

Leichter und gesünder leben durch Fasten

Menschen haben immer schon gefastet. Ursprünglich eher unfreiwillig, bedingt durch Missernten, Kriege, Hungersnöte, Naturkatastrophen ... Später entwickelten alle großen Weltreligionen vor hohen Feiertagen Fastenrituale zur inneren und äußeren Reinigung und um zu geistiger Klarheit zu gelangen. Der Mensch ist also gerüstet, um zeitweise auf feste Nahrung zu verzichten. Aber auch jenseits aller spirituellen Betrachtungen ist Fasten gesund. In Mitteleuropa leben die meisten von uns heute nämlich im Überfluss. Wir leiden mittlerweile an einem Zuviel auf diversen Ebenen: zu viel Gewicht, Genussmittel, Stress, Medien, Termine, zu hoher Blutdruck ... Das Fasten ist eine ausgezeichnete Möglichkeit um sich wieder auf das Wesentliche und Essentielle zu reduzieren und um das richtige Maß in allen Dingen neu zu erlernen. Übrigens: An den Freitagen vor Ostern kein Fleisch zu essen, ist nicht Fasten sondern Verzichten.

Fastenkuren haben spätestens seit Dr. Otto Buchinger auch in der etablierten Medizin einen fixen Stellenwert. Vor allem Menschen, die an modernen Zivilisationskrankheiten wie hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit, Reizdarm, Gicht, Rheuma, Übergewicht, Allergien und Migräne leiden, erfahren durch das Fasten Linderung.

Fasten heißt nicht hungern! Der Körper stellt während des Fastens von der äußeren Versorgung auf die innere um. Er lebt von und aus sich selbst indem er überschüssige Fett- und Eiweißdepots abbaut und gleichzeitig leert er die Säurespeicher im Bindegewebe. Alle Organe stehen während des Fastens nämlich auf Entgiften und Ausscheiden. Zum Fasten gehört regelmäßige Bewegung, bei der der Fastende etwas ins Schwitzen kommt. Ein ausgewogenes Verhältnis von Entspannung und Aktivität sichert den Fastenerfolg.

Es gibt unterschiedliche Fastenmethoden: Fasten nach Buchinger, nach F.X. Mayr, Suppen-, Früchte- oder Basenfasten... Fasten nach Buchinger z.B. basiert auf reiner Flüssigkeitszufuhr (Tee, Wasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte und leere Gemüsebrühe) mit nur ca. 200 kcal und setzt eine robuste Konstitution voraus. Für Einsteiger oder Menschen, die leicht frieren sind die anderen Varianten mit ca. 400- 600 kcal manchmal schonender. Grundsätzlich sollte jeder Fastende die Methode wählen, die am besten zu seinem Naturell passt. Man kann aber jederzeit auf eine sanftere Methode umsteigen, wenn Buchinger sich als zu heftig erweisen sollte.

Fasten für Gesunde dauert meist 7 bis max. 14 Tage und findet unter Führung der Fastenleiterin statt. Bei längeren Fastenkuren oder Fasten bei Grunderkrankungen spricht man vom Heilfasten. Dieses gehört unter ärztliche Aufsicht und in die Klinik.

Damit Fasten gelingt, werden bereits vor Fastenbeginn mindestens drei (besser wären fünf) sogenannte Entlastungstage eingelegt. In dieser Zeit wird bereits auf Zucker, Alkohol, Kaffee und Zigaretten verzichtet. Tierisches Eiweiß, Fett und Salz werden reduziert, ebenso die Größe der Portionen.

Die eigentliche Fastenwoche beginnt mit einer gründlichen Darmreinigung mit Bittersalz, Glaubersalz oder Rizinusöl, denn Speisereste haben Darmperestaltik und die Produktion von Verdauungssäften zur Folge und das wiederum erzeugt Hungergefühle. Sollten v.a. während der ersten drei Fastentage Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Hunger oder andere Befindlichkeitsstörungen auftreten, schaffen mehr Flüssigkeit und ein Einlauf Abhilfe.

