735 Bayrischzell
Tel.: (+49) 08023-810
info(at)tannerhof.de
www.tannerhof.de

SPANIEN

Clinica Buchinger Marbella
Ayunoterapia y Medicina Preventiva
Fasting Therapy and Preventive Medicine
Avd. Buchinger s/n, Direktor: Claus Rohrer
Apartado 68
E-29600 Marbella
Tel.: 34 (9) 5 276 43 00
Fax.: 34 (9) 5 276 43 05
clinica@buchinger.es
www.buchinger.es

LITERATURVERZEICHNIS

Adam, Birgit, Klösterliches Fasten, Gondrom-Verlag, Bindlach, 2006
ÄGHE - Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V., Leitlinien zur Fastentherapie, Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd, 9:189–198, 2002, http://www.aerztesgesellschaftheilfasten.de/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=40, (letzter Zugriff: 20.02.2014)
Bachmann, Robert M., Vitalkur für den Darm, München, Gräfe und Unzer Verlag, 1996
Bankhofer, Hademar, Verdauungstraining, München, F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, 1998
Berg, Ragnar, Die Nahrungs- und Genussmittel, ihre Zusammensetzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit, mit besonderer Berücksichtigung der Aschenbestandteile, Dresden, Holze & Pahl, 1913
Bingen, Hildegard von, Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung der Krankheiten, Salzburg, 1981
Bittner, Ulrike, Fasten für Geniesser, Wien, Verlag Christian Brandstätter, 2003
Böhm, Gert; Pausch, Johannes, Auf zum guten Leben! Fasten wie im Kloster, Wien, Verlag Styra, 2004
Bragg, Paul C. ; Bragg, Patricia, Wunder des Fastens. Fitness und Jugend durch individuell richtiges Fasten, Ritterhude: Fit fürs Leben Verlag, 1998
Brantschen, Niklaus, Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu? Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, 1992
Brugger, Regi, Fastenwandern. Zu Fuß zu mehr Lebensfreude, Zürich, 1997
Bruno, Martin, Das Friedensevangelium der Essener, Buch 1, Frankfurt, Verlag Bruno Martin, 1977
Buchinger, Andreas; Lindner, Bettina N., Original Buchinger Heilfasten, Heidelberg, 2000
Buchinger, Otto, Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Stuttgart, 1935
Buchinger, Otto; Buchinger, Andreas, Das heilende Fasten, Zürich: Jopp bei Oesch, 2000
Burggrabe, Hilmar, Trinkwasser & Säure-Basen-Balance. Leben im Gleichgewicht,
Burggrabe, Hilmar, Balance-Fasten. Ganzheitliches Konzept einer jahrtausendealten Tradition, Weil der Stadt, Fit fürs Leben Verlag, 2012
Burggrabe, Hilmar; Gronau, Hermine, Vollwerternährung. Theorie und Praxis, Schulungsmaterial zur Fastenleiter-Ausbildung, Herausgeber: Berufsverband Fasten und Ernährung e.V., Stuttgart, 2010
Burggrabe, Hilmar; Gronau, Hermine, Vollwerternährung. Theorie und Praxis, Herausgeber: Deutsche Fasten Akademie e.V., Scriptum zum Seminar Vollwert-Ernährung, 2006
Burggrabe, Hilmar, Mussehl, Gudrun, Scriptum zur Fastenleiter-Ausbildung, Herausgeber: Berufsverband Fasten und Ernährung e.V., Stuttgart, 2010
Crawford, Michael; Marsh, David, Nutrition an Evolution, An amazing new look at human evolution-and the unsuspected power that may impel it,
Dahlke, Rüdiger, Entschlacken, Entgiften, Entspannen. Natürliche Wege zur Reinigung, München: Heinriche Hugendubel Verlag, 2003
Dahlke, Rüdiger, Fasten Sie sich gesund. Das ganzheitliche Fastenprogramm, München: Heinrich Hugendubel Verlag, 2004
Dürr, Hans-Peter (Hrsg.), Physik und Transzendenz, Scherz Verlag, Bern, München, Wien, 1986
Eckart, Wolfgang U., Illustrierte Geschichte der Medizin, Hei-

delberg, Springer-Verlag GmbH, 2011
Egli, Francoise, Egli, René, Das Lola-Prinzip, Teil II. Eine Abhandlung über die Nullzeit, Edition d'olt, Oetwil, 2007
Egli, René, Das Lola-Prinzip oder die Vollkommenheit der Welt, Edition d'olt, Oetwil, 1994
Ellerbrock, Karl-Peter, Die Lebensmittelindustrie als Vorreiter der modernen Marktwirtschaft. Der Bürger im Staat, Heft 4 Stuttgart, 2002
Eschmann, Nicole; Weise, Deonando O., Sanfte Darmreinigung zu Hause, Weil der Stadt b. Stuttgart, Fit fürs Leben Verlag, 2003
Faller, Adolf u.a., Der Körper des Menschen. Einführung in Bau und Funktion, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 2012
Fahrner, Heinz, Umstimmung durch Fasten, Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V., Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin und Rehabilitation, 23. Jahrgang, Heft Nr. 4/82, Seite 187-199, Ülzen, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, 1982
Fischer, Elisabeth, Heilsames Basenfasten für Berufstätige, Wien, Kneipp-Verlag, 2013
Fletcher, Horace, Fletcherism: What it is or How I became young at sixty, New York, Frederick A. Strokes Company Publishers, 1913, digitalisiert 2007, <https://archive.org/details/fletcherismwhati00fletrich> (letzter Zugriff: 26.02.2014)
Fliege, Jürgen; Kiefer, Ingrid, Sehnsucht nach der Mitte. Fasten als Weg, Loeben, Kneipp-Verlag, 2006
Geisel, Otto, Ist gutes Essen Luxus? Sonntag Aktuell, 26. Juni 2005, <http://www.slowfood.de/intro/geisel/>
Geißler, Karlheinz A., Alles. Gleichzeitig. Und zwar sofort. Unsere Suche nach dem pausenlosen Glück, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 2004
Gerold, Norbert, Schlank und Gesund durch Fasten. Kuren und Rezepte, Niedernhausen, Bassermannsche Verlagsbuchhandlung, 1995/1996
Gershon, Michael, Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns, München, Goldmann, 2001
Grimm, Hans-Ulrich, Die Kalorienlüge, Stuttgart, Dr. Watson Books, 2008
Grün, Anselm, Damit dein Leben Freiheit atmet. Reinigende Rituale für Körper und Seele, dtv, München, 2007
Grün, Anselm, Das Buch der Lebenskunst, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2002
Grün, Anselm, Quellen innerer Kraft, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2005
Hamburger Abendblatt, Fasten fördert den Schlaf, 24.06.2002
Hamm, Michael, Raht, Susanne, Fit, gesund & schlank mit dem GLYX
Hellmiß, Margot; Scheithauer, Frank, Gesundes Fasten. Sich wieder richtig wohl fühlen, München, Econ Ullstein List Verlag, 2002
Hermanussen, Michael u.a., Obesity, voracity and short stature: the impact of glutamate on the regulation of appetite, European Journal of Clinical Nutrition. 2006; 60: 25-31, http://www.uni-kiel.de/unizeit/uz-35/pdf/uz_35_8a.pdf
Herzog, Katharina, Fasten - Körper - Gesundheit. Eine ethnologische Analyse des Fastens nach Buchinger in Österreich, Wien, 2005
Heyll, Uwe, Wasser, Fasten, Luft und Licht. Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland, Frankfurt/Main, Campus Verlag GmbH, 2006
Hoffbauer, Gabi, Darmerkrankungen wirksam behandeln, München, Midena-Verlag, 2001
Huether, Gerald u.a., Essen, Serotonin und Psyche. Die unbewußte nutritive Manipulation von Stimmungen und Gefühlen, Deutsches Ärzteblatt 95, Heft 9, 1998

Kluge, Ulrich, Laudan, Rachel, Der Ursprung der modernen Küche, Spektrum der Wissenschaft, Heft4, 2004
Kluge, Ulrich, Ökowende, Berlin, 2001
Leibold, Gerhard, Fasten. Entschlacken, regenerieren, abnehmen, München, Wilhelm Goldmann Verlag, 2003
Leimgruber, Walter, Zwischen Fasten und Völlerei, Die Alltagsküche, V, S. 16-24, Zürich, 2005
Leitzmann, Claus; Koerber, Karl von; Männle, Thomas, Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise, Stuttgart, Karl F. Haug Verlag, 2002
Lischka, Eva; Lischka, Norbert, Gesundheit und neue Energie durch Fasten
Lützner, Hellmut, Wie neugeboren durch Fasten, München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2004
Lützner, Hellmut; Million, Helmut, Richtig Essen nach dem Fasten, München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1994
Maier, Karl F., Kursbuch Verdauung, Wien, Kneipp-Verlag Loeben, 1997
Markert, Dieter, Diätische Therapie der Adipositas, Diskussion Deutsches Ärzteblatt 95, Heft 9, 1998
Matejka, Rainer, Eiweißfasten nach Prof. Lothar Wendt Naturarzt 6, 1998
Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, Zürich, Diogenes, 1979
Melendés, Alicia; Tallóczy, Zsolt; Seaman, Matthew; Eskelinen, Eeva-Liisa u.a., Autophagy Genes Are Essential for Dauer Development and Life-Span Extension in *C. elegans*, S. 1387-1391, Science 5 September 2003
Mersch, Peter, Wie Übergewicht entsteht und wie man es los wird, e-Book, Peter Mersch, 2012
Melzer, Jörg, Vollwerternährung: Diätetik, Naturheilkunde, Nationalsozialismus, sozialer Anspruch, Franz Steiner Verlag, Münster, 2003
Merta, Sabine, Weg mit dem Fett. Wege und Irrwege zur schlanken Linie, Der Bürger im Staat, Heft 4, Stuttgart, 2002
Merta, Sabine, Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult. Diätikost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensformen 1880-1930, Studien zur Geschichte des Alltags, Band 22, Münster, Franz Steiner Verlag, 2003
Obesity in Europe 1993. London, John Libbey & Company Ltd., 289-293, 1993
Peper, Elisabeth, Evaluation der Effekte und Erfolge von stationären Heilfastenmaßnahmen, Frankfurt am Main, Peter Lang GmbH, 1999
Pollmer, Udo u.a., Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung, Kiepenheuer & Witsch, Köln, 2007, Pollmer 2007b
Pollmer, Udo, Schmelzer-Sandtner, Brigitte, Pollmer 2007a, Wohl bekomm's. Was Sie vor dem Einkauf über Lebensmittel wissen sollten, Kiepenheuer & Witsch, Köln, 2007
Saum, Pater Kilian; Mayer, G. Johannes; Uehlke, Bernhard, Fasten nach der Klosterheilkunde, München, Verlag Zabert Sandmann GmbH, 2004
Scharf, Karl-Heinz; Weber, Wilhelm, Stoffwechselfysiologie, Hannover, Schroedel Schulbuch Verlag GmbH, 1987
Schaub Institut, <http://www.schaub-institut.ch/page/portraet.html> (letzter Zugriff: 28.02.2014)
Schaub, Stefan, Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens, Maienfeld, Verlag pro Salute, 2004
Scheck, Alexandra, Ernährungslehre kompakt. Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin und Naturwissenschaften, Frankfurt am Main, 1998
Schlegel-Matthies, Kirsten, Liebe geht durch den Magen. Mahlzeit und Familienglück im Wandel der Zeit, Nahrungskul-

tur, Heft 4, 2002
Schleip, Thilo; Hoffbauer, Gabi, Reizdarm. Was wirklich dahinter steckt, München, Gräfe und Unzer Verlag 2001
Schlieper, Cornelia A., Ernährung heute, Verlag Dr. Felix Büchner, Hamburg, 2002
Schmidt-Salomon, Michael, Das „Münchhausentriemä“ oder: Ist es möglich, sich am eigenen Schopfe aus dem Sumpf zu ziehen? Aufklärung und Kritik, Sonderheft „Hans Albert“, 2001
Teuteberg, Hans-Jürgen, Der essende Mensch zwischen Natur und Kultur, Der Bürger im Staat, Heft 4, Stuttgart, 2002
Tschannen, Mattias Peter, Das Fasten aus medizinhistorischer Sicht, Zürich, 2003
Tünnissen-Hendricks, Tonia, www.heilfastenkur.de
Vallee, Bert L., Kleine Kulturgeschichte des Alkohols, Spektrum der Wissenschaft, Heft4, 2004
van der Berg, Frans, Angewandte Physiologie, 5, Komplementäre Therapien verstehen und integrieren, Stuttgart, Thieme Verlag KG, 2005
Vornicel-Schwenck, Radu, Das therapeutische Fasten. Die natürlichste Heilmethode, Niebüll, Verlag videel OHG, 2002
Wacker, Sabine; Wacker, Andreas, Basenfasten – das Gesundheitserlebnis, München, Wilhelm Goldmann Verlag, 2009
Wacker, Sabine, Basenfasten: Das 7-Tage Erfolgsprogramm für Eilige, Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2004
Wacker, Sabine, Basisch essen – leicht gemacht, Stuttgart, Trias in MVS, 2009
Wacker, Sabine, Basenfasten – Das große Kochbuch, Stuttgart, Trias in MVS, 2010
Wacker, Sabine; Wacker, Andreas, 300 Fragen zur Säure-Basen-Balance, München, Gräfe und Unzer Verlag, 2012
Wechsler, Johannes Georg, Diätische Therapie der Adipositas, Deutsches Ärzteblatt 94, Heft 36, 1997
Wendt, Lothar, Die Eiweißspeicherkrankheiten, Heidelberg, Haug, 1987
Wilhelmi de Toledo, Françoise u.a., The Klinik Buchinger Programme for the treatment of obesity,
Wilhelmi de Toledo, Françoise, L'art de Jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger, Stuttgart 2005
Wirz-Justice, Anna, Geo Wissen, 36, S. 32, 2005
Wittgenstein, Ludwig, Tractatus logico-philosophicus, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 1971
Zentrum der Gesundheit, <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ph-wert.html> (letzter Zugriff: 05.03.2014)

IMPRESSUM

Herausgeber:
Eckhard Heumeyer - Fastenleiter

Schimmelmannstraße 54 | 22043 Hamburg
Festnetz: +49-40-34859974
Mobil: +49-151-56325269
E-Mail: info@fasteninfos.de
Internet: www.fasteninfos.de

Bildmaterial:
Eckhard Heumeyer, fotolia.de

Satz/Gestaltung:
Sira Grohmann WERBEAGENTUR
Am Schweizerwald 5, 09648 Mittweida
www.sira-grohmann.de

