

Fasten - Eine großartige Erfahrung

Heilfasten/ Fasten für Gesunde - Was ist das?

Der Begriff „Heilfasten“ wurde von **Dr. Otto Buchinger (1878-1966)** geprägt. Er meint den bewußten freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genußmittel für eine begrenzte Zeit. Ziel ist eine tiefgreifende Entgiftung, Entschlackung und Regeneration der Körperorgane. Daneben stellt sich während des Fastens das vegetative Nervensystem stärker auf eine Reaktionslage von Entspannung und Ruhe um; dies führt nicht nur zu einer Verbesserung vieler Körperfunktionen (z.B. Kreislauf, Stoffwechsel), sondern macht den Fastenden sensibler, empfindlicher für sich, seine Psyche und seine Umwelt. Ungesunde Gewohnheiten, gerade im Bereich der Ernährung und Genußmittel, können leichter durchschaut und langfristig auch für die Zeit nach dem Fasten geändert werden.

Auch wenn es paradox klingt:

Fasten ist *kein* Hungern! Im Fasten besteht kein Hunger bei hervorragender Leistungsfähigkeit (verstärkte körperliche Betätigung ist sogar ein notwendiger Bestandteil einer Fastenkur!).

Fasten bis zu 2 Wochen Wochen nennt man „Kurzzeitfasten“ bzw. „**Fasten für Gesunde**“, ein Fasten für mehrere Wochen nennt man „**Heilfasten**“ und darf nur in einer spezialisierten Fastenklinik durchgeführt werden.

Was bewirkt Fasten?

- Übergewicht wird nachhaltig reduziert (durchschnittliche Gewichtsabnahme bei Männern 450 g, bei Frauen 350 g)
- Ernährungsgewohnheiten können erfahrungsgemäß leichter umgestellt werden, hierdurch langfristige Normalisierung des Körpergewichts
- Erhöhte Cholesterin-, Fettstoffwechsel-, Blutzucker-, Leberwerte normalisieren sich (über das Fasten hinaus)
- Bluthochdruck normalisiert sich durch die verstärkte Flüssigkeits- und Salzausscheidung während des Fastens
- Antientzündliche Wirkung bei chronisch-entzündlichen Krankheiten (z.B. Rheumatoide Arthritis, Neurodermitis)
- Statische Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch das körperliche Training während des Fastens
- Deutlich erfahrbare Steigerung des Selbstvertrauens durch Fasten
- Oft deutlicher Impuls zur Neuorientierung auf einen gesünderen Lebensstil

Wer darf außerhalb einer Fastenklinik fasten?

Jeder, der sich gesund und fit fühlt, der an keiner schweren, chronischen Krankheit leidet (s. nächstes Kap.), der das Fasten nicht zur *Heilung* einer Krankheit, sondern zum *Vorbeugen* von Krankheiten anstrebt, darf selbständig fasten. Allerdings sollte die erste Fastenerfahrung immer unter Anleitung eines fastenerfahrenen Arztes oder Fastenleiters erfolgen, um Gefahren und Fehler zu vermeiden. Auch später ist es erfahrungsgemäß leichter, in der Geborgenheit einer Fastengruppe oder mit Hilfe eines fastenerfahrenen Arztes zu fasten.

Folgende Krankheiten und Gesundheitsstörungen lassen sich mit Fasten hervorragend vermeiden bzw. mildern, wenn bereits erste Krankheitsanzeichen vorliegen:

Übergewicht, nicht-insulinpflichtiger Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Leberwerte, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Unterschenkelgeschwüre, Hauterkrankungen (Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne), Asthma, Heuschnupfen, Gelenkverschleiß.

Wer sollte *nicht* bzw. nur in einer Fastenklinik fasten?

Patienten mit Tuberkulose, Krebs, nach schweren Operationen, Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten, Eßstörungen, psychischen Erkrankungen, Schilddrüsenentgleisungen, Leberzirrhose, schweren Herzkrankheiten, akutem Magengeschwür, schwerer Zuckerkrankheit sowie Schwangere und Stillende, Jugendliche vor Abschluß der Wachstumsreife sollten **nicht** bzw. nur in begründeten Ausnahmefällen fasten.

Wird bei körperlichen Krankheiten eine Fastendauer von drei oder mehr Wochen angestrebt, sollte dies nur in speziellen, ganzheitsmedizinisch orientierten Fastenkliniken durchgeführt werden.

Voraussetzungen für ein gutes Fastenerlebnis

- Die Fastenzeit, zumindest aber die ersten drei „schweren“ Tage, sollte frei von beruflichen und familiären Zwängen sein: ideal ist eine Fastenwoche in Kursform oder im Urlaub!
- Informieren Sie Ihre Familie und Umgebung über Ihr Fasten und lassen Sie sich nicht von „guten“ Ratschlägen („Nimm doch ... das kann doch bestimmt nicht schaden“) beeinflussen!
- Kochen für die Familie ist für den Fastenden kein Problem (zumindest nach den anfänglichen Umschalttagen)
- Planen Sie unbedingt regelmäßige und ausreichende Zeiten für körperliche Betätigung (Gymnastik, Joggen, Spaziergänge), aber auch zum Rückzug in die Stille ein!
- Halten Sie sich von gesellschaftlichen Verpflichtungen (Einladungen, Besuche, Familienfeiern) frei!

Wie sieht eine Fastenkur aus?

1-3 Entlastungstage	Obst, Rohkostplatte, Knäckebrot, Joghurt, 2-4 Liter Mineralwasser, Tees nach Wahl, insgesamt weniger als 600kcal/Tag
Abführtag (erster Fastentag)	Gründliches Abführen mit Glaubersalz
Die Fastentage	1 Tee mit Milchzucker, Mineralwasser unbegrenzt, 1 Gemüsesud mit Kräutern, 1 Tee mit Honig, 1 Glas frischer Obstsaft
Fastenbrechen	Vorsichtige Anregung der Verdauungsenzyme mit Äpfeln
2-4 Aufbau tage	Vorsichtiger Kostaufbau

Was erwartet mich während des Fastens?

Der Fastende erlebt ein ganzheitliches Glücksgefühl („Fasteneuphorie“), eine zuvor nie gekannte Unabhängigkeit (von den sonst oft so mächtigen Konsumgewohnheiten), Stolz über die aufgebrachte Disziplin (die beim morgendlichen Blick auf die Waage belohnt wird), er spürt in sich ein größeres Selbstvertrauen und findet die Kraft, seinen Lebensstil gesünder einzurichten.

Daneben gibt es jedoch auch Fastenwirkungen, die - besonders in den ersten drei (Umschalt-)Tagen - als unangenehm empfunden werden, die jedoch harmlos sind und die der Fastenarzt fast immer mit naturheilkundlichen Mitteln lindern kann:

Problem	Erläuterung	Abhilfe
Kopfschmerzen, Gliederschmerzen	Ausschwemmungseffekt, oft bei chron. Kaffeegenuß, Nikotinabusus; klingen meist bis 3. Tag ab	Viel trinken, Spaziergänge, ggf. Schmerzmittel, Einlauf
Hungergefühl	Meist bis 3. Tag, verschwindet nach erfolgter Umschaltung völlig	Viel Trinken, ggf. zusätzlicher Einlauf
Frieren	Verringerter Grundumsatz	Wärmflasche, Sport, ansteigendes Fußbad
Niedriger Blutdruck, Schwindel, Herzklopfen	Besonders beim Aufstehen, Treppensteigen	Wechselduschen (immer kalt zuletzt!), Bewegung, Trinken, Beine hochlegen
Schlafstörungen	Vermehrtes Schlafbedürfnis während der ersten Tage, danach wird Schlaf flacher	Ausschlafen Abendlicher Spaziergang Wassertreten in Badewanne
Mundgeruch, schlechter Geschmack im Mund		Mehrmals täglich 1/8 Zitrone kauen, viel trinken, Petersilienöl
Unangenehmes Schwitzen Anstieg der Harnsäure	Abbauprodukt	Öfter duschen Viel trinken, viel Bewegung, Basenpulver (Rebasit ^R), Zitrone lutschen, Grüner-Hafertee, ggf. Allopurinol

Literatur

**Lützner, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten. Gräfe und Unzer, München 1996. DM 19,90
[zur Fastenvorbereitung und –begleitung hervorragend, viele Rezepte !!!]**

Kuhn, Christian: Heilfasten. Herder Spektrum, Freiburg 1999. DM 20,00
[viele wissenschaftliche und philosophische Hintergrundinformationen]

Buchinger Otto: Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg. Hippokrates, Stuttgart 1992

Wollen Sie Fasten für sich selbst erfahren?

Unser Angebot für eine ärztlich begleitete Fastenkur nach Dr. Buchinger umfaßt eine intensive Beratung mit praktischen Tips und Hilfen (auch in schriftlicher Form) für die richtige Durchführung des Fastens, eine körperliche Untersuchung und - wenn erforderlich - eine Blutuntersuchung zum Ausschluß von Kontraindikationen sowie zwei Beratungskontakte während des Fastens, bei denen Fastenprobleme angesprochen und gelindert werden sollen.

Bitte beachten Sie bitte, daß die Kosten für ambulante Fastenkuren nicht von den Gesetzlichen Krankenkassen getragen werden. Klären Sie bitte auch vorher ab, ob Ihre private Krankenkasse die Kosten erstattet.

Die Kosten für eine ärztlich begleitete Fastenkur betragen für die oben genannten Leistungen maximal (hängt ab vom Umfang der Laboruntersuchungen) etwa 162,19 €.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Praxisteam.

Dr. med. Michael Steger-de Wiljes
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Bismarckstr. 5
24768 Rendsburg

Tel. (04331) 43 49 144
Fax. (04331) 43 49 145
Email info@steger-de-wiljes.de