

Fasten lässt nicht nur überflüssige Pfunde purzeln – eine Fastenkur macht vor allem fit und vital. Ebenso profitiert die Psyche von der entschlackenden und reinigenden Wirkung; mitunter ist Fasten gar der erste Schritt hin zu einer längst überfälligen

Fasten – Urlaub für den Körper

Neuorientierung in Bezug auf Ernährungs- und Lebensweise. Und: Fastenkuren helfen, Krankheiten vorzubeugen oder bereits bestehende Gesundheitsstörungen zu lindern.

Von Dr. Nina Schreiber

Der bewusste Verzicht auf das Essen für eine begrenzte Zeit hat eine uralte Tradition: Jahrhunderte lang war z. B. für die christliche Religionsgemeinschaft das Fasten vor Ostern so wichtig wie das Osterfest selbst.

Heutzutage wird Fasten nur noch selten aus religiösen Gründen durchgeführt. Vor allem die Aussicht, rasch ein paar Pfunde loszu-

werden, ist ein häufig genanntes Motiv für den vorübergehenden freiwilligen Nahrungsverzicht. Wer jedoch das Fasten primär als »Null-diät« begreift, vernachlässigt die zahlreichen gesundheitsfördernden Aspekte einer Fastenkur: Indem Fasten den Körper dazu anregt, verstärkt Stoffwechselabbauprodukte und Giftstoffe auszuschleiden, kommt ein umfassender Entwässerungs-, Entschlackungs- und Regenerationsprozess in Gang, wodurch das Wohlbefinden gesteigert und neue Kräfte geweckt werden. Durch eine Fastenkur werden u. a. Herz und Kreislauf entlastet, das Immunsystem wird gestärkt, die Fließeigenschaften des Blutes und die Atmung verbessern sich. Fasten wird deshalb oft zu therapeutischen Zwecken eingesetzt, etwa zur Behandlung von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, dege-

nerativen Erkrankungen des Bewegungsapparats oder immunologischen Erkrankungen. Aber auch wer sich zur Selbstfindung für eine Weile im Verzicht üben will, profitiert vom Fasten. Die Nahrungseinschränkung ist immer auch zur inneren Einkehr geeignet, um Alltagsstress abzubauen und Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Eine Fastenkur kann helfen, eine Lebenskrise zu bewältigen oder mit sich selbst (wieder) ins Reine zu kommen.

nung um, indem er z. B. auf die Fettdépôts als Energiequellen zurückgreift und eine tief greifende, »ökonomisch« effektive Umschaltung sämtlicher Stoffwechselprozesse in Gang setzt. Auf diese Weise entsteht keinerlei Hungergefühl – die körperlich-geistige Leistungsfähigkeit hingegen bleibt voll erhalten.

Wichtig: die Darmreinigung

Optimaler Einstieg ins »Ernährungsprogramm Fasten« ist eine

Wer fastet, hungert nicht

Fasten heißt nicht Hungern. Mit dem zeitweiligen, freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung wird dem Verdauungsapparat lediglich eine Art »Urlaub« verschafft, seine Arbeit auf ein Minimum reduziert. Während dieser Zeit lebt der Organismus von den körpereigenen Reserven – seine lebensnotwendigen Ressourcen bleiben unangetastet. Dies ist auch der Grund, weshalb Fasten wesentlich leichter fällt, als weniger zu essen. Denn bei einer Diät bleibt die Ernährung – trotz reduzierter Nahrungsaufnahme – von außen gesteuert, was zwangsläufig zur Folge hat, dass sich sofort ein quälendes Hungergefühl einstellt, wenn dem Körper die gewohnte Nahrungsmenge vorenthalten wird.

Anders verhält es sich beim Fasten: Hier stellt sich der Organismus systematisch auf eine innere Ernäh-

gründliche Darmreinigung mit Darmreinigungssalzen oder Einläufen. Dies veranlasst den Organismus dazu, von Aufnahme auf Ausscheidung umzuschalten, und die Ernährung von innen heraus beginnt.

Generell sollte die Darmreinigung am ersten Tag und dann jeden zweiten Tag der Fastenkur durchgeführt werden. So werden schädliche Schlackenstoffe, die sich durch Fehl- und Überernährung gebildet haben, aus dem Körper ausgeleitet, und die Selbstreinigungskräfte des Verdauungssystems werden aktiviert.

Fasten als Chance

Nicht selten schließt sich an eine Fastenkur eine dauerhafte Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten an. Dies macht den ganzheitlichen Effekt des Fastens

Neue Hilfe für eine gesunde, widerstandsfähige Blase

Für meine Blase? Cranberry + Kürbis!

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es für Frauen und Männer wichtig, dass die Blase widerstandsfähig ist.

Stellen Sie sich vor, wie lebenswert jeder Tag mit einer gesunden Blase ist.

Neue Ernährungsstudien zeigen: die speziellen Pflanzenstoffe der Cranberry unterstützen die körpereigene Widerstandskraft der Blaseschleimhaut gegenüber natürlicherweise in der Blase vorkommenden Bakterien.

Drei starke Partner: Cranberry, Kürbiskerne und Vitamin C

NEU

Mit **Cystorenal® Cranberry plus** Kapseln (aus der Apotheke) wurde jetzt ein Naturprodukt entwickelt, mit dem gleichzeitig die natürliche Widerstandskraft der Blase unterstützt und die gesunde Blasenfunktion gestärkt werden kann.

Die Kombination aus **Cranberry- und Kürbiskern-Extrakten plus Vitamin C** ist für Frauen und Männer gleichermaßen gut geeignet. **Natürlicher Schutz für eine gesunde Blase!**



Kostenlose Informationen erhalten Sie unter der Service-Hotline:
0 800 . 0 78 47 47

besonders deutlich: Man fühlt sich dank seines »frisch geputzten« Körpers nicht nur fit und vital wie schon lange nicht mehr, sondern hat in der Zeit des Verzichts auch gelernt, auf die inneren Signale zu achten.

Zu entdecken, dass man auch ohne Schweinebraten, Zigaretten oder Süßigkeiten gut lebt, ist für viele so überwältigend, dass plötzlich der Verzicht für immer ganz leicht fällt; womit man zweifellos den größtmöglichen Gewinn aus einer Fastenkur gezogen hat.

Therapeutisches Heilfasten und Teilfastenkuren

Das (therapeutisch eingesetzte) Heilfasten unterscheidet sich von den sogenannten Teilfastenkuren durch den zeitlich begrenzten, vollständigen Verzicht auf feste Nahrung. Einige bekannte Kuren stellen wir Ihnen im Folgenden vor.

Fasten nach Buchinger

Das vom deutschen Arzt Dr. Otto Buchinger in den 1930er Jahren entwickelte Heilfasten wird auch als Trinkkur bezeichnet, bei der (wenige) Kalorien ausschließlich in flüssiger Form zugeführt werden: Tees mit Honig, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe sowie reichlich Mineralwasser, eventuell auch Buttermilch. Unterstützt wird das Heilfasten durch leichte Bewegungsprogramme, am besten an der frischen Luft, sowie durch ausgiebige Ruhezeiten.

Wer das Heilfasten als Therapie, z. B. bei Übergewicht, Verdauungsproblemen, Fettstoffwechselstörungen, allergischen oder chronischen Hautkrankheiten durchführen will, sollte ein mehrwöchiges Heilfasten in einer Klinik unter ärztlicher Aufsicht durchführen.

Eine Variante ist das von Dr. Hellmut Lützner geprägte »Fasten für Gesunde«, das in erster Linie auf eine präventive Gesundheitspflege abzielt, auf ein bis zwei Wochen begrenzt und für zu Hause geeignet ist.

Die F.-X.-Mayr-Kur

Der gesunde Darm als Grundlage für einen gesunden Organismus – darauf zielt die von dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) entwickelte Kur ab.

Dabei wird der Darm durch eine milde Ableitungsdiät und eine tägliche Darmreinigung (mittels Bittersalzlösungen und Basenpulver) umfassend entgiftet und gereinigt. Unterstützt wird die Darmsanierung durch physiotherapeutische Maßnahmen wie spezielle Bauchmassagen, medizinische Bäder und Gymnastikprogramme – ebenso wird auf feste Ruhezeiten Wert gelegt. Die erste Stufe besteht aus einem Tee-Wasser-Fasten, danach folgt die eigentliche »Milch-Semmel-Diät«, bei der man drei bis vier Tage lang zweimal täglich je eine altbackene Kursemmel mit etwa 100 Milliliter Milch isst. Wichtig ist, dass die Bissen gründlich gekaut werden. Zwischen den Mahlzeiten werden pro Tag bis zu vier Liter Kräutertee und stilles Mineralwasser getrunken. Nach Abschluss der Semmelstage geht man schrittweise auf eine leicht verdauliche, vollwertige Ernährung über. Mayr-Kuren werden an speziellen Kurkliniken unter ärztlicher Leitung durchgeführt.

Die Schroth-Kur

Die Schroth-Kur dient ebenfalls der Umstimmung und Entschlackung des Körpers. Benannt ist sie nach dem Naturheilkundler Johann Schroth (1789–1856), der das Naturheilverfahren im frühen 19. Jahrhundert entwickelte.



»Trockentage«, an denen nur altbackene Brötchen und Zwieback verzehrt werden dürfen, wechseln mit kleinen und großen »Trinktagen« ab. An den Trinktagen werden neben Heilwässern, Tees und Fruchtsäften auch trockene Weißweine

Die vier goldenen Regeln des Fastens

- 1 Auch wenn man sich für kerngesund hält: Vor jeder Fastenkur sollte man sich vom Arzt untersuchen lassen bzw. die Kur mit ihm besprechen. Dies gilt vor allem für Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen.
- 2 Zu viel trinken kann man während des Fastens gar nicht! Pro Tag dürfen es ruhig drei und mehr Liter Flüssigkeit sein – Kräutertees, Fruchtsäfte und/oder stilles Mineralwasser.
- 3 Verzicht auf Genussmittel wie Nikotin, Alkohol und Kaffee!
- 4 Neben der regelmäßigen Darmreinigung fördern Saunabesuche, Kneippanwendungen und Bewegung an der frischen Luft die Entschlackung.

Zeichnen sich während des Fastens gesundheitliche Probleme ab, sollten Sie die Fastenkur abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

getrunken – dies hat der Kur den Beinamen »Fröhliches Fasten« eingebracht. Eine kalorien-, fett-, eiweiß- und salzarme Kost aus Getreidebrei, Vollkornbrot und Gemüsesuppen rundet den Trinktag ab. Auch Ganzkörperpackungen (Dunstwickel) gehören zur Kur. Eine Schroth-Kur dauert in der Regel vier Wochen und sollte nur in einer speziellen Fastenklinik unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden (in vielen Kurorten möglich). Einige Kurkliniken bieten auch modifizierte Schroth-Kuren an, die ohne Alkohol auskommen.

Die Sieben-Tage-Fastenkur für zu Hause

Für den Alltag ist eine Fastenkur von sieben Tagen Dauer ideal. Alle länger dauernden Fastenkuren soll-

► Am Entlastungstag stehen ausschließlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte (kein tierisches Eiweiß in Form von Fleisch, Wurst oder Käse) auf dem Programm.

► An den Fastentagen werden nur Kräutertees, frisch gepresste Fruchtsäfte (z. B. aus Orangen, Grapefruits, Zitronen, Birnen, Kirschen, Ananas, Äpfeln), Gemüsebrühe, Molke und/oder stilles Mineralwasser getrunken. Bei den Tees sollte man darauf achten, dass diese naturbelassen sind und keine Zusatzstoffe enthalten. Anregende Tees wie schwarzer oder grüner Tee sollte man ebenfalls meiden.

► Am ersten, dritten und fünften Fastentag erfolgt eine gründliche Darmentleerung mittels Glaubers-, Bitter- oder Passagesalz (in der Apotheke erhältlich) oder einem Einlauf.

► Am Tag des Fastenbrechens wird am Vor- und Nachmittag langsam je ein Apfel verzehrt; abends gibt es eine kleine Quarkspeise mit etwas Obst und eine Scheibe Knäckebrot.

► An den folgenden sechs Aufbau- tagen wird die Nahrungszufuhr schrittweise in Form von kleinen, gut gekauten Portionen erhöht – und zwar mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, aber mit wenig Fett, tierischem Eiweiß (möglichst kein Fleisch!) und anderen schwer verdaulichen Speisen. Auch mit Salz und Zucker sollten man sehr sparsam umgehen.

► Genussmittel wirken kurz nach dem Fasten extrem stark auf den Organismus! Wenn überhaupt, sollten Sie daher erst nach Beendigung der Aufbau- tage wieder zu Nikotin, Alkohol und/oder Kaffee greifen – wobei der Konsum nur langsam gesteigert wird.

ten nur unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Die sieben- tägige Kur besteht aus einem Entlastungstag, fünf Fastentagen sowie dem Tag des sogenannten Fastenbrechens; anschließend folgen sechs Aufbau- tage.