PAUL DÜRING

FASTEN OHNE KRISEN

Neustart für Körper und Geist nach der bewährten Jentschura-Methode

südwest

Inhalt

4 Vorwort

9 Fasten – bitte ohne Krisen

10 Fasten, ganz natürlich
10 Freiwillig hungern?
12 Was das Fasten bewirkt

14 Risiken und Nebenwirkungen?
15 Fastenkrisen

18 Krisenfrei fasten
18 Basische Ernährung
21 Säuren loswerden
23 Vitalstoffe zuführen, Rückstände ausleiten

24 Exkurs: Unser Darm – mehr als nur Entsorgung
24 Verdauung erfolgt nicht nur im Magen
25 Mikrobiom, früher bekannt als Darmflora
26 Das Mikrobiom braucht Futter …
27 … aber das richtige!

29 Basisch essen, basisch fasten

30 Gesund auf Dauer: Basische Ernährung im Alltag
33 Säureüberschüssige Lebensmittel
38 Neutrale Lebensmittel
40 Basenüberschüssige Lebensmittel
44 Vier Essensregeln
50 Essen nach der 80-zu-20-Regel

52 Kalorien sparen zwischendurch: Intervallfasten
52 5 : 2? Oder lieber 16 : 8?
54 Morgen- oder Abendmensch?
57 Ausreichend trinken!
58 Auf den Basenhaushalt achten

60 Reset für die Gesundheit: Die Fastenwoche
61 Nicht unwichtig: Das Drumherum
66 Vor der Fastenkur
67 Die Fastenwoche
69 Aufbautage

73 Rezepte

74 Grundrezepte

78 Frühstück

90 Salate

100 Brot & was drauf

104 Gemüse, aber deftig

134 Suppen & Saucen

142 Drinks

156 Gebäck & Desserts

172 Rezeptregister
173 Sachregister
175 Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dass das Fasten etwas Herrliches ist, etwas, das Körper und Geist befreien und entlasten kann, muss man wohl niemandem mehr erzählen. Fasten, ob als Heilmethode oder geistig-spirituelles Reset verstanden, ist uralt. In den meisten Religionen wird gefastet, praktisch alle – auch vorwissenschaftliche – medizinischen Theorien und Weltanschauungen haben das Fasten als effektive und nachhaltige Form der gesundheitlichen Prävention erkannt und genutzt. »Wer stark, gesund und möglichst lange jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!« Dieser Satz wird dem griechischen Arzt Hippokrates (460–370 v. u. Z.) zugeschrieben, und obwohl er mehr als zwei Jahrtausende alt ist, liest er sich in Zeiten von Umweltgiften, Nahrungsmittelüberfluss und Medikamentenmissbrauch wie eine aktuelle Mahnung zu einem gesunden Leben.

Frische Kraft für Körper und Geist

Lassen wir das religiös motivierte rituelle Fasten einmal außen vor. Die Karriere des wissenschaftlich begründeten Fastens begann im 19. Jahrhundert. Heute gibt es Zigtausende Studien zum Thema Fasten: Sie liefern immer neue Erkenntnisse zu Stoffwechselabläufen, zur Biochemie des Körpers, zu Alterungsprozessen von Zellen. Dass im Lauf einer so intensiven Forschung diverse alte Vorstellungen über Bord geworfen wurden, ist nur normal. Ein Otto Buchinger, ein F. X. Mayr und ein Pfarrer Kneipp hatten einfach andere Voraussetzungen als heute tätige Mediziner, ihnen standen keine modernen Analysemethoden und -geräte zur Verfügung.

Heutzutage können Sie fasten, um Schadstoffe abzubauen und auszuleiten, ohne gesundheitliche Risiken befürchten zu müssen. Worauf Ihr Körper – zeitweise oder dauerhaft – verzichten kann, ist genauso bekannt wie das, was er unbedingt braucht. Und so kann ich Sie eigentlich nur einladen, es einmal mit dem kontrollierten Nahrungsverzicht zu versuchen, sei es im Rahmen einer ganzen Fastenwoche oder, falls Sie die Zeit nicht haben oder es zunächst vorsichtiger angehen lassen wollen, im Rahmen des Intervallfastens, das sich in Ihren normalen Tagesablauf einpassen lässt.

Sich physisch und psychisch auf Trab bringen

Belohnt werden Sie mit einer ganzen Reihe positiver Effekte. Mal vom möglichen Verlust des einen oder anderen überflüssigen Pfundes Körperfett abgesehen: Fasten bringt die Reinigungs- und Entgiftungsmechanismen der Körperzellen auf Trab. Fasten bremst die Entzündungsneigung des Körpers. Fasten senkt zu hohen Blutdruck. Es stärkt das Mikrobiom, also die Darmbakterien, die für die Verdauung zuständig sind. Und Fasten macht uns geistig fitter. Heißt also: Fasten mindert das Risiko, an einigen der gängigsten Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, Übergewicht, Arthrose zu erkranken. Neuere Forschungen sprechen dem Fasten sogar eine wichtige Rolle bei der Prävention von Krebs und Demenz zu.

Essen und Fasten – zwei Seiten einer Medaille

Worum geht es beim Fasten? Die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten ist ein aus dem Gleichgewicht geratener Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Säuren und Basen sind gleichermaßen wich-

tig für unseren Stoffwechsel – man denke nur an die Magensäure, ohne die die Verdauung schlicht nicht möglich wäre. Und basisch, also alkalisch, sind die wichtigsten Flüssigkeiten in unserem Körper: Blut, Lymphe sowie Gewebs- und Zellflüssigkeit.

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen wird durch komplexe Regelmechanismen aufrechterhalten – beteiligt sind vor allem Atmung und Nieren. Aus dem Takt gebracht wird das Ganze meist durch Stress und insbesondere einer ungesunden Ernährung. Peter Jentschura (siehe S. 19), Nachkomme einer Drogistenfamilie, hat sich nicht nur früh mit der Herstellung gesunder Nahrungsmittel wie Kräutertees befasst, sondern auch zahlreiche Aufsätze zum Thema Stoffwechsel und Zellgesundheit veröffentlicht. Auf seine Erkenntnisse bezieht sich dieses Buch in weiten Teilen.

Basisches Fasten ohne Krisen

So geht es in diesem Buch nicht nur um das Fasten, sondern auch viel um eine basische Ernährung (ob mit Fastenkuren kombiniert oder nicht) sowie um die Entsäuerung des menschlichen Organismus. Und diese Entsäuerung, das Ausleiten von Schadstoffen, von denen sich der Körper beim Fasten befreien will, garantiert das »Fasten ohne Krisen«. Ein richtiges Verständnis der Stoffwechselprozesse, die beim Fasten häufig zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufproblemen führen können, hilft, das Fasten unbeschwert durchzustehen.

Nun dann, jetzt gibt es keine Ausreden mehr. Legen Sie los! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!







Fasten – bitte ohne Krisen

Fasten ist ein wunderbares Reset für Körper und Geist. Und trotzdem: Nebenwirkungen beim Fasten können immer mal auftreten, wie beispielsweise Kopf- und Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme oder Hautreizungen. Häufig werden diese Fastenkrisen als unvermeidlich angesehen. Wenn man aber das Funktionieren des menschlichen Stoffwechsels kennt und sich darauf einstellt, ist ein völlig unbeschwertes Fasten möglich.

Fasten, ganz natürlich

Die Geschichte der Evolution des Menschen ist eine Geschichte der Nahrungsknappheit. Lange bevor sie ihre Ernährung durch effiziente Landwirtschaft sicherten, mussten sich unsere Vorfahren als Jäger und Sammler durchschlagen. Wenn der Säbelzahntiger zu schnell war, gab es eben nichts oder nur wenig zu essen.

Dass sich der Mensch trotzdem als Erfolgsmodell der Evolution durchsetzen konnte, hatte auch damit zu tun, dass die biochemischen Gegebenheiten seines Organismus mit solchen erzwungenen Nahrungspausen zurechtkamen. Mehr noch: Die so erfolgte Anpassung an die umweltbedingte Nahrungsknappheit führte dazu, dass unserem Körper Essenspausen sogar guttun. Man kann sich das als eine Form der Überanpassung vorstellen, sozusagen als Mechanismus, mit dem die Evolution aus der Not eine Tugend machte.

