

<b>Agentur / Ressort:</b>	Wochenende	<b>Agentur / Herkunft</b>	kein Eintrag
<b>Veröffentlichungsdatum:</b>	26.04.2019	<b>Priorität:</b>	kein Eintrag
<b>Text ID:</b>	312356104		
<b>Sperrstatus:</b>	frei		
<b>Notiz:</b>	kein Eintrag		

# Lockerung im seelischen Gefüge

Fasten ist so alt wie die Völker der Erde. Von der Schulmedizin lange als Wunderglauben abgetan, sind heute zahlreiche heilsame Effekte des Nahrungsverzichts bewiesen. Doch nicht nur im Körper, auch im Geist tut sich Bemerkenswertes. Protokoll einer Fastenkur. VON ANJA JARDINE

«Dick, faul – und das Hohe schwindet. Ich muss fasten», notierte Otto Buchinger im Januar 1905 in sein Tagebuch. Da war er 27 Jahre alt, befuhr als Arzt der Kaiserlichen Marine im Ostasiatischen Kreuzergeschwader die Weltmeere und hatte noch keine Ahnung, was es mit dem Fasten auf sich hatte. Ganz im Gegenteil: Egal, wohin sie kamen, es galt, «eine erstaunliche Menge an Einladungen zu verkraften». Galadiners, Bälle, Tigerjagd in Johore, ein Festmahl beim König von Siam, überall Speis und Trank im Übermass. Bereits im Studentenkorps hatte ihn der «Trinkzwang bis zum Erbrechen» angewidert, und als Offizier ging es so weiter. In Kalkutta begegnete Buchinger fastenden Brahmanen, daher wohl die Notiz, doch noch war sein Interesse am Fasten theoretischer Natur.

Pharaonen fasteten vor grossen Festen. Die Bewerber für die Isis-und-Osiris-Mysterien mussten fasten, um zu den Zeremonien zugelassen zu werden. In Delphi durfte die Pythia das Orakel erst nach einer Fastenreinigung befragen. Buddha, Mohammed und Jesus fasteten lange Zeit. 40 Tage verbrachte Jesu betend und fastend in der Wüste, um sich auf seine Sendung vorzubereiten. Dann, so heisst es in Matthäus, Kapitel 4, bekam er Hunger. Das deckt sich mit dem, was ihm heute jeder Fastenarzt sagen würde: Ein normalgewichtiger – 1 Meter 70 grosser und 70 Kilogramm schwerer – Mensch verfügt über 10 Kilogramm Fett, 3 Kilogramm mobilisierbares Eiweiss und 0,75 Kilogramm Kohlenhydrate, also Glykogen, womit er 42 Tage über die Runden kommt, vorausgesetzt er trinkt genug Wasser. Aber wie kamen diese Auserwählten und Religionsstifter auf die Idee, nichts mehr zu essen?

Bei Otto Buchinger war es Leidensdruck. Ende des Ersten Weltkrieges erkrankte er an schwerem Gelenkrheumatismus und wurde mit 40 – mühsam an zwei Stöcken gehend – als Vollinvalide aus dem Militärdienst entlassen. Die Prognosen der Fachärzte waren finster. Das «Äusserste versuchend», folgte er dem Rat eines Freundes und vertraute sich dem Fastenarzt Gustav Riedlin in Freiburg an. «Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke

bewegen», schreibt Buchinger in seinen Erinnerungen. Eine zweite Fastenkur befreite ihn von seinen Gallenbeschwerden. Er blieb gesund bis zu seinem Tod im 89. Lebensjahr.

## Saft und Brühe

1920 eröffnete er das erste «Kurheim Dr. Otto Buchinger» und begründete – neben Ärzten wie dem Österreicher Franz Xaver Mayr – das moderne medizinische Fasten. Das von Buchinger entwickelte Heilfasten, bei dem täglich etwa 250 Kalorien in Form von Gemüsebrühen, Obst und Gemüsesäften zugeführt werden, ist die in Europa am weitesten verbreitete Methode. Von verschiedenen Zweigen der Familie Buchinger wird sie heute in drei Kliniken praktiziert – im niedersächsischen Bad Pyrmont, in Überlingen am Bodensee und in Marbella in Spanien. Das Haus am Bodensee gründete Buchinger als 75-Jähriger zusammen mit seiner jüngsten Tochter Maria, deren Schwiegertochter Françoise Wilhelmi de Toledo dort heute die wissenschaftliche Leitung innehat. Es ist eine Mischung aus Kloster, Sanatorium und Fünfsternehotel. «Wir wollen, dass die Menschen hier bei uns realisieren, welch Potenzial an Heilungsmöglichkeiten sie in sich tragen», sagt Wilhelmi. Das bringe Empowerment, Selbstwirksamkeit. – Mal schauen. Die Lage ist jedenfalls sensationell.

