

## IN DIESEM KAPITEL

Die besonderen Merkmale des Heilfastens nach Dr. Buchinger

Die Unterschiede zwischen Heilfasten, Fasten, Vorbeugung und Diäten

Tagesfasten, intermittierendes Fasten und ähnliche Fastenformen kennenlernen

Die optimale Jahreszeit, Fastendauer und den perfekten Ort ermitteln

# Kapitel 1

## Einstimmung auf das Heilfasten

**F**asten bedeutet freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte und festgelegte Zeit. Beim Gesunden sprechen wir vom Fasten, dient es dagegen dem Auskurieren von Krankheiten, wird es Heilfasten genannt.

Dr. Otto Buchinger ließ seine Patienten fasten, damit sich ihr Körper aus eigener Kraft von Krankheiten befreien konnte. Er hatte das Fasten revolutioniert, da er die Zusammenhänge zwischen Nahrungsverzicht und Säure-Basen-Haushalt frühzeitig erkannte. Aus diesem Grund fügte er die Zufuhr von Basen während des Fastens als entscheidendes Element hinzu. Basen puffern die während des Heilfastens anfallenden Säurefluten äußerst wirkungsvoll und vermeiden das Auftreten neuer und überflüssiger Beschwerden durch Übersäuerung.

Das Fasten selbst war nicht eine Erfindung von Dr. Buchinger. Mutmaßlich fasteten Menschen schon so lange, wie es Menschen gibt. Doch in den letzten rund 150 Jahren haben sich die Lebensgewohnheiten und insbesondere die Ernährungsweisen gewandelt. Damit haben sich auch die Anforderungen an das Fasten erheblich verändert.

Viele Nahrungsmittel wurden erst in den letzten Jahrzehnten neu entwickelt. Der Zerfall von Familienstrukturen, die veränderte gesellschaftliche Arbeitsteilung und insbesondere das Leben in Großstädten sorgten dafür, dass zunehmend

mehr vorgefertigte Nahrungsmittel entwickelt wurden. Moderne industrielle Fertigungstechniken sowie das Überangebot an Nahrung in den Industrieländern unterscheiden sich fundamental von den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten Anfang des 20. Jahrhunderts. Doch die Menschen sind biologisch betrachtet dieselben geblieben.



Ende des 17. Jahrhunderts wurde die Dampfmaschine erfunden und 1769 von James Watt so weit verbessert, dass menschliche Arbeitskraft maßgeblich durch Maschinenkraft ersetzt werden konnte. Erstmals konnte Wärme effizient in Bewegung umgesetzt werden. Jedes Automobil und jedes elektrische Küchengerät sind Manifestationen dieses Entwicklungssprungs. Inzwischen sind fast alle Lebensmittel in ihren hocheffizienten Herstellungsprozessen, von der Aussaat über die Ernte, Weiterverarbeitung, Verpackung bis hin zum Transport in diesen Wandel eingeschlossen. Heute konsumiert in den hoch entwickelten Ländern die überwiegende Zahl der Menschen Lebensmittel, die es vor zehn Jahren noch nicht einmal ansatzweise gab. Der Begriff dafür ist »Convenience-Food«, auf Deutsch in etwa »bequemes Essen«. Das sind küchen- bis verzehrfertig vorbereitete Lebensmittel, die uns jegliche Zubereitung vereinfachen. Beispiele sind Backmischungen, jede Tütsuppe bis hin zur gefrorenen Fertigpizza. Den Verdauungsorganen und auch dem Immunsystem blieb bislang jedoch keine Zeit, sich an diese rasanten Veränderungen anzupassen. Neue ernährungsbedingte Herausforderungen und bislang unbekannte Krankheiten sind die Folge.

## Fasten als uralte Therapie

Zwischen einem mehrtägigen Fasten und dem Hungern mit ungewissem Ausgang besteht ein fundamentaler Unterschied, denn Fasten ist immer freiwillig. Wer hungrt, fastet nicht, sondern bekommt nicht genug zu essen. Hungern erzeugt Unruhe. Doch wer fastet, übt freiwilligen Verzicht, zum Beispiel zugunsten einer Verbesserung seines körperlichen oder emotional-geistigen Zustands, denn Fasten führt stets zu einem gewissen Maß an innerer Ruhe und Gelassenheit.

Heilfasten ist der Königsweg zur Heilung. Die Unterbrechung der Nahrungsaufnahme ist ein der Natur innenwohnendes Prinzip. Während der Fastenzeit werden Sie keine feste Nahrung zu sich nehmen. Damit stellt sich Ihr Körper um und lebt von den inneren Reserven. Das entlastet das Immunsystem, stabilisiert den Körper und beruhigt den Geist.

Während der Fastenzeit wird ein intensives Selbstheilungsprogramm in Gang gesetzt. Die Selbstheilungskräfte der Körperzellen bedienen sich einer genetischen Sicherungskopie. Während der Fastenzeit nähert sich Ihr Körper Schritt für Schritt diesem optimalen Zustand so weit an, wie er nur kann. Und das alles geschieht in einem überraschend hohen Tempo.

Aufmerksame Eltern beobachten, dass ihre kleinen Kinder die Nahrungsaufnahme verweigern, wenn sie krank sind. Bis zu einem Alter von etwa sieben Jahren erkennen die Kleinen instinktiv, dass Nahrungsaufnahme ihrer Selbstheilung im Weg stehen würde. Auch ältere Menschen bevorzugen es, mit weniger Nahrung auszukommen, wenn sie sich nicht ganz wohl fühlen. Nur Menschen im mittleren Alter halten sich weniger an diese Regel, da sie meinen, der Körper erlange nur dann genügend Heilkraft, wenn er kräftig genährt würde. Wer prophylaktisch etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte fasten. Wer eine Krankheit kurieren möchte, sollte heilfasten. Beim Heilfasten werden gestörte Körperfunktionen auf natürliche Weise normalisiert und das Immunsystem wird wirkungsvoll entlastet.

### Bitte innehalten

Das althochdeutsche Wort für »fasten« bedeutet »innehalten«, denn das tägliche Ritual des Essens wird beim Fasten unterbrochen. Wer fastet, hält inne und konzentriert seine inneren Heilkräfte. Der englischsprachige Hinweis im Flugzeug »Fasten seat belts, please« bedeutet jedoch nicht, dass die Fluggesellschaft zum Fasten aufgefordert, sondern dass beim Herumlaufen im Flugzeug innegehalten werden muss. Fluggäste mögen sich anschnallen und sitzen bleiben. Wer angeschnallt ist, hält mit seiner Beweglichkeit inne, und wer fastet, hält bezüglich der tagtäglichen Ernährungsgewohnheiten inne.

## Möglichkeiten und Grenzen des Heilfastens

Die kurative Wirkung des Heilfastens ist enorm. Präziser gesagt ist es nicht das Fasten, das heilt, sondern die innere Natur des Menschen. Oftmals wird diese Kraft als »innerer Heiler« bezeichnet. Fasten, also das Weglassen von Nahrung, verschafft diesen inneren Heilkräften die Möglichkeiten, Entgleisungen des Stoffwechsels in allen Organen und Körperteilen wieder ins Lot zu bringen. Doch diesem Wiederherstellungsprogramm sind Grenzen gesetzt. Ab einem gewissen

Grad der Schädigung kann der Organismus nur noch erhalten. In der Medizin wird dies »Defektheilung« genannt. Doch auch dieser Ansatz lohnt, denn jede Selbstheilung ist beständiger als eine von außen angeregte Heilmethode.

Im Heilfasten werden enorme Kräfte freigesetzt, die sich durch die immunologische Entlastung erklären lassen. Ein erheblicher Teil des tagtäglichen Energieumsatzes des Körpers wird für die Nahrungsverwaltung im Verdauungsprozess verbraucht. Diese Energie steht in der Zeit des Heilfastens für die inneren Reparaturvorgänge zur Verfügung.

Wirkungen des Heilfastens:

- ✓ Es ist die beste Gesundheitsvorsorge.
- ✓ Es bietet die beste Erholung für Körper, Geist und Seele.
- ✓ Es kommt ohne Medikamente aus.
- ✓ Es aktiviert den »inneren Heiler«.
- ✓ Es bedeutet Neubeginn.

Im Verdauungssystem ist die Essenspause der Gegenpart zum Essen, wie zum Beispiel die Gegensätze Ausatmen und Einatmen, Schlafen und Wachen. Diese autonomen Systeme sind unwillkürlich und der Mensch muss sie nicht erlernen. Sie gehören selbstverständlich zum menschlichen Lebensrhythmus hinzu.

Fasten und Essen sind ebenfalls Polaritäten. Doch Fasten will gelernt sein. Wer fasten möchte, braucht eine Gebrauchsanleitung, denn das Fasten ist ein willentlicher und schrittweise durchzuführender Prozess. Es bietet die Möglichkeit, das Essen mit seinen gesunden Pausen neu zu erlernen und zu den eigenen Rhythmen zurückzufinden. In Ihrer nächsten gut geplanten Fastenkur können Sie erfahren, worauf es dabei ankommt.



Wer schon früh am Abend isst, wird des Nachts gut schlafen und am nächsten Morgen sein Frühstück mit Freude zu sich nehmen. Die Engländer nennen es »breakfast«, also »Fastenbrechen«. Jedoch wer zu spät am Abend oder mitten in der Nacht gegessen hat, wird am Morgen kein Verlangen nach einem Frühstück haben, der Rhythmus wurde durchbrochen. Der Betroffene spürt, dass es nun besser ist, nichts zu essen und zu warten, bis der Körper einen Impuls sendet. Wenn sich solche Gewohnheiten eingeschlichen haben, will das Merkmal der Mahlzeiten sich tagelang oder überhaupt nicht mehr natürlich einstellen. So wird der gesunde Biorhythmus der Nahrungsaufnahme verlernt.

Lassen Sie sich auf eine aufregende Reise ein. Am Schluss zählt nur Ihr eigenes, ganz persönliches Erlebnis. Es ist wahrscheinlich, dass Ihre Fastenzeit einmalig sein wird, denn keine Fastenerfahrung wiederholt sich.

## Fasten ist ein genetisches Programm

Sobald Sie fasten, aktivieren Sie ein genetisches Programm. Ihr Körper erkennt, dass er sich nun von seinen inneren Reserven nähren wird. Dieses Programm wurde von Ihnen, sollten Sie Erstfaster sein, bislang noch nicht aktiviert. Daher ist es durchaus normal, dass Sie sich anfangs stärker auf die Technik des Fastens konzentrieren werden. Sind Sie dagegen mit dem Fasten bereits vertraut, haben Sie es leichter. Sie kennen die Fastentechnik, freuen sich auf den Ablauf und können sich stärker auf alle inneren Wahrnehmungen fokussieren.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und denken Sie über die folgenden fünf Fragen nach. Beantworten Sie alle Fragen in Ruhe und seien Sie sich gegenüber ganz ehrlich:

- ✓ Sind Sie bereit, von Ihrem gewohnten Ernährungsverhalten abzuweichen?
- ✓ Sind Sie bereit, ein paar Tage auf feste Nahrung zu verzichten?
- ✓ Sind Sie bereit, sich auf die Erfahrung des Fastens einzulassen?
- ✓ Sind Sie bereit, sich auf die fastenbegleitenden Anwendungen einzulassen?
- ✓ Sind Sie bereit, die gewohnten Tagesabläufe in der Zeit anders zu gestalten, als es Ihrer Routine entspricht? Denken Sie dabei auch an Ihre Familie, gemeinsame Essen, Einladungen und Feste.

Wie oft haben Sie mit »Ja« geantwortet? Sollte es weniger als fünfmal gewesen sein, überprüfen Sie Ihr Vorhaben gründlich. Lassen Sie sich von erfahrenen Fastern anregen und sprechen Sie mit guten Freunden darüber. Oder Sie suchen einen versierten Fastenleiter auf, der mit Ihnen gemeinsam noch offene Fragen klären kann.

## Der Energiestoffwechsel des Körpers

Der erwachsene Mensch hat rund 100 Billionen Körperzellen. Jede dieser Zellen verfügt über ihren eigenen Energiestoffwechsel, der auf zwei Komponenten als Treibstoff angewiesen ist: Sauerstoff und Zucker. Der Sauerstoff wird eingearbeitet und Zucker mit der Nahrung aufgenommen. Die Vorstufe des Zuckers wird Stärke genannt. Der Mensch nimmt diese beim Verzehr von Pflanzen auf und wandelt sie mithilfe seiner Verdauungsenzyme in Zucker um.

In allen Körperzellen befinden sich kleine Kraftwerke, die Mitochondrien genannt werden. Sie nehmen Sauerstoff und Zucker auf und wandeln sie zu Energie. Zucker und Sauerstoff werden daher die »Energiewährung des Körpers« genannt.

Wird genügend Zucker zugeführt, kann der Körper großzügig damit umgehen. Im Falle einer Überversorgung mit Zucker wird er zuerst in der Leber und den Muskeln mithilfe des Hormons Insulin eingespeichert. Dieser Speicherzucker wird Glykogen genannt. Sind die Speicher gefüllt, wird der weitere Zucker zu Fett verwandelt und als Fettgewebe angelegt. Fett ist damit die zweite Energiereserve für Zeiten ohne Nahrungszufuhr.

Beim Fasten stellt der Organismus seinen Energiehaushalt superökonomisch um. Er verbrennt zunächst das in Leber und Muskeln eingespeicherte Glykogen und schmilzt anschließend sein Fettgewebe ab. Das Speicherfett wird nun wieder zu Glucose zurückgewandelt. Glucose ist der im Blut zirkulierende Zucker und wird als die »universelle Energiequelle des Körpers« bezeichnet.



Beim Fettstoffwechsel wird nichts dem Zufall überlassen. Der Körper produziert drei Arten von Fettgewebe: embryonales Fett, Baufett und Speicherfett. Mithilfe des Baufetts werden zum Beispiel die Nieren in ihrer Position gehalten, die Haut vor Wärmeverlust geschützt und Gelenke gepolstert. Speicherfett ist Reservefett für »schlechte Zeiten« und wird bekanntermaßen in den Hüften, Gesäß und Beinen eingelagert. In einer Fasten- oder Hungerperiode werden diese Speicherfette abgeschmolzen. Erst wenn alle Speicher verbraucht sind, verbrennt der Körper auch die Baufette. Embryonales Fett sorgt bei Säuglingen für eine zitterfreie Wärmeproduktion und verschwindet beim Kleinkind nach und nach. Doch es gibt auch Krankheiten wie Anorexie. Durch veränderte Körperwahrnehmungen glauben die Betroffenen, sie müssten extrem abnehmen. Ihr Körper gerät damit in einen Mangelzustand. Bei fortschreitender Krankheit können unter anderem die schützenden Fettlager der Nieren abgebaut werden.

Nur wenige Minuten kann der Mensch ohne Sauerstoff auskommen. Auf Flüssigkeit kann er einige Tage verzichten, doch Nahrung kann er wochenlang entbehren. Der Organismus unterscheidet dabei zwei Programme. Wenn der Mensch isst, aktiviert sich das erste Programm »Nahrungsaufnahme von außen«. Und das zweite Programm »Nahrungsaufnahme von innen« wird in Fasten- und Mangelzeiten angeregt.

Die Menschen hätten es evolutionär nicht weit gebracht, gäbe es kein Sparprogramm für Notzeiten. Und das zweite Programm ist obendrein ein Reparaturprogramm. Nahrung zu verwalten bedeutet für den Organismus viel Arbeit. Der Verdauungsprozess zieht Energie vom Reparaturprogramm ab. Wenig oder keine

Nahrungszufuhr ermöglicht es dem Körper, diese Energie freizusetzen und die inneren Heilungsprozesse zu intensivieren. Die Steuerzentralen der Zellen sind die Gene. Sie regeln sämtliche Funktionen der Zellabläufe aller Organe und Gewebe. Dazu gehören auch die Programme, die bei Nahrungsangebot oder Nahrungsmangel aktiviert werden.

Beim genetischen Programm »Essen« ernähren Sie sich mit Nahrung von außen:

- ✓ Es wird aktiviert, wenn die Nahrung von außen aufgenommen wird.
- ✓ Der Magen signalisiert dem Gehirn: »Ich habe Hunger.«
- ✓ Die Vorstufe ist der »Appetit« und die »Lust aufs Essen«.
- ✓ Abstufungen des Hungers folgen von »Ich könnte jetzt eine Kleinigkeit essen« über »Ich habe großen Hunger« bis zu »Wenn ich nicht gleich etwas zu essen bekomme, gibt es Ärger.«
- ✓ Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate werden beim Essen aufgenommen, durch den Verdauungsprozess umgewandelt und stehen als Energiedepots zur Verfügung.

Beim genetischen Programm »Fasten« ernähren Sie sich mit Nahrung von innen:

- ✓ Es wird durch die Entscheidung, auf feste Nahrung zu verzichten, aktiviert.
- ✓ Das Hungersignal des Magens wird durch die Entleerung des Darmes unterbunden.
- ✓ Sobald der Enddarm leer ist, unterbleibt das Signal an das Gehirn, Nahrung einzufordern.
- ✓ Das Hungerhormon Ghrelin wird nicht mehr ausgeschüttet, dadurch beruhigt sich der Magen.
- ✓ Der Körper stellt sich um und ernährt sich von seinen inneren Depots.
- ✓ Das Glykogen aus Leber und Muskeln wird in den ersten Tagen zu Glucose umgewandelt und aufgebraucht.
- ✓ Anschließend werden die Reserven aus dem Fettgewebe abgeschmolzen und ebenfalls zu Glucose umgewandelt.
- ✓ Alle Körperzellen stellen auf einen superökonomischen Stoffwechsel um.
- ✓ Die Mitochondrien erhalten genau die Mengen an Glucose, die für ihre Funktionen notwendig sind.

Heilfasten ist eine Technik, bei der das genetische Programm »Fasten« willentlich aktiviert werden kann. Der Mensch entscheidet sich für eine Fastenreinigung und der Körper greift auf seine inneren Ressourcen zu.



Der indische Rechtsanwalt Mahatma Gandhi hatte ungezählte Male gefastet. Das Fasten war ihm seit seinem 37. Lebensjahr zur Gewohnheit geworden. Während seiner politischen Laufbahn erkannte er, dass er damit sowohl die Briten als auch seine Landsleute beeindrucken konnte. So setzte er das Fasten als Maßnahme zum gewaltlosen Protest gegen die britische Kolonialmacht ein. Da nur die wenigsten zwischen Gandhis Fasten und einem Hungerstreik zu unterscheiden vermochten, gelang es ihm, seine Forderungen mithilfe von Fasten durchzusetzen. Auch wenn seine Methode nicht unumstritten war, bleibt ihm die Ehre, als einziger Politiker der Neuzeit das Fasten politisch eingesetzt zu haben.

## Heilfasten – eine neue Therapieform

Was Fasten im tieferen Sinne bedeutet, blieb bis 1920 undefiniert und damit unklar. Verbreitet war das religiöse Fasten vor Ostern als christliche Handlung der Läuterung. Auch etablierten sich das reine Wasserfasten sowie lange Fastenwanderungen für Gesunde, um zu erproben, welches körperliche Potenzial im menschlichen Organismus unter Fastenbedingungen mobilisiert werden kann.

Dr. Otto Buchinger lebte von 1887 bis 1966. Schon als junger Arzt kam er mit dem Fasten in Berührung. Denn Buchinger litt schon früh unter rheumatischen Beschwerden. Ein Freund empfahl ihm eine Fastenkur zu probieren. Das Resultat überzeugte Dr. Buchinger so sehr, dass er fortan seinen Patienten das Fasten als Therapie empfahl.

In Vorträgen und Schriften betonte er die Notwendigkeit des Fastens. Er gründete eine neue Therapieform und nannte sie »Heilfasten«. So wurde der bis dahin noch weitgehend unbekannte Begriff von Buchinger geprägt. Heilfasten wird bis heute sowohl zur Behandlung bestehender Krankheiten als auch zur Vorbeugung durchgeführt. Die Begriffe »Heilfasten« und »Buchinger-Fasten« werden synonym verwendet.

## Heilfasten und Basenzufuhr

Beim Heilfasten wird auf jegliche feste Nahrung verzichtet. Dabei werden Basen in Form von Brühe und Saft zugeführt, damit der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen werden kann. Beschwerden durch Übersäuerung werden dadurch

vermieden. Flüssigkeiten wie Tee und Wasser sorgen dafür, dass ausscheidungspflichtige Stoffwechselendprodukte vom Körper leichter ausgeschieden werden können.

Merkmale des Heilfastens:

- ✓ Es wird auf jegliche feste Nahrung verzichtet.
- ✓ Während des Fastens wird reines Wasser und Kräutertee getrunken.
- ✓ Eine Brühe und ein verdünnter Gemüsesaft werden täglich zum Puffern der Säuren aufgenommen.
- ✓ Die regelmäßige Darmentleerung verhindert Hungergefühle und Rückvergiftungen.
- ✓ Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie alkoholische Getränke müssen wegen ihrer spezifischen Wirkungen weggelassen werden.
- ✓ Auf Erfrischungsgetränke muss wegen des Kaloriengehalts verzichtet werden.
- ✓ Kaugummi muss wegen seiner Inhaltsstoffe weggelassen werden, obendrein regt es den Appetit an.

Vor den Erkenntnissen über den Säure-Basen-Haushalt empfahl Buchinger seinen Patienten, gemäß den Empfehlungen der damaligen Zeit, ein reines Wasserfasten durchzuführen. Doch bald beobachtete er, dass seine Fastenpatienten zur schmerzhaften Übersäuerung neigten. Nach eigenen Versuchen empfahl er ihnen die tägliche Zufuhr von Basen in Form von Brühe und Saft. Die frei werdenen Säurefluten während der Fastenzeit konnten so wirksam gepuffert werden. Buchinger verordnete eine Reinigung des Darmes, damit Eiweißzerfallsgifte im Darm keinen Schaden anrichten konnten, da sie den Ablauf des Fastens stark behindert hätten.

## Fasten macht glücklich

Ab dem vierten bis fünften Tag des Heilfastens spürt der Faste ein Glücksgefühl im ganzen Körper. Ein Gefühl der Kraft entsteht und die Gedanken beschäftigen sich mit einer subtilen Mischung aus Freude über die neu entdeckte innere Stärke und einem Gespür für Leichtigkeit.

Vermutet wird eine erhöhte Cortisolausscheidung der Nebennieren als Grund für dieses Glücksgefühl. Cortisol ist das körpereigene Kortison, das zum Glück keine der befürchteten Nebenwirkungen des Medikaments mit gleichem Namen hat. Cortisol fördert die Umwandlung von Speicherfett in Glucose, die nun als Energie zur Verfügung steht. Das funktioniert ganz und gar ohne Zufuhr von Zucker über Lebensmittel. Der gesamte Organismus ist bis zur letzten Zelle auf das Energieprogramm »Fasten« umgestellt. Ein Gefühl von Glück, Leichtigkeit und Unabhängigkeit durchflutet den Fastenden schon nach wenigen Tagen.

## Die Selbstheilungskräfte durch Heilfasten stärken

Menschen nehmen durch Nahrungsverzicht intuitiv den starken heilsamen Effekt wahr. Das Immunsystem muss sich während der Fastenzeit nicht mehr mit der Nährstoffverwaltung beschäftigen. So kann es seine Kraft dem inneren Gesundungsprozess zur Verfügung stellen. Während dieser Zeit kann sich der »innere Heiler« ungestört der Genesung widmen. Das Heilfasten erzeugt den stärksten Heilimpuls, den die Natur kennt. Nichts fördert die Selbstheilungskräfte schneller und effektiver. Da keine zusätzlichen Medikamente eingenommen werden müssen, fallen auch deren Nebenwirkungen weg. Schließlich kann auch das seelische Gleichgewicht intensiv ausgeglichen werden. Heilfasten bietet eine Gelegenheit, von Süchten wie Kaffee, Zucker und Rauchen freizukommen. Während der Fastenzeit verringert sich das Verlangen nach Genussmitteln.

Das Immunsystem ist die »innere Polizei«. Ständig patrouillieren Millionen Immunzellen durch das Blut eines Erwachsenen. Sie heißen Leukozyten, Lymphozyten, Monozyten und Makrophagen. Beim erkrankten Menschen können es leicht doppelt bis dreimal so viele im Blut zirkulierende Immunzellen werden, da der Körper sehr viele dieser Zellen aus den Lymphknoten, dem Knochenmark und dem Bindegewebe bereitstellen kann. Ununterbrochen überprüfen diese Immunzellen den Körper auf körperfremde Eiweiße und auf Krankheitskeime, die durch Ernährung oder durch Verletzung in den Körper gelangt sein könnten. Im Normalfall bemerkt der Mensch von dieser immunologischen Tätigkeit nichts, obwohl sie eine erhebliche Menge an Energie verbraucht.

Am eindringlichsten ist das nach einem opulenten Mahl zu verspüren. Die anschließende Müdigkeit, auch »Suppencoma« genannt, ist die fühlbare Ausdrucksform dieses immensen Energiebedarfs. Es folgt der Gang zum Sofa, Augen zu und

das Immunsystem fährt auf Hochtouren. Jede Aufnahme von Nahrung ist mit intensiven immunologischen Kontrolltätigkeiten aller Abwehrzellen des Körpers verbunden. Alles, was vom Körper aufgenommen wird, muss kontrolliert und vorbereitet werden, damit es in das Blut hineingelassen werden darf. Was den strengen Kriterien dieser Zellen nicht entspricht, wird bekämpft oder ausgeschieden.

## Die immunologische Energiebilanz beim Essen

Der Verarbeitungsprozess, Nahrung aufzunehmen und immunologisch zu verwalten, verbraucht ungefähr ein Drittel der Energiemenge, die durch die Nahrung zugeführt wird. Werden beispielsweise drei Bananen gegessen, wird der Energiegehalt von einer Banane für die »Darmverwaltung« und den dortigen immunkompetenten Zellen verwendet. Die beiden anderen Bananen stehen dem Energiehaushalt des übrigen Körpers zur Verfügung.



Viele Immunzellen durchlaufen im Knochenmark eine Schule. Dort erlernen sie die Unterscheidung zwischen körpereigenem und körperfremdem Eiweiß. Der Körper benötigt Eiweiß etwa für den Aufbau der Muskeln. Daher zerlegen die Verdauungsenzyme das Nahrungseiweiß in allerkleinste Bausteine. Sie werden Aminosäuren genannt. Jenseits der Darmschleimhaut, also im Körperinnern, werden diese Aminosäuren wieder zu komplexen Eiweißen zusammengesetzt. Körperfremdes Eiweiß wird zu körpereigenem Eiweiß umgebaut. Die entscheidende Überwachungsinstanz bei diesem Prozess sind die Immunzellen.

## Der Unterschied zwischen Heilfasten und Diäten

Das Heilfasten ist eine Ordnungstherapie. Es zählt zu den therapeutisch-ordnenden Maßnahmen wie Akupunktur, Homöopathie, Phytotherapie und Yoga-Therapie, die den Menschen als Ganzes betrachten und behandeln. Ihr Merkmal ist es, dass sie zur Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt werden, nicht nur für einen einzelnen Körperteil oder ein Organ. Da Krankheit gemäß dem Verständnis der Naturheilkunde eine Form von Unordnung darstellt und ein Ungleichgewichtszustand entstanden ist, wird der Versuch unternommen, die verloren gegangene Ordnung wiederherzustellen. Das Heilfasten folgt solch einer klaren Methodik und ist auf die Heilung von Krankheiten sowie die Wiederherstellung der Ordnung des gesamten Menschen ausgerichtet, sowohl im körperlichen als auch im geistig-seelischen Bereich.

## Heilfasten zur Vorbeugung und Heilung

Beim Heilfasten steht der gesundheitliche Aspekt immer im Vordergrund. Die Energiereserven des Fastenden werden verwendet, um den Körper zu regenerieren und seine Kräfte auf das Wesentliche zu konzentrieren. Beim Kranken geht es um die Erleichterung von seinen Leiden oder bestenfalls um Heilung. Der Gesunde fastet zur Stabilisierung und zur Erhaltung seiner Gesundheit. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Fasten gelegentlich oder regelmäßig durchgeführt wird. In der Regel kann beim Heilfasten ein Rückgang des Körpergewichts beobachtet werden, doch dieser Aspekt steht dabei nicht im Vordergrund.

Einen besonderen Stellenwert beim Heilfasten haben die begleitenden Maßnahmen. Sie sind ausreichende Bewegung zur Mobilisierung des Muskelstoffwechsels und bewusste Atmung an frischer Luft zur Ausscheidungsförderung über die Lunge. Hinzu kommt die tägliche Darmhygiene. Der Darm, das wichtigste Immunorgan, muss von Darmgiften beziehungsweise Toxinen befreit werden. Wichtig sind schließlich ausgewogene Ruhepausen, in denen sich der Stoffwechsel neu ordnen kann.

## Lifestyle-Diäten

Der Begriff »Lifestyle-Diät« wird inflationär verwendet. Lifestyle-Zeitschriften und Internetblogs stellen immer neue Diäten vor. Sie beschreiben, wie rasche Gewichtsreduzierung, Wunschfigur und Schönheit in kürzester Zeit mit einer Diät erreicht werden können. Überwiegend stehen kosmetische Korrekturen im Vordergrund. Das leidverursachende, weil angeblich nicht der Norm entsprechende Trio »Bauch, Beine, Po« wurde erst durch Diäten in das Bewusstsein gerückt. Slogans wie »Schlank in zehn Tagen«, »Papaya-Diät« oder »16-Jährige entdeckt schnelle Abnehmdiät« sollen diesen Effekt unterstützen.

Diäten hatten in den letzten Jahrzehnten keinen guten Ruf. Das liegt sicherlich zum einen an den vielen unterschiedlichen Diätformen. Zum anderen wurde in den 1970er-Jahren irrtümlich Nulldiät und Fasten gleichgesetzt. »Nulldiät« wurde als falscher und irreführender Begriff für das Wasserfasten eingeführt. Beim Wasserfasten wird auf sämtliche Lebensmittel bis auf klares Wasser verzichtet. Doch während das Wasserfasten von therapeutischen Maßnahmen begleitet wird, suggeriert der Begriff »Nulldiät«, dass bis auf das Weglassen sämtlicher Nahrungsmittel nichts weiter unternommen wird. Letzteres kann sich sehr rasch gesundheitsschädlich auswirken.

Im deutschen Sprachgebrauch wird der Begriff »Diät« teilweise disqualifizierend verwendet, wie mit Sätzen: »Du immer mit deinen Diäten, das bringt doch sowieso nichts, außer Jo-Jo-Effekt.«

## Diäten für die Gesundheit

Diätberatungen sind aus dem modernen medizinischen Alltag nicht mehr wegzudenken. Viele Menschen versuchen ihre Ernährungsweise zu verbessern und suchen Rat in Büchern, im Internet und bei Diätberatern. Patienten erhalten Diätberatungen im Krankenhaus, von Ärzten und Heilpraktikern, damit sie ihre krankheitsfördernden Ernährungsgewohnheiten verändern können. Immer mehr Menschen buchen Kuren und Kurse, um zu lernen, wie sie ihre Ernährung verbessern können. Fastenleiter klären schon während der Fastenzeit darüber auf, welche Form der Ernährung die Erfolge in der Nachfastenzeit festigt.



Der Begriff »Diät« kommt vom Griechischen »diaita« und beschreibt in seiner ursprünglichen Bedeutung die bewusste Gestaltung der persönlichen Lebensführung. Diese Definition war keinesfalls auf die Ernährung beschränkt. Heute wird der Begriff weitgehend so verstanden, dass die Ernährung um etwas reduziert oder ergänzt und Verzicht geübt werden muss. Ausgebildete Diätberater werden von Krankenhäusern engagiert, um Patienten aufzuklären, wie sie sich zukünftig ernähren sollten und welche Diät sie einhalten mögen, um ihre Genesung zu fördern.

## Merkmale des Heilfastens und von Diäten

Heilfasten ist keine Diät, da es sich nicht um eine Ernährungsform, sondern um das Pausieren der Ernährung handelt. Diäten können für eine bestimmte Dauer oder lebenslang berücksichtigt werden, das Heilfasten wird stets eine begrenzte Zeit durchgeführt. Dabei sind die Unterschiede zwischen Heilfasten und ausgewählten Diäten zu beachten.

Merkmale des Heilfastens:

- ✓ Die therapeutische Ausrichtung dieser Ordnungstherapie steht im Mittelpunkt.
- ✓ Es wird von weiteren Ordnungstherapien begleitet, die sich zum Beispiel auf Bewegung, Ruhe und Heilkräuter konzentrieren.
- ✓ Das Immunsystem kann seine Heilkräfte auf die Wiederherstellung der Gesundheit konzentrieren.
- ✓ Wesentlicher Bestandteil ist die Darmhygiene.

- ✓ Die Gewichtsabnahme ist kein zentraler Bestandteil, jedoch bei Übergewicht eine angenehme Begleiterscheinung.

Merkmale therapeutischer Diäten:

- ✓ Sie sollten lange bis lebenslang durchgeführt werden.
- ✓ In der Regel wird entweder das Weglassen oder das Hinzufügen von Lebensmitteln empfohlen.
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente können zum Einsatz gebracht werden.

Therapeutische Diätberatungen stellen die Verbesserungen der Ernährungsweise in den Vordergrund. In der Regel passt hierzu ein Diätberater seine Empfehlungen an die individuelle Lebenssituation und den Gesundheitszustand einer erkrankten Person hochgradig an.

Merkmale von Lifestyle-Diäten:

- ✓ Bei Lifestyle-Diäten stehen möglichst rasche und spektakuläre Erfolge im Mittelpunkt.
- ✓ In der Regel wird entweder das Weglassen oder das Hinzufügen von Lebensmitteln empfohlen.
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel können zum Einsatz gebracht werden.
- ✓ Im Zusammenhang mit Lifestyle-Maßnahmen stehen kosmetische Korrekturen im Vordergrund.
- ✓ Gelegentlich wird die Verwendung von Geräten empfohlen, die die gewünschten Effekte beschleunigen sollen (Beispiel: Fettverbrenner, Bauchmuskeltrainer).

## Die Methusalem-Formel

Wissenschaftler suchen weltweit nach dem Mittel, das ein langes Leben oder sogar Unsterblichkeit versprechen könnte, der sogenannten »Methusalem-Formel«. Dabei wurde das Geheimnis zur Langlebigkeit schon lange gelüftet. Es ist die Nahrungskarenz. Kein Präparat erzeugt ein derart überzeugendes Ergebnis wie die Zurückhaltung bei der Nahrungsmenge. Ein altes

persisches Sprichwort bringt es auf den Punkt: »Zwei Drittel essen wir für uns, ein Drittel für den Arzt.« Wer fastet, kann erlernen, anschließend bewusster und weniger zu essen. So kann der Fastende leicht in den Genuss der Methusalem-Formel für ein langes und gesundes Leben kommen.

## Jahreszeit und Fastendauer

Bezüglich der Festlegung Ihrer Fastenzeit haben Sie vielleicht Vorlieben. Viele Menschen entscheiden sich zunächst einmal nach ihrem Gefühl. Dem einen ist eher das Frühjahr und der Sommer angenehm, weil er leicht friert. Der andere bevorzugt eher Herbst und Winter, weil es sich in diesen Zeiten leichter zurückziehen lässt. Auch sollten Sie die gewünschte Fastendauer festlegen. Zum Einstieg als Erstfaster empfehlen wir Ihnen eine fünf- bis siebentägige Fastenkur.

### Die ideale Jahreszeit zum Heilfasten

Fasten gelingt zu jeder Jahreszeit, sofern die persönlichen Rahmenbedingungen stimmen. Es gibt keine medizinischen oder physiologischen Gründe, warum bestimmte Jahreszeiten vorzuziehen wären. Feinfühlige Menschen richten sich nach der Stimmung der Natur oder Mondphasen aus. So ist die Zeit des abnehmenden Mondes, sei es wegen der Symbolkraft oder aus energetischen Gründen, für viele Fäster eine optimale Zeit zur Gewichtsreduktion. Wer fastet, um seine Heilung zu fördern, wird keine besondere Jahreszeit abwarten. Die Hoffnung auf Genesung erlaubt in der Regel keinen Aufschub. In der Praxis lässt sich beobachten, dass Kranke alle Hindernisse beiseiteschieben, wo der Gesunde noch taktiert oder abwägt.



Eine Patientin hatte vor wenigen Tagen einen lebensbedrohlichen Asthmaanfall erlitten. Im Anamnesegespräch erörterten wir die Konsequenzen und therapeutischen Möglichkeiten. Ich empfahl ihr ein achttägiges Heilfasten. Sie beschloss, noch am selben Tag damit zu beginnen, denn sie hatte zum Frühstück ohnehin nur Wasser getrunken. Alle Hindernisse wie Termine und familiäre Planungen gerieten angesichts der Möglichkeiten des Fastens sofort in den Hintergrund.

### Fasten im Frühling

Im Frühling werden die Tage länger und die Natur zeigt sich im frischen grünen Kleid. Der Neubeginn erzeugt bei Naturverbundenen ein Gefühl der Vorfreude sowohl auf das bevorstehende Fasten als auch für den anschließenden Neustart.

Schließlich helfen auch die täglich steigenden Temperaturen und die Kraft der Sonne. Der Übergang in den Frühling lässt die Lebensgeister aufblühen.

Die Zeit vor Ostern ist die populärste Zeit für das Fasten. Die meisten Menschen in unserem Kulturraum verbinden die Vorsterzeit mit dem religiösen Hintergrund der vierzigägigen Fastenzeit Jesu in der Wüste. In dieser Zeit werden Freudenfeste gefeiert, je nach Region Fastnacht, Fasnacht, Karneval oder Fasching genannt. Die Fastnacht war einst der »Vorabend des Fastenbeginns«, so wie Karneval der Beginn der »fleischlosen Zeit«. Auch wenn die genannten Festtage aktuell mit anderen Bedeutungen belegt werden, entscheiden sich viele Menschen zu einer gestalteten vorösterlichen Fastenzeit. Wer im Familien- oder Freundeskreis von seinem Fastenplan berichtet, erhält nun am ehesten Zuspruch und Anerkennung. Und das stärkt wiederum die eigene Motivation.

## **Fasten im Sommer**

Welche Jahreszeit könnte zum Fasten schöner sein als der Sommer? Die Kraft der Sonne und die langen Tage fordern zum Genießen auf. Die Sonnenwärme lädt zu Spaziergängen im Park, einer Strandwanderung oder einer Bergtour ein. Nachts bleiben die Fenster geöffnet, um der lauen Sommerluft Einlass zu gewähren, was den Sauerstoffgehalt des Blutes um rund 10 Prozent erhöht. Durch die Leichtigkeit des Sommers sind die Menschen gut gelaunt. Und selbst wenn es regnet, spürt der Faste intuitiv, wie wichtig lebenspendendes Wasser ist.

## **Fasten im Herbst**

Der Herbst symbolisiert den Rückzug der Natur. Laubbäume symbolisieren ihn durch die fallenden Blätter. Die Tage werden kürzer und erleichtern es dem Faste, sich von Tag zu Tag etwas mehr zurückzuziehen. Stürmisches Herbstwetter lädt zu Hause bei Kerzenlicht zur Gemütlichkeit ein. So entwickeln sich die Bedingungen für den Faste täglich günstiger. Wer im Herbst fastet, stärkt sein Immunsystem, das als Vorbereitung zur erkältungs- und grippeträchtigen Winterzeit die beste Prophylaxe darstellt. Viele Faste berichten, dass nach dem Herbstfasten ihre alljährliche Erkältung oder Grippe ausfiel.

## **Fasten im Winter**

Kälte ist kein Argument gegen eine Fastenzeit im Winter. Gegen Sommerhitze kann man sich kaum schützen, jedoch im Winter lädt die Natur auch bei Regen und Schnee zu schönen Spaziergängen mit wetterfester Kleidung ein. Im Winter Geborene haben ein stärkeres Immunsystem, da in den ersten Lebenswochen die Abwehrkräfte durch Kälttereize besser trainiert werden. So wird auch das Immunsystem von Fastern in der Kältezeit intensiver gestärkt.



In der warmen Jahreszeit zu fasten ist natürlich angenehmer. Die Füße bleiben warm, das schöne Wetter hebt die Laune. Doch die Natur fastet im Winter. Pflanzen verlieren ihre Blätter und ziehen sich zurück, Tiere überwintern bei karger Kost. Nutzen auch Sie die Möglichkeit des Winters zum Rückzug. Genießen Sie die frische Luft und den Kältereiz. »Strammes Gehen am kühlen Abend« ist obendrein ein hervorragendes Schlafmittel.

Kurze Tage und dunkle Nächte laden zur Besinnlichkeit und inneren Einkehr ein. Fällt die Fastenzeit auf die Tage vor Weihnachten, wird mehr Widerstandskraft gegen Süßigkeiten verlangt. Winter für Winter entscheiden sich daher Fäster für den November als ihren idealen Monat. Denn der Neustart nach dem Fasten hebt das Bewusstsein für gesundes Essen und weckt die Willenskraft, in der Weihnachtszeit bereitstehenden Schalen mit Süßigkeiten sicher zu widerstehen. Gleichzeitig ist das Winterfasten eine gute Grippeprophylaxe.

## Ratgeber für die optimale Fastendauer

Sollten Sie drei oder mehr Fastentage einplanen, legen Sie die Dauer Ihres Fastens vor dem Beginn klar fest. Teilen Sie Ihren Plan einer Vertrauensperson mit, um Ihrem Willen Stärke zu verleihen. Andernfalls riskieren Sie, dass Sie Ihr Fasten spontan abbrechen oder keine Kontinuität in Ihrem Fastenerlebnis bekommen.

## Unterschiedliche Fastenarten abwägen

Ihr Heilfasten kann lange im Voraus und unter Berücksichtigung aller Ereignisse in Ihrem Kalender geplant werden oder ganz spontan beginnen. Es kann von kurzer oder von langer Dauer sein.

### Spontanes Fasten

Spontanfaster entscheiden sich in der Regel ungeplant und situativ zum Fasten. Sie beenden das Fasten meist so impulsiv, wie sie es begonnen haben. Diese Form des Kurzzeitfastens ist eine einfache Möglichkeit, zum Beispiel einen »verdorbenen Magen« schnell wieder in Ordnung zu bringen. Als Auslöser kommen viele Faktoren ins Spiel.

Vielleicht haben Sie am Abend zu viel gegessen, das Falsche oder einfach nur zu schnell. Bauchdrücken und Übelkeit quälen Sie und der Wunsch, dieses Gefühl so schnell wie möglich wieder loswerden zu wollen, macht sich deutlich

bemerkbar. Oder sie fragen Sie sich, wann Sie das letzte Mal wirklich richtigen Hunger hatten, und es entsteht der Wunsch, erst wieder eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, wenn sich echter, deutlich spürbarer Hunger bemerkbar macht. Sie wollen am liebsten gleich, hier, jetzt und sofort beginnen? Bei allen diesen Gelegenheiten wäre das Heilfasten die beste Option.

So führen Sie das Spontanfasten durch:

- ✓ Versuchen Sie zu unterscheiden, ob es sich bei Ihrem aktuellen Bauchgefühl um Appetit oder um wirklichen Hunger handelt.
- ✓ Essen Sie nichts mehr, bis Sie echten Hunger bekommen.
- ✓ Meiden Sie Zucker, Kaffee und Alkohol.
- ✓ Trinken Sie nur Wasser und Kräutertee.

Auch wenn es sich heilsam anfühlt, ist Spontanfasten kein Heilfasten im Sinne des Buchinger-Fastens. Das liegt insbesondere an der fehlenden Nachfastenzeit, in der gelernt wird, gesund zu essen und bisherige Ernährungsfehler oder schlechte Angewohnheiten zu vermeiden.

## Hunger oder Appetit

Die Natur hat den Menschen mit zwei Mechanismen ausgestattet, die zur Aufnahme von Nahrung auffordern. Hunger ist dabei das klare Überlebenssignal, baldmöglichst zu essen, um das Weiterleben sicherzustellen. Doch wozu dient der »Appetit«? Handelt es sich um eine Luxuseinrichtung oder ist er ebenfalls lebensnotwendig?

Hat ein Kind keinen Appetit, kann das entweder ein Hinweis für mangelnde Lebensfreude sein oder es kündigt sich eine Krankheit an. Fehlt einem erwachsenen Menschen der Appetit, zum Beispiel als Nebenwirkung von Medikamenten, verschwindet oftmals auch die Freude am Leben. Appetit und Lebensfreude sind offensichtlich aneinander gekoppelt.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Mutmaßlich ist es biologisch sinnvoll, wenn zwar ohne Hunger, doch dafür mit Appetit und zugunsten eines Zusammengehörigkeitsgefühls gegessen werden kann. Doch Frust kann ebenfalls Appetit erzeugen, sogar unstillbaren. Vielleicht ein biologischer Versuch, die abhandengekommene Lebensfreude wieder mit Essen zurückzuerlangen? Überprüfen Sie, ob Sie Ihre Lebensfreude auch ohne Appetit steigern können, indem Sie von Zeit zu Zeit fasten.

## Intervallfasten

Das Intervallfasten wird auch »intermittierendes Fasten«, »Frühstücksfasten« oder »Dinner Canceling« genannt. Um eine Essenspause von 14 bis 16 Stunden einlegen zu können, wird in der Regel entweder das Frühstück oder das Abendessen ausgelassen.

Gründe für das Intervallfasten:

- ✓ sanfte Gewichtsreduzierung
- ✓ Reduzierung der Nahrungsmengen
- ✓ Entlastung der Bauchspeicheldrüse
- ✓ lässt dem Magen genügend Zeit zur Selbstreinigung
- ✓ Verbesserung der Darmflora
- ✓ Sie haben morgens oder abends keinen wirklichen Hunger.
- ✓ Spätes Abendessen behindert Ihren Schlaf und Sie wachen wiederholt auf.

Das Intervallfasten ist leicht durchführbar. Sie können das Intervallfasten täglich, wöchentlich oder ohne Rhythmus durchführen, wobei es im letzteren Fall eher eine Art wiederkehrendes Spontanfasten wäre. Frauen nehmen 14 Stunden, Männer nehmen 16 Stunden keinerlei feste Nahrung zu sich. Sie lassen das Frühstück oder das Abendessen komplett ausfallen. In den dadurch entstehenden Essenspausen sollten Sie auf Kaffee, Säfte und Alkohol verzichten. Empfehlenswert sind Kräutertee und Wasser. Im nahrungsreichen Intervall verzichten Sie auf jegliche feste Nahrung, im Zeitraum der Nahrungsaufnahme dürfen Sie essen, was und so viel Sie mögen.

## Reistage einlegen

Reistage, an denen ausschließlich gekochter Reis gegessen wird, bieten die Möglichkeit, auf einfache Weise und mit leichter und angenehmer Nahrungsaufnahme das Immunsystem zu entlasten, den Darm zu entleeren und das Bindegewebe zu entstauen. Sie können von jedem und jederzeit durchgeführt werden.

Führen Sie mindestens einen Reistag durch, das wäre vom morgendlichen Aufstehen bis zum abendlichen ins Bett gehen. Doch es können bedenkenlos auch mehrere Reistage eingelegt werden, deren Anzahl können Sie spontan entscheiden. Einen Reistag führt jeder relativ leicht durch, er fühlt sich ausgesprochen

wohltuend und wärmend an. Zwei bis drei Reistage sind zwar noch keine Herausforderung, doch der Reis beginnt dann etwas eintönig zu schmecken. Ab dem vierten Tag braucht es einen starken Willen, der in der Regel durch Heilerfolge gestärkt wird.



Umgangssprachlich wird häufig von »Vollkornreis« und »weißem Reis« gesprochen. Gemeint sind damit der unpolierte Reis, auch »Naturreis« genannt, sowie der polierte Reis. Das unbehandelte Reiskorn ist von einem farbigen Silberhäutchen umgeben, das Vitamine, Mineralstoffe und Faserstoffe enthält. Ein lebensnotwendiges Nervenvitamin ist B<sub>1</sub>. Für den Reistag spielt die Versorgung mit diesem Vitamin eine untergeordnete Rolle. Wichtig sind die Faserstoffe des Reiskorns, die hydrophil, also wasseranziehend sind. Aus diesem Grund wirkt der Reistag mit Naturreis zwar besser, er gelingt jedoch grundsätzlich auch mit poliertem Reis.

Gründe für das Einlegen von Reistagen:

- ✓ gute Entlastung des Darms durch die Faserstoffe des Reises, die den Darm effektiv reinigen
- ✓ heilende Wirkung des Reisschleims, der aus dem Inneren des Reises austritt, auf alle Magen- und Darmschleimhäute
- ✓ effektive Entlastung des Immunsystems, da es sich um eine Monokost handelt
- ✓ angenehm entwässernd, von geschwollenen Augenlidern bis zu gestauten Füßen

Reis ist hypoallergen und daher für Allergiker gut geeignet. Er ist gluten-, fruktose- und laktosefrei und dient zur Eindämmung allergischer Reaktionen aller Art vom Heuschnupfen über den Reizdarm bis zur Neurodermitis. Empfehlenswert ist die Sorte Reis, die Ihnen gut schmeckt. Doch bleiben Sie aus immunologischen Gründen an Ihren Reistagen bei einer Sorte.

## Durchführung der Reistage

Verwenden Sie für die Reistage eine beliebige Sorte Reis. Er wird relativ weich gekocht und mit einer Prise Salz schmackhaft gemacht. Wegen des angenehmen Geschmacks sind Basmati- und Jasminreis besonders gut geeignet, entscheidend ist jedoch, welcher Reis Ihnen schmeckt.

Von morgens bis abends essen Sie nur und ausschließlich gekochten Reis und bleiben nur bei dieser einen Reissorte. Dabei halten Sie sich an keinerlei Essenszeiten,

sondern essen, wann immer Ihnen danach ist. Wichtig ist, dass Sie genügend Reis essen, denn er putzt den Darm mit seinen Faserstoffen effektiv durch. Sollten Sie zurückhaltend sein, tritt die gewünschte Wirkung nicht ein.

Am Reistag wird außer Wasser nichts getrunken, da der Reis selbst sehr viel Flüssigkeit enthält. Reistage können über einen bis mehrere Tage leicht durchgeführt werden. Die Vorteile der Reistage liegen in ihrer sehr leichten Durchführbarkeit. Auch verspüren Sie den entwässernden Erfolg angenehm schnell. Reistage sind keine Fastentage, auch wenn sie eine fastenähnliche Wirkung haben.

Typische Reistagerfolge:

- ✓ gute, angenehme Darmentleerung
- ✓ angenehme Entwässerung von Kopf bis Fuß
- ✓ abschwellende Beine
- ✓ hervorragender Schlaf, der nicht mehr durch nächtliches Wasserlassen gestört wird
- ✓ angenehmes Gefühl der Leichtigkeit

Die beschriebenen Arten des Fastens können Sie spontan, leicht und ohne Vorbereitungen durchführen. Jedes Fasten, das länger als einen guten Tag andauern soll, sollte mit einem vorherigen Blick in den Kalender überprüft werden. Termine bei der Arbeit und Einladungen sind mögliche »Saboteure«, die vorher bedacht oder ausgeschlossen werden sollten.



Während einer Party oder auf der Betriebsfeier können Sie ohne Weiteres fasten. Doch allzu leicht müssen Sie sich dann erklären. Im günstigen Falle wecken Sie Neugier und viel Interesse. Bei ungünstigerer Konstellation bekommen Sie vielleicht Widerstand oder Kritik zu spüren. In beiden Fällen kann es leicht passieren, dass Sie viele Fragen zu Ihrem Fasten beantworten müssen. Fragen Sie sich vor der Party, ob Sie dazu bereit sind.

Fasten bedeutet innehalten. Wird Schokolade eine Woche lang gemieden, wird das umgangssprachlich »Schokoladenfasten« genannt. Beim Buchinger-Heilfasten wird jedoch auf jegliche feste Nahrung verzichtet. So wird der Begriff »Fasten« umgangssprachlich sehr unterschiedlich verwendet, was zu heißen Partydiskussionen führen kann.

## 37-Stunden-Fasten nach Bartning

Das 37-Stunden-Fasten nach Bartning bietet eine schöne Synthese zwischen Spontanfasten, Intervallfasten und Kurzzeitfasten. Es ist für jeden durchführbar und kann ohne Vorbereitungen leicht durchgeführt werden. 37-Stunden-Fasten ist ideal für Menschen, die mit geringem Aufwand einen möglichst großen gesundheitlichen Nutzen erzielen wollen. Da das Fasten sehr einfach durchgeführt werden kann, müssen Sie nur nach einem geeigneten zeitlichen Rahmen suchen.

Am ausgewählten Tag wird im wöchentlich wiederkehrenden Rhythmus eine 37-stündige Essenspause eingelegt. Sie nehmen an immer demselben Wochentag keinerlei Mahlzeit zu sich und trinken nur Wasser sowie Kräutertee, keinen Kaffee und keinerlei gesüßte Getränke.



Angenommen, Ihr gewählter Fastentag ist Dienstag, dann beginnen Sie am Montagabend Ihr Abendessen gegen 19 Uhr. Am Dienstag nehmen Sie keine Nahrung zu sich und am Mittwoch wird ab 8 Uhr wieder gefrühstückt. So beträgt die Essenspause 37 Stunden. Bevorzugen Sie einen Wochentag, an dem erfahrungsgemäß keine Einladungen oder Verpflichtungen in Kombination mit Mahlzeiten stattfinden. Ein Wochenende würde sich anbieten, wenn Sie weder beruflich noch privat keine wiederkehrenden mit Mahlzeiten verknüpften Termine eingeplant haben.

Diese Form des Fastens kann beliebig lange wiederholt werden, auch jahrelang. Sie benötigt keinerlei Vor- und Nachbereitung. Das 37-stündige Fasten führt zu einer angenehmen und langsam reduzierenden Übergewicht und entlastet sehr effektiv die Bauchspeicheldrüse.



Einen besonderen Reiz bekommt das 37-Stunden-Fasten nach Bartning durch seine wöchentliche Wiederholung. Nach ein paar Wochen wird es Ihnen und Ihren Mitmenschen vollkommen natürlich vorkommen, dass Sie an Ihrem ausgewählten Wochentag nichts essen. Probieren Sie es einfach aus. Passt Ihnen der gewählte Tag später nicht mehr, können Sie ihn natürlich wechseln, doch das bitte nicht zu oft. Ihr Körper gewöhnt sich daran und Sie werden es sehr genießen.

Doch einen kleinen Nachteil hat das 37-Stunden-Fasten dann dennoch. Der im Beispiel genannte »Dienstagnachmittag« ist, zumindest in der Eingewöhnungszeit, voller Versuchungen und Sie würden Ihr Vorhaben sehr gern wieder aufgeben. Doch keine Sorge, am Abend ist dieses Gefühl verschwunden und Sie fühlen sich wunderbar.

## Kurzzeitfasten oder Dreitagefasten

Das Dreitagefasten ist ein guter Einstieg in das Buchinger-Fasten. Es kann leicht und jederzeit durchgeführt werden. Da ab drei Tagen Kernfastendauer die Regeln des Buchinger-Fastens gelten, bekommen Sie eine gute Möglichkeit, alle Vorkehrungen des Heilfastens zu üben. Dabei müssen alle Vorbereitungen und Nachbereitungen eingehalten werden, also auch der Entlastungs- und Aufbautag. Empfohlene Intervalle des Dreitagefastens: Ein- bis zweimal jährlich sind genauso praktikabel wie einmal pro Monat. Das Dreitagefasten folgt keinem wiederkehrenden Muster wie das 37-Stunden-Fasten. Es lässt sich sehr gut mit einem Reisitag vor und nach dem Fasten kombinieren.



Fastenkrisen entstehen durch die Umstellung des Energiestoffwechsels. Ungefähr drei Tage reichen die Zuckerreserven aus Leber und Muskeln, dann wird auf Fettverbrennung umgeschaltet. Diese Umstellung ist zwar evolutionär schon sehr alt, wir jedoch vom gut ernährten Gegenwartsmenschen so gut wie nie trainiert. Die Folge ist, dass der Körper nach drei Tagen zur Nahrungsaufnahme drängt, da ihm Nahrungszufuhr von außen einfacher erscheint als die Verwertung der inneren Depots. Hat der Organismus diese Umstellung durch wiederholte Fastenkuren trainiert, fällt diese Krise aus.

## Heilfasten nach Dr. Buchinger

Entscheiden Sie sich vor Beginn für die Form und die Dauer des Fastens. In Teil II und Teil IV stellen wir Ihnen das Heilfasten nach Dr. Buchinger ausführlich vor. Die folgende Auflistung bietet Ihnen einen kurzen Einstieg.

Klassische Gründe für das Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger sind der Wunsch, die Gesundheit zu erhalten oder sie wiederherzustellen. Gleichzeitig reguliert es durch Hinzufügung von Mineralien den Säure-Basen-Haushalt.

Das Buchinger-Fasten beginnt immer mit einem Entlastungstag und endet mit den Aufbautagen. Um Rückvergiftungen zu vermeiden, ist eine regelmäßige Darmentleerung erforderlich. Mithilfe je einer täglichen basischen Brühe und einem Saft werden die frei werdenden Säuren neutralisiert. Die langfristige gesundheitsfördernde Wirkung wird durch eine konsequente Ernährungsumstellung nach dem Heilfasten sichergestellt. Einsteigern empfehlen wir eine Fastendauer von fünf bis sieben Tagen, erfahrenen Fastern eine Dauer von neun bis achtzehn Tagen.