Freiwillig hungern?

Als der Mensch vor etwa 10 000 Jahren Ackerbau und Viehzucht erlernte und mehr und mehr zur Sesshaftigkeit überging, standen Nahrungsmittel irgendwann durchgängig zur Verfügung. Das geschah natürlich nicht von jetzt auf gleich – Missernten und kriegsbedingte Hungersnöte begleiten uns ja noch heute. Aber die große Linie war vorgegeben: Zu essen gab es tendenziell immer und genug. Nur kollidiert das mit dem, was in unserer DNA festgeschrieben ist. Die verlangt von uns zu essen, sobald es etwas gibt, es könnte morgen ja anders sein. Darauf, dass es morgen eben nicht

anders ist, ist sie nicht eingestellt. Und da sich eine DNA nicht so schnell anpasst, wie sich der agrarindustrielle Fortschritt eingestellt hat, stehen wir heute vor einem Problem, das mit dem Begriff »Zivilisationskrankheiten« treffend umschrieben ist. Nahrung, die ihm rund um die Uhr zugeführt wird, ist unser Körper nicht gewohnt. Sein Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht. Wir werden dick, unser Blutdruck steigt, Verdauung und Immunsystem funktionieren nicht mehr richtig.

Der Mensch entdeckt das Fasten

Aber als hätten unsere Vorfahren gespürt, dass hier etwas aus dem Ruder zu laufen droht, tauchte in der Geschichte auf einmal der freiwillige Essensverzicht auf. Zunächst als religiös motivierte rituelle Handlung, die in praktisch allen Weltreligionen auftritt. Das ist alles andere als selbstverständlich: Mythologien, die einen Mangel bewusst herbeiführen und als Tugendübung verstehen! Und das quasi rund um den Erdball, in den unterschiedlichsten Kulturen.

Doch damit nicht genug. Als der Mensch versuchte, seine Umwelt (und sich selbst) mit den Mitteln der Vernunft zu begreifen, propagierte er das Fasten aus medizinischen Gründen. Wir sind heute wissenschaftlich natürlich etwas weiter als die Ärzte der Antike, aber das medizinische Fasten wird heute genauso geschätzt wie vor 2500 Jahren. Und auch das ist alles andere als selbstverständlich: Heute ist unsere Medizin eine komplett andere als damals. Mit vielen positiven, aber auch einigen negativen Auswirkungen. Und das Fasten? Ist eigentlich nie »aus der Mode« gekommen. Da scheint sich etwas bewährt zu haben …

Was das Fasten bewirkt

Dass das Fasten eine so lange Karriere hinter sich hat, hat gute Gründe. Wissenschaftlich erforscht und durch Studien belegt sind die folgenden:

- **Der Darm wird gereinigt,** die Darmflora regeneriert sich. Das Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Bakterien und Pilze, die unseren Darm besiedeln, wiegt ungefähr anderthalb bis zwei Kilogramm. Der Job dieser unglaublichen Menge von Mikroorganismen ist – neben dem Abbau von Nahrungsbestandteilen, die die Magenpassage überstanden haben – der Schutz vor Krankheitserregern. Durch das Fasten kann sich das Mikrobiom regenerieren und zu einer optimalen Zusammensetzung seiner Bestandteile zurückfinden.
- **Die Verdauung wird angeregt:** Ein gestärktes Mikrobiom sorgt auch nach der Fastenphase für eine bessere Verdauung. Das hilft natürlich, sich die während des Fastens losgewordenen Pfunde dauerhaft vom Leib zu halten.
- **Die Zellregeneration wird angeregt.** Bei dem als Autophagie bezeichneten Prozess werden beschädigte und unbrauchbar gewordene Zellen und Zellbestandteile abgebaut und recycelt. Beim Fasten werden, so hat man festgestellt, die hierfür zuständigen Enzyme aktiviert. Auf diese Weise wird ein Reinigungsprozess auf zellularer Ebene in Gang gesetzt: ein Effekt, den man gemeinhin auch als »Entschlackung« bezeichnet.
- **Krebserkrankungen können seltener auftreten.** Neueste Studien legen nahe, dass Fasten das Wachstum von Krebszellen hemmt.

- **Der Blutdruck sinkt,** das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Schon nach kurzen Fastenphasen sinken Blutzucker- und Insulinspiegel. In der Folge geht bei den meisten Fastenden auch der systolische Blutdruck messbar zurück.
- **Anti-Aging-Effekte treten auf.** Kaum zu glauben, aber wahr: Wer weniger isst, lebt länger. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sichergestellt ist. Bei einer kalorienreduzierten Ernährung verbessern sich die Blutwerte, Alterskrankheiten treten seltener und später auf. Das schafft man durch gelegentliches Fasten leichter und vor allem nachhaltiger als mit dauerndem Kalorienzählen. Ein ruhigeres Atmen, ein tieferer Schlaf und eine frischere, jünger wirkende Haut zeigen sich oft schon nach wenigen Fastentagen!
- **Die Entzündungsneigung lässt nach.** Blutuntersuchungen zeigten, dass beim Fasten die wichtigsten Entzündungsmarker weniger werden. Arthrose, Gicht und rheumatische Erkrankungen können so positiv beeinflusst werden. Mittlerweile untersucht man erste Anzeichen dafür, dass Fasten auf diese Weise sogar vor Alzheimer und Parkinson schützen könnte.
- **Die geistige Leistungsfähigkeit wird verbessert.** Dies scheint damit zusammenzuhängen, dass unseren Gehirnzellen beim Fasten weniger Glukose zur Verfügung steht und sie deshalb auf Ketone genannte Fettmoleküle umsteigen müssen. Eine Art Trainingsreiz, der die Neubildung von Nervenzellen anregt.
- **Das hormonelle Gleichgewicht kommt ins Lot.** Während des Fastens sinken Insulin- und Testosteronspiegel, Cortisol und Adrenalin werden vermehrt ausgeschüttet. Dies kann die Entzündungsneigung im Körper ebenfalls reduzieren.

Risiken und Nebenwirkungen?

Fasten kann im Prinzip jeder. Jede und jeder Gesunde sowieso. Für die ist dieses Buch gedacht. Aber auch wer gesundheitlich nicht ganz auf der Höhe ist, kann fasten, die nötige Vorsicht vorausgesetzt. Wer an Diabetes, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Gicht oder Bluthochdruck leidet, sollte auf alle Fälle nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder in einer entsprechenden Klinik fasten.

Das gilt auch für Menschen, die stark untergewichtig sind, was ja leicht nachvollziehbar ist. Aber auch Personen mit starkem Übergewicht sollten nur nach ärztlicher Beratung fasten: Oft steckt hinter der Adipositas eine Stoffwechsel- oder Essstörung, die durch das Fasten verschlimmert werden kann. Auch wer über längere Zeit Medikamente einnehmen muss, sollte sicherheitshalber ärztlichen Rat einholen, bevor er die Gabel aus der Hand legt.

Auch Schwangeren und stillenden Frauen, Kindern und Jugendlichen sowie frisch Operierten und Suchtkranken wird vom Fasten abgeraten. Hier sollte der Stoffwechsel keinen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt werden.

Fasten ersetzt nicht den Arzt!

Dass man mit einer Fastenkur keine akute oder chronische Erkrankung heilen kann, noch dazu von heute auf morgen, liegt auf der Hand. Wer aber seinen Organismus entlasten, reinigen, entgiften, überhaupt stärken will, für den ist Fasten eine effektive und nachhaltige Form der Gesunderhaltung und Krankheitsprävention.

Fastenkrisen

Wer fasten will und sich über das Thema informiert, hat bestimmt schon einmal von der berüchtigten Fastenkrise gehört. Und praktisch jeder, der schon einmal gefastet hat, hat sie bereits am eigenen Leib erlebt. Meist treten um den dritten Tag einer Fastenkur Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Frösteln auf. Das ist an sich nicht beängstigend: Auf einen sinkenden Blutzuckerspiegel, eine reduzierte Kalorienzufuhr und Stoffwechselumstellungen, die beim Fasten ja gewollt sind, reagiert unser Körper logischerweise. Und das ist gar kein schlechtes Zeichen, sondern beweist, dass etwas passiert, dass das Fasten Wirkung zeigt. Mildere Formen solcher Reaktionen können sich auch beim Intervallfasten zeigen, wenn durch Kräutertees und Gemüsesäfte Stoffwechselrückstände im Körper gelöst und dadurch Schadstoffe freigesetzt, aber nicht in ausreichendem Maß ausgeleitet werden.

Die häufigsten Erscheinungsformen einer Fastenkrise sind unangenehm und sollten nicht unterschätzt werden. In seltenen Fällen können – vor allem bei vorgeschädigten Personen – Kreislaufprobleme ernsterer Natur auftreten. Aber hier sollte (siehe S. 14) bereits vor der Fastenkur ein Arzt konsultiert worden sein.

Hunger

Hunger beim Fasten muss nicht sein. Bei der Fastenmethode nach Jentschura wird der Darm zu Beginn durch ein sanftes Passagesalz entleert, was das Aufkommen des quälenden Hungers, den andere Fastende kennen, vermeidet.



Sodbrennen

Saures Aufstoßen kann häufiger vorkommen, wenn weniger im Magen ist als gewohnt. Heilerde kann helfen, bis der Organismus umgestellt ist. Und natürlich Stressabbau, autogenes Training, Meditation: Sodbrennen ist häufig psychisch (mit-)verursacht.

Übelkeit

Wem beim Fasten schlecht wird, dem hilft Ingwer- oder Kamillentee. Auch Haferflocken in der abendlichen Gemüsebrühe helfen, den Magen zu beruhigen.

Kopfschmerzen

Das wohl häufigste Symptom einer Fastenkrise. Oft ist schon der Verzicht auf Koffein oder Zucker der Auslöser. Auch hier hilft Stressabbau sowie Akupressur der Schläfen und Bewegung an der frischen Luft.

Kältegefühl

Auch Frieren gehört zu den häufig auftretenden, aber harmlosen Nebenwirkungen beim Fasten. Außer einem warmen Bad helfen (Kräuter-)Tees mit Ingwer oder Zimt.

Gelenk- und Gliederschmerzen

Diese Beschwerden können durch die fastenbedingte Freisetzung von Harnsäure entstehen, wenn Fettgewebe und Stoffwechselrückstände abgebaut werden. Wärmebehandlungen und moderate Bewegung helfen.

Muskelkrämpfe

In Ruhephasen, vor allem natürlich nachts, kann es während des Fastens vermehrt zu Muskelkrämpfen, meist in der Waden- oder Fußmuskulatur, kommen. Sie sind die Folge eines Säureüberschusses im Körper, und dieses Säurelevel steigt während des Fastens ja noch an, da Schadstoffe gelöst und damit freigesetzt werden. Hier hilft nach der Jentschura-Methode die konsequente Ausscheidung überschüssiger Säuren durch basische Bäder (siehe S. 63f.).

Hautprobleme

Auch juckende, gerötete und empfindliche Haut kann Symptom einer Fastenkrise sein. Schließlich ist die Haut als Ausscheidungsorgan bei einer Fastenkur ordentlich gefordert. Achten Sie darauf, nur absolut basische Körperpflegeprodukte zu verwenden. Basische Bäder (siehe S. 63f.) helfen der Haut, ihren Job zu machen.

Krisenfrei fasten

Diese unschönen Nebenwirkungen beim Fasten werden nach der Jentschura-Methode vermieden, indem man den folgenden beiden wichtigen Sachverhalten Rechnung trägt.

Basische Ernährung

Der menschliche Organismus ist ein überwiegend basisches System, die wichtigsten Körperflüssigkeiten sind basisch. Die meisten Zivilisationskrankheiten werden durch einen Säureüberschuss