Vor der Tür steht ein Herr aus Saudiarabien, wie sich später herausstellt, und telefoniert; er reserviert Plätze in einem Restaurant in Zürich. «It's my last day», ruft er mir zu, als ich ihn verwundert anschau. Er komme jedes Jahr zweimal für eine Woche hierher, um alles im Lot zu halten – «Bluthochdruck, Cholesterin, Übergewicht, Sie wissen schon». Das feudale Dinner vor Abflug in die Heimat gehöre zum Ritual. Völlerei und Verzicht im Wechselspiel, ein durchaus natürliches Prinzip: Als Jäger und Sammler kannte der Fröhlich üppige und magere Zeiten, darauf basiert die Software für unseren Metabolismus. Eine Studie unter 20 000 Frauen eines naturnah lebenden Volkes in Gambia zeigte über zehn Jahre eine zyklische Jahresschwankung des Gewichts von fünf Kilogramm, was den Frauen im Vergleich zu einer Gruppe Engländerinnen mit konstantem Gewicht keine gesundheitlichen Nachteile brachte.

Aufnahmeuntersuchung bei meiner Fastenärztin an einem Montag im März: Patientin mittleren Alters, Normalgewicht, gesund. Der Labortest zeigt passable Blutwerte, keine grösseren Baustellen. Mit Ausnahme einer jahreszeitbedingten Unpässlichkeit: Heuschnupfen. Von der Haselblüte Ende Januar bis zum Verblühen der Birke Anfang Mai kämpft das Immunsystem gegen Pollenattacken und unterliegt. Der Säftehaushalt ist spürbar in Unordnung. Und das generelle Befinden? Gut. Nur leicht winterspeckig, untrainiert und feinstofflich verschlackt. Haut: fahl. Schlaf: mittlprächtigt. Geist: überbevölkert, unruhig. Seit dem ersten Grün das stetig wachsende Bedürfnis, es der Natur vor dem Fenster gleichzutun: Erneuerung. Jede Faser spürt, wonach es auch den Geist verlangt: Reinigung, Klarheit. Das wäre schon des Höheren genug.

Eine wahre Forschungswelle zum Fasten seit der Jahrtausendwende hat gezeigt: Der Verzicht auf Nahrung für zwei bis vier Wochen verringert die Beschwerden bei zahlreichen Erkrankungen von Herz und Gefässen, Magen und Darm. Er hilft bei Arthrose, Rheuma, Migräne, Akne, Diabetes, Burnout oder Schlafstörungen.

Epileptiker können durch das Fasten, wie auch durch fettlastige Ernährung, stabilisiert werden. Bei Allergikern reduzieren sich die Symptome. Grundsätzlich senkt das Heilfasten Gesundheitsrisiken durch signifikanten Gewichtsverlust, verminderten Bauchumfang sowie die Normalisierung der Cholesterin- und Blutfettwerte, wie zuletzt eine im Januar 2019 veröffentlichte Studie der Buchinger-Wilhelmi-Klinik in Kooperation mit Andreas Michalsen von der Universitätsklinik Charité Berlin zeigte. An der Charité wird zurzeit die Wirksamkeit des 72-Stunden-Fastens als Begleitung zur Chemotherapie bei Krebspatienten untersucht, nachdem erste Studien Vielversprechendes in Bezug auf Fatigue und Lebensqualität gezeigt haben.

Königsdisziplin aber ist das präventive Fasten, so wie es Roger Bacon, Mönch im 13. Jahrhundert, in seiner Schrift «Über die Mittel, die Beschwerden des Greisenalters hinauszuzögern» empfiehlt: «Um der Ausdörrung und der Zersetzung, die das Alter notwendigerweise mit sich bringt, standzuhalten, muss man sich alle zwei oder drei Jahre einer Selbsterneuerungsarbeit unterziehen, die in der Entledigung aller verbrauchten Säfte besteht.» Erstaunlich früh hat die Menschheit begriffen: Überfluss macht krank, Mässigung erhält, Fasten heilt.

## Henkersmahlzeit mit Andacht

Am Entlastungstag stehen Reis, Gemüse oder Obst zur Wahl, fürstlich zubereitet. Mir gegenüber sitzt eine junge Mutter aus Niedersachsen, auch für sie ist es das erste Mal. Vor allem das erste Mal fort von ihren drei kleinen Kindern. Immer gereizter und unzufriedener sei sie in letzter Zeit geworden, sagt S., da habe ihr die Schwiegermutter die Fastenkur empfohlen. Wir tauschen ermutigende Worte aus und sitzen mit einer gewissen Andacht vor unserer Henkersmahlzeit, da rauscht ein Mann um die vierzig in den Speisesaal und an unseren Tisch. V. aus dem Wallis.

V. strahlt, als stecke er schon in der legendären Fasteneuphorie. Doch auch für V. geht es am nächsten Tag erst los, allerdings ist es bereits seine zweite Fastenkur. Im letzten Jahr habe er in drei Wochen zehn Kilo abgenommen, nun sollen weitere zehn Kilo weg. «Buchinger hat mein Leben verändert», sagt V. und fügt hinzu: «Ich meine gar nicht so sehr das Gewicht.» Er ist Banker in Zürich und hat nebenbei eine Ausbildung zum Masseur absolviert, «weil etwas fehlte». Die Finanzgeschäfte habe er nun auf drei Tage in der Woche reduziert. An zweien arbeitet er als Masseur in eigener Praxis daheim im Wallis, bei seiner Frau, die einen Bergbauernhof führt, und den drei Kindern. Life-Balance für Fortgeschrittene.

Am Anfang steht die Darmentleerung: Glaubersalz oder Einlauf. Keine grosse Sache, aber essenziell. Wenn der Verdauungstrakt leer ist, schalten wir leichter auf die andere Kraftquelle, das eigene Depotfett, um. Und dann hört der Hunger auf. Am Mittag ein Glas frischen Ananassaft, danach Ruhen mit Leberwickel, um 14 Uhr Apfelschalentee. Dann ein schlurfender Spaziergang durch den Garten, beiläufiger Blick auf den See und nach einer Viertelstunde erschöpft zurück ins Zimmer, Kopfschmerzen, bleierne Müdigkeit. Am Abend eine Tasse Fenchelsuppe, schmackhaft, aber ohne substanziell auffindbaren Fenchel. Danach zurück ins Bett. Aus der

Ferne V. kurz erspäht, fröhlich winkend kam er von einer Wanderung und war auf dem Weg zum Pool, strotzend vor Energie. Leise Zweifel an der eigenen Fastentauglichkeit.

«Völlig normal», sagt Schwester Anna, die mich am nächsten Morgen – wie jeden Tag in den folgenden Wochen – auffordert, mich auf die Waage zu stellen, mich betrachtet, Blutdruck und Puls misst. Wer schon mal gefastet hat, schaltet leichter um. Wer vor der Kur erschöpft war, kommt anfangs kaum aus dem Bett. Die Kopfschmerzen rühren vom Koffeinentzug. Die Schmerzen im unteren Rücken, die noch hinzugekommen sind, haben möglicherweise ihre Ursache in der raschen Entwässerung und dem folglich unausgewogenen Mineralienhaushalt sowie der vermehrten Säureproduktion. Es dauere ein bis vier Tage, bis der Körper eingefastet sei.

Während ich also erschlafe, als sei die Stromversorgung gekappt, läuft im Innern auf Hochtouren ein archaisches Rettungsprogramm: Insulin sinkt, Hunger verkündet, dass der Blutzucker gesunken ist. Der Körper registriert, dass die Brennstoffversorgung aus Magen und Darm ausgeblieben ist. Alarm! Stresshormone werden ausgeschüttet, und kurz darauf übernehmen zwei andere Hormone die Führung des Fastenstoffwechsels: Glukagon und das Wachstumshormon. Mund, Magen und Darm drosseln die Säfteproduktion. Automatisch schaltet der Körper nun auf ein zweites Antriebssystem um: Die Fettzellen werden ihre Fettsäuren direkt in das Blut abgeben. Dadurch wird die Energieversorgung der meisten Gewebe gesichert sein. Eines allerdings, das Zentralnervensystem – also Gehirn und Rückenmark –, verlangt noch Zucker (Glukose). Die Glukosespeicher in der Leber reichen aber nur für einen Tag. Was nun? Glukose kann entweder aus Eiweiss gewonnen werden, allerdings nur sparsam – oder durch aus Fett gewonnene Ketonkörper ersetzt werden. «Letztere sind ein Superbrennstoff für das Gehirn», sagt Wilhelmi.

## **Stark wie Zugvögel**

Fastengegner behaupteten früher, Fasten sei gefährlich, weil durch die Mobilisierung von Eiweiss Muskulatur abgebaut werde, auch der Herzmuskel. Studien an Zugvögeln, die über lange Zeiträume Höchstleistungen erbringen, ohne zu essen und zu trinken, haben gezeigt, dass körperlich extrem geforderte Tiere in kleinen Mengen Eiweiss auch aus Flügel- und Herzmuskel mobilisieren können, ohne Schaden zu nehmen. Auch beim Menschen nimmt die Leistungsfähigkeit des Herzens sowie aller Muskeln beim Fasten zu, solange sie aktiv sind. Deswegen gehören Körpertraining und Wanderungen zum Buchinger-Fasten.

Weitere Eiweissquellen finden sich zum Beispiel auf der Darmoberfläche, auch dort richtet das Fasten keinen Schaden an, im Gegenteil. Bei fastenden Ratten konnte beobachtet werden, dass die Zotten der Darmschleimhaut flach geworden waren. Wenige Stunden nachdem die Ratten wieder Nahrung aufgenommen hatten, bauten sich die Zotten zügig wieder auf, und zwar in neuer Qualität. Ein Phänomen, das auch beim Menschen beobachtet wurde, der immerhin über 200 bis 600 Quadratmeter Darmoberfläche verfügt, ein gewaltiger potenzieller Eiweissvorrