

Dr. med. Hellmut Lützner | Dr. Edmund Semler | Andrea Chiappa

Wie neugeboren durch **FASTEN**

2,5 Mio.
Mal verkauft
DER BESTSELLER
aktualisierte
Neuausgabe

Das 5-Tage-
Fasten-Programm

Mit 25 bewährten
Rezepten

GU

Inhalt





Theorie

- 9 **FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN**
- 10 **Fasten – ein Teil unseres Daseins**
- 11 Natürlicher Rhythmus
- 11 Fasten und Kranksein
- 13 Fasten ist Veränderung
- 14 Fasten und Leistung
- 16 Leben ohne feste Nahrung
- 21 **Extra:** Neues aus der Forschung
- 27 Von der Theorie zur Praxis
- 29 **Extra:** Gängige und erfolgreiche Fastenformen

- 32 **Fasten für Gesunde**
- 33 Wer darf fasten?
- 33 Wie fasten Sie am besten?
- 37 Wann dürfen Sie nicht unbegleitet fasten?
- 39 **Extra:** 5 Regeln richtigen Fastens

- 42 **Fasten als Therapie**
- 43 Was genau ist Heilfasten?
- 46 Heilfasten in einer Klinik
- 49 **Extra:** Gesundheitsfasten – Heilfasten



Praxis

- 51 **SELBSTSTÄNDIG FASTEN**
- 52 **Die Fastenwoche**
- 53 Die richtige Vorbereitung
- 54 Entlastungstag
- 57 **Extra:** Das dürfen Sie zu sich nehmen
- 58 **Extra:** Fastenbrühen – Rezepte
- 61 Der erste Fastentag
- 62 Der zweite Fastentag
- 63 Der dritte Fastentag
- 64 Die restliche Fastenwoche
- 65 **Extra:** Fastenrezepte für Menschen mit empfindlichem Magen
- 66 Die Fastenwoche im Überblick

- 70 **Richtig fasten leicht gemacht**
- 71 Fit in den Tag
- 73 Diätetik der Seele
- 75 Die körpereigene Müllabfuhr
- 79 Leistungsfähigkeit während des Fastens
- 81 Ruhe und Entspannung

- 84 **Voller Wohlbefinden in die Fastenwoche**
- 85 Die Fastennacht
- 88 Gewichtsabnahme: Ein positiver Nebeneffekt
- 91 **Extra:** Ihre Fastendaten
- 92 Wie kann der Partner helfen?
- 96 Aufschlussreiche Werte
- 98 Kosmetik von innen
- 99 Den Versuchungen widerstehen
- 102 Was ist anders?
- 103 **Extra:** Wichtige Fastenhelfer
- 104 Länger und öfter fasten?
- 105 Fasten als Lebensbaustein
- 124 **Der Körper in der Aufbauzeit**
- 125 Geben Sie sich Zeit
- 129 **Extra:** Übung für achtsames Essen
- 130 **Extra:** Aufbaufehler – fünf wahre Geschichten
- 132 **Den Fastengewinn erhalten**
- 133 Dem Leben eine neue Richtung geben
- 135 Ernährungsstrategien für die Zeit danach
- 139 Umstellung auf Vollwert-Ernährung
- 141 Vollwertig essen und trinken – 12 goldene Regeln

107 AUFBAU UND NACHFASTENZEIT

- 108 **Abfasten und Kostaufbau**
- 109 Abfasten
- 110 Speiseplan für die Aufbautage
- 110 Erster Aufbautag
- 111 Zweiter Aufbautag
- 111 Dritter Aufbautag

Service

- 154 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 156 Sach- und Rezeptregister
- 160 Impressum







Fasten gehört zum Leben

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen: Das alles können Sie mit Fasten erreichen – und dabei noch abnehmen!

FASTEN – EIN TEIL UNSERES DASEINS

Seite 10

FASTEN FÜR GESUNDE

Seite 32

FASTEN ALS THERAPIE

Seite 42

Fasten – ein Teil unseres Daseins



Essen und Nichtessen sind so wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung wesentliche Pole, die das menschliche Leben bestimmen und ordnen. Das Essen am Tage und das Fasten in der Nacht gehören zu unserem Lebensrhythmus, der auch eingehalten werden sollte.



Natürlicher Rhythmus

Der Mensch benötigt in seiner täglichen Wachphase 12 bis 14 Stunden Energie, um all seinen Tätigkeiten wie Arbeit und Kommunikation mit der Außenwelt sowie der Nahrungsaufnahme nachgehen zu können. Zehn bis zwölf Stunden bleiben ihm in der Nacht für den Abbau, Umbau und Aufbau von Körpersubstanzen sowie zur Erholung. Die Energie dafür holt sich der Körper aus eigenen Depots. In der nächtlichen Fastenzeit beschäftigt sich der Mensch mit sich selbst: Er schläft, er hält inne. Ruhe, Geborgenheit und Wärme helfen ihm, allein aus sich selbst heraus zu leben.



Wenn wir am Abend spät gegessen haben, verspüren wir am nächsten Morgen meist keinen Hunger: Das ist ein Zeichen des Körpers, dass die für ihn notwendige Fastenzeit noch nicht beendet ist.

Fasten und Kranksein

In der inneren Medizin weiß man, dass etwa 70 Prozent der chronischen Krankheiten ernährungsabhängig sind. Bereits Hippokrates

hat erkannt, dass die Heilkunst im Wesentlichen in der Wegnahme des Zuviels, des Überschüssigen besteht.

»Darin gründet all mein ärztliches Handeln, zusammengefasst in einem Satz: Die Natur heilt allein durch Weglassen.«

Dr. med. Hellmut Lützner (2001)

Der Patient hat instinktiv ein Bedürfnis nach einem grundsätzlichen Weglassen. So sehnt sich der Kranke nach Ruhe, Geborgenheit und Wärme – und er möchte häufiger als sonst mit sich allein sein. Das fiebernde Kind lehnt Nahrung ab und verlangt nach frischen Säften. Der kranke Hund verkriecht sich und frisst tagelang nichts. Kranke Lebewesen verhalten sich oft instinktiv richtig: Sie essen nichts. Sie fasten. Der kranke Organismus braucht für seine Genesung Zeit und Kraft. Die Energie für die Reparatur kranker und für die Neubildung gesunder Zellen gewinnt er aus seinen körpereigenen Nahrungsdepots. Durch Fasten wird der gesamte Verdauungskanal entlastet. Die normalerweise für die Verdauungsarbeit benötigte Energie, die 20 bis 30 Prozent des gesamten Energiebedarfs des Körpers ausmacht, wird beim

ahnte Sensibilisierung unseres Geruchs- und Geschmackssinns ein. Damit verbunden ist ein intrinsisches Verlangen nach frischen, natürlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, welche nach dem Fasten viel besser schmecken als sonst. Durch die Nahrungsenthaltung erlangt der Körper wieder eine Sensibilität dafür, was ihm wirklich guttut, und was nicht, welches Essen echten Genuss bereitet und welches nur scheinbaren.

Neues Gefühl für Sättigung

Zum anderen normalisiert Fasten den Hunger-Sättigung-Mechanismus. Es fällt uns viel leichter, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden und unsere Sättigungsgrenze zu erkennen. Der Fastende erkennt:

- ~ *Was sind Gelüste?*
- ~ *Welche Bedürfnisse suggerieren mir nur meine Augen oder mein Geschmack?*
- ~ *Was ist wirklicher Hunger?*

Diese Klärung ist für den Alltag sehr wichtig. Als Fastenerfahrener kann ich jederzeit unterscheiden, ob ich wirklich Hunger habe und essen sollte oder ob ich nur aus Appetit etwas esse, das dann oft zu viel ist.

Der fantastische Einstieg in eine neue Lebensordnung ist das Erlebnis, dass Gewohnheiten nicht abgeschnitten werden müssen, sondern sich quasi selbst abschneiden. Es geschieht von selbst und ist nichts, was ich rational bewältigen muss. Das Nein-sagen-Können zur

Zigarette, zum Bier oder Essen ist dann etwas spontan Entstandenes – nichts Gewolltes. Die Erfahrung bestätigt, dass Fasten der beste Auftakt zu einer Ernährungsumstellung oder zum Essverhaltenstraining ist. Fasten hilft, essen und genießen lernen!

Fasten und Leistung

Sie wissen vielleicht aus eigener Erfahrung, dass Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Denkvermögen keineswegs unmittelbar vom Essen abhängen. Im Gegenteil, der Volksmund sagt ganz richtig: »Ein voller Bauch studiert nicht gern.« Der Nüchterne denkt nämlich besser und schneller. Welcher Bergsteiger issst vor dem Aufstieg? Wenn er um 3 Uhr morgens aufbricht, steigt er drei, vier oder fünf Stunden während der nächtlichen Fastenzeit bergauf. Erst danach frühstückt er. Der Mensch lebt also normalerweise nicht »von der Hand in den Mund«. Er verfügt vielmehr über körpereigene Reserven, die er in Form von Nahrungsdepots angelegt hat. Diese sind schneller und rationeller abrufbar als die Energie aus der Nahrung, die erst nach zeit- und energieraubender Verdauungsarbeit zur Verfügung steht.

Auch ein anderes Phänomen hilft, das alte Vorurteil zu widerlegen, der Mensch beziehe seine Energie unmittelbar aus der Nahrung: Nicht nur während, sondern auch nach einer



Kraft- oder Ausdaueranstrengung fehlt oft jedes Bedürfnis nach Essen. Zunächst wird der Durst gestillt. Viel später erst stellt sich Hunger ein. Sportler erleben den Zusammenhang zwischen Leistung und Fasten besonders intensiv. Sie wissen, dass Leistung in erster Linie mithilfe der Energie aus körpereigenen Kraftreserven möglich wird. Denn die Nahrungspause, der Fastenstoffwechsel, vermeidet Energieverluste durch die Verdauungsarbeit und mobilisiert die benötigte Kraft auf optimale Weise. Es ist sogar möglich, tage- und wochenlang ohne Nahrung zu leben und dabei erstaunliche Leistungen zu erbringen.

FASTENMARSCH 1954

Das belegt der erste schwedische Fastenmarsch unter der Leitung des Zahnarztes Lennart Edrén (1916–2000), bei dem zehn junge Männer im August 1954 von Göteborg nach Stockholm wanderten. Die circa 500 Kilometer lange Strecke wurde in zehn Tagen zurückgelegt, wobei nichts gegessen, sondern nur Quellwasser getrunken wurde. Die Presse kommentierte den Fastenmarsch zunächst kritisch bis spöttisch, doch dies änderte sich von Tag zu Tag, sodass der Einzug der Läufer in Stockholm schließlich zum großen Triumph wurde. Alle medizinischen Laborwerte der Teilnehmer bewegten sich im Normalbereich und das subjektive Befinden der Fastenwanderer war ausgezeichnet. Der durchschnittli-

che Gewichtsverlust bei diesem Wasserfasten lag bei etwa neun Kilogramm. Der schwedische Fastenmarsch zeigt, dass der menschliche Körper weit zäher und autonomer ist, als viele es für möglich hielten. Tagelanges Fasten wird vom Gesunden auch bei erheblicher körperlicher Aktivität sehr gut vertragen.

KRITISCHE SELBSTREFLEXION

Um selbst herauszufinden, wann Sie besonders leistungsfähig sind, beantworten Sie folgende Fragen:

- ~ Unter welchen Umständen war ich das letzte Mal besonders leistungsfähig?
- ~ Wann hatte ich davor zuletzt etwas gegessen?
- ~ Habe ich viel oder wenig gegessen? Oder gab es eine längere Essenspause?
- ~ Nahm ich vorher Stimulanzien wie Kaffee, Schwarzer Tee, Cola, Nikotin oder Alkohol zu mir?
- ~ Wovon hängt meine Tagesverfassung sonst noch wesentlich ab?

eine verbesserte Energieverfügbarkeit, reduzierte Blutzuckerschwankungen und weniger Heißhunger zur Folge hat.

FASTEN FÜR FRAUEN

In Zeiten hormoneller Umbrüche, wie sie die Menopause, Phasen des prämenstruellen Syndroms (PMS) und das Klimakterium darstellen, kann eine Fastenkur für Frauen wertvolle Impulse geben. Diese Lebensabschnitte sind häufig von Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen geprägt. Eine von viel Entspannung, Ruhe und Bewegung begleitete Fastenwoche schenkt Körper und Geist eine wohlverdiente Ruhepause, in der sie sich erholen und neu ausrichten können. Sie entlastet den Organismus, unterstützt die hormonelle Ausgewogenheit und kann durch die Verbesserung der Insulinsensitivität zu einem ausgeglicheneren Blutzuckerspiegel führen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken aus.

MEHR WOHLBEFINDEN

Neben den körperlichen Vorteilen fördert das Fasten auch das psychologische Wohlbefin-

den, indem es das Bewusstsein für die Bedürfnisse des eigenen Körpers schärft und das allgemeine Befinden steigert.

In der Gesamtschau hat Fasten das Potenzial, als unterstützende Maßnahme bei den Herausforderungen der Menopause, des PMS und des Klimakteriums zu dienen. Es sollte jedoch als Teil eines umfassenden Gesundheitskonzepts betrachtet werden, das auch eine ausgewogene Ernährung im Sinne der Vollwert-Ernährung, Bewegung und gegebenenfalls hormonelle Therapien einschließt.