Um die Entgiftungsvorgänge zu forcieren, gehören viel Bewegung an der frischen Luft, mind. 3 l Flüssigkeit, der tägliche Leberwickel, Saunieren, Psychohygiene, Ölziehen, ein Mittagsschlaf und trockene Bürstenmassagen zum Fastenprogramm. Spätestens ab dem 3. Tag stellt sich der Stoffwechsel auf den sogenannten Fastenstoffwechsel um und der Fastende verspürt meist deutlich mehr Energie (ca. +30%), weil die energieintensive Verdauungsarbeit entfällt. Das ist auch der Grund, warum viele Spitzensportler vor großen Wettkämpfen fasten. Der durchschnittliche Gewichtsverlust beträgt bei Frauen 4-4,5 kg in der Woche, bei Männern sogar 1-2 kg mehr.

Die Fastenwoche endet mit dem Fastenbrechen und einem sehr schonenden und gestaffelten Kostaufbau in Laufe von mindestens einer Woche. Diesem Umstand ist bei der Rückkehr nach Hause (entsprechende Lebensmittel sollen vorrätig sein) und an den Arbeitsplatz (evtl. weniger leistungsfähig, da die Verdauungsarbeit wieder Energie fordert) Rechnung zu tragen. Es ist immer wieder erstaunlich wie intensiv man nach dem Fasten die Geschmäcker wahrnimmt, das meiste kommt einem versalzen oder zu süß vor und wenn man satt ist, bekommt man keinen weiteren Bissen mehr hinunter. Der Fastenerfolg hält bei den meisten Menschen mind. 3 bei manchen sogar 6 Monate an.

Fasten in der Gruppe ist v.a. für Einsteiger leichter und motivierender. Fasten-erfahrene Menschen mit ausgeprägter Selbstdisziplin können aber auch allein oder berufsbegleitend fasten. Idealerweise verbindet man das Fasten aber mit mind. einer Woche Urlaub, sodass man keine Verpflichtungen hat und sich umsorgen lassen kann.

Ergänzend zu den Fastenwochen ist das Intervallfasten immer mehr im Kommen. Es verursacht keinen zusätzlichen Aufwand und nach spätestens zwei Wochen hat sich der Körper daran gewöhnt. Es gibt dabei verschiedene Möglichkeiten: 16 zu 8 (16 Std nur trinken z.B. nachts und morgens, dann in 8 Std max. zwei Mahlzeiten), 20 zu 4 oder auch 5 zu 2 (fünf Tage essen und zwei nur trinken) oder einen Tag essen und einen fasten ... Intervallfasten setzt eine solide Selbstdisziplin voraus.

Einige unliebsame Begleiterscheinungen hat aber selbst das Fasten. Bei niedrigem Blutdruck kann es v.a. morgens zu Kreislaufschwäche kommen. Langsames Aufstehen, eine Tasse Rosmarintee, Wechselduschen, Bürstungen, aktivierende Morgengymnastik, genügend Trinken... stabilisieren den Blutdruck. Auf Spaziergängen, Wanderungen und anderen sportlichen Betätigungen sollte man immer Handy, Traubenzucker oder Honig und genug zu trinken dabei haben. Kurzzeitig kann das Seh- und Reaktionsvermögen etwas nachlassen, deshalb sollte Autofahren nach Möglichkeit vermieden werden. Durch die Entgiftungsvorgänge können schlechter Körper- und Mundgeruch entstehen, deshalb ist vermehrt auf Körperhygiene zu achten. Das Kauen von Gewürznelken und Wacholderbeeren oder das Lutschen von Zitronenscheiben verbessert den Atem.

Zwei Fastenkuren im Jahr verlängern das Leben, verbessern die Gesundheit, reduzieren das Gewicht und steigern das Energielevel deutlich. Das ist zwar keine Neuigkeit, das wusste nämlich schon Hippokrates, aber jetzt ist es auch wissenschaftlich erwiesen.

„Wer mit permanenter Fülle konfrontiert wird, sehnt sich nach Leere, nach einer Erlösung vom Zwang, alle Genussangebote annehmen zu müssen. Wer unaufhaltsam überversorgt wird, beginnt nach Entzug zu streben!“

Thomas Macho