PHYSIOLOGISCHE ANTWORTEN AUF FASTEN

- ~ Fettverbrennung wird trainiert
- ~ Mitochondrienaktivität steigt an
- ~ zelluläre Stressresistenz nimmt zu
- ~ Hormonsensitivität (Insulin u. a.) wird gefördert
- ~ Organfett (unter anderem in der Leber) schwindet
- ~ Entzündungen klingen ab
- ~ oxidativer Stress lässt nach
- ~ Entschlackung wird gefördert



Von der Theorie zur Praxis

Im Folgenden finden Sie eine kurze Checkliste, mit deren Hilfe Sie sich klar werden können, was Fasten eigentlich bedeutet beziehungsweise, was es nicht bedeutet. Die positive Einstellung zum Fasten ist dabei schon die halbe Miete. Betrachten Sie Fastentage nicht als Kasteierung, sondern als eine Bereicherung Ihres Lebens, als Möglichkeit, neue und intensive Erfahrungen mit sich selbst zu machen.

WAS IST RICHTIGES FASTEN?

- ~ Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens auf begrenzte Zeit.
- ~ Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- ~ Fasten ist eine Selbstfürsorgemaßnahme von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- ~ Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, aber auch seine Seele und seinen Geist.
- ~ Fasten ist die beste Gelegenheit, wieder in Form zu kommen und bis ins Alter gesund zu sein – Fasten ist ein Anti-Aging-Programm.
- ~ Fasten ist ein sehr starker Impuls, die eigene (eingefahrene) Lebensweise zu ändern.
- ~ Fasten ist eine Sache der selbstverantwortlichen Erwachsenenbildung im Sinne der Gesundheitshygiene und Vorbeugung.

»Fasten bezeichnet den bewussten, freiwilligen und zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel, wobei täglich 250 bis 400 Kilokalorien eingenommen werden. Dies erfolgt in Kombination mit Gesundheitstraining und unterstützenden Maßnahmen während des Fastens.«

Definition der Ärztegesellschaft

Heilfasten & Ernährung (ÄGHE)

WAS IST FASTEN NICHT?

- ~ Fasten ist nicht hungern; wer hungert, der fastet nicht.
- ~ Fasten führt nicht zu wesentlicher Entbehrung und ernsthaftem Mangel.
- ~ Fasten bedeutet nicht: weniger essen, sondern nichts essen.
- ~ Fasten meint nicht: Abstinenz von Fleisch am Freitag oder ähnliche Essensregeln – das wäre nur Verzicht.
- ~ Fasten ist keine unsinnige Schwärmerei von Sektierern.
- ~ Fasten kann, muss aber nichts mit Religion zu tun haben.

FAZIT: GEWINN DURCH FASTEN

Richtig fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme Methode, überflüssige Pfunde

loszuwerden. Es wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Es bietet beispielsweise die wohl beste Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer konsumbe-tonten Zeit herauszufinden und (wieder) zu lernen, maß- und sinnvoll zu essen. Fasten ist außerdem eines der wenigen erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt. Es kann helfen, sich aus der Abhängigkeit von Medikamen-ten und Genussmitteln zu lösen.

Körperliches und geistiges

Wohlbefinden

Gleichzeitig dient das Fasten der Entstauung und Entspeicherung von »verschlacktem« Gewebe, das dadurch schmerzfrei wird und sich wohlig anfühlt. Es ist ein Weg zu schö-ner Haut und straffem Bindegewebe. Fasten hilft, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten – vor allem in den Lebensabschnitten der Wechseljahre der Frau und der Midlife-Crisis des Mannes.

Männer mit hohem Übergewicht neigen zu Impotenz aufgrund von Erektionsstörungen. Durch Gewichtsreduktion mittels Fasten kann die mangelnde Durchblutung verbes-sert und die männliche Potenz gesteigert werden. Als Frühheilverfahren gewinnt das Fasten zunehmend an Bedeutung, da Risiko-faktoren für ernste Krankheiten heutzutage labortechnisch rechtzeitig erkennbar sind.

Als klinisches Heilfasten gilt es bei ernäh-ruungsabhängigen Stoffwechselerkrankungen sogar als die wirkungsvollste und ungefähr-lichste Behandlungsmöglichkeit.

FASTENFORMEN

In der Diätetik gibt es zahlreiche Varianten des Fastens (Fastenformen) sowie verwandte strenge Diätkonzepte. Um eine Verwässerung des Begriffs »Fasten im Sinne von Nicht-Es-sen« zu verhindern, wurde 1979 der Begriff »Intensiv-Diätetik« eingeführt.

Er beinhaltet:

- ~ *Fasten und Fastentherapie (Heilfasten)*
- ~ *verwandte strenge Diäten (fastenähnliche Diätkonzepte, »Halbfasten« (O. Buchinger))*

Das Grundprinzip der Intensiv-Diätetik be-steht im Verzicht auf die gewohnte Nahrung, die häufig zu gesundheitlichen Störungen führt. Fasten und Fastentherapie stellen die strengste Form der Diätetik dar. Es wird völ-lig auf feste Nahrung verzichtet, jedoch reich-lich Wasser, Kräutertee, Molke, Saft oder Ge-müsebrühe getrunken. Zu den verwandten strengen Diäten zählen Basenfasten, Schein-fasten, Intervallfasten oder Früchte-Fasten, wobei überall gegessen wird.

Sie alle sind definitionsgemäß kein Fasten und entfalten gemäß vielfacher klinischer Erfahrung gegenüber dem richtig durchge-führten Fasten schwächere, weniger tiefgrei-fende Wirkungen auf den Organismus.

Gängige und erfolgreiche Fastenformen

Die folgenden Beispiele zeigen, dass Fasten durchaus variantenreich sein kann. Alle Fastenformen haben sich in der Praxis bewährt. Sie sollten stets von einem Gesundheitstraining und fastenunterstützenden Maßnahmen begleitet werden.

BUCHINGER-FASTEN

Das Fasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner eignet sich bestens für eigenständiges Fasten. Morgens und nachmittags werden jeweils 2 Tassen Kräutertee getrunken. Zur Mittagszeit wird selbst gemachte Gemüsebrühe gelöffelt, abends stehen Obst- oder Gemüsesäfte auf dem Plan, und zwischendurch wird reichlich Wasser sowie bei Bedarf Zitrone und Honig konsumiert. Die Leitlinien der Deutschen Fastenakademie veranschaulichen das komplexe Fastenprogramm für richtiges Fasten (siehe vordere Innenklappe).

WASSERFASTEN

Die strengste Fastenform, weil sie gänzlich auf Kalorienzufuhr verzichtet, erlaubt lediglich gutes Quell- oder Mineralwasser: 1,5 Liter für Normalgewichtige, 2-3 Liter für Übergewichtige. Im Hochsommer oder bei intensiven Sau-

nagängen sollte entsprechend mehr getrunken und gesalzen werden. Eine lange Entlastungszeit ist wichtig, um Beschwerden zu vermeiden.

Dr. Otto Buchinger

Dr. Otto Buchinger Senior (1878-1966) war ein deutscher Arzt und Begründer des Buchinger-Heilfastens. Nach der Heilung seiner schweren rheumatischen Arthritis durch Fasten widmete er sich der Erforschung dieser Methode. 1935 veröffentlichte er »Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg«. Das Fasten betrachtete Buchinger stets als ganzheitlichen Prozess für körperliche, geistige und seelische Reinigung. Sein Ansatz wurde von seinem Sohn Dr. Otto Buchinger Junior weiterentwickelt und prägt bis heute das therapeutische Fasten weltweit.

ROHSÄFTEFASTEN

Bei der Rohsäfte-Kur nach Dr. Dr. Eugen Heun (1898–1974) werden neben reichlich Wasser täglich 3-mal 250 ml oder 6-mal 125 ml frisch gepresste Gemüse- und Obstsäfte getrunken (pur oder als Mischung aus 2–3 Gemüse- beziehungsweise Obstsorten).

F. X. MAYR-KUR

Eine ganzheitliche »Fastenkur«, die darauf abzielt, den Darm zu reinigen und die gesunde Darmtätigkeit zu fördern: Sie basiert auf dem Konzept des gründlichen Kauens von trockenen Semmeln mit Milch, gefolgt von einer schrittweisen Einführung leicht verdaulicher Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst. Die Kur beinhaltet auch Aspekte wie seelische Entlastung, Stressabbau und die Integration gesunder Essgewohnheiten in den Alltag.

TEEFASTEN

Bei dieser Fastenform trinken Sie 3-mal am Tag je 2 Tassen Kräutertee – ohne Honig; mittags ist auch Gemüsebrühe möglich. Zwischen-durch gibt es nur Wasser. Das Teefasten hat dem Wasserfasten gegenüber den Vorteil, dass Sie warme und basische Getränke zu sich nehmen. Diese Form des Fastens wurde beziehungsweise wird als Auftakt zu der von dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1975–1965) entwickelten F. X. Mayr-Kur durchgeführt.

SCHLEIMFASTEN

Das Schleimfasten mit Buchweizen, Leinsamen, Hafer oder Reis ist eine für Magen- und Darmempfindliche geeignete Fastenform und wird oft ergänzend eingesetzt, vor allem im klinischen Bereich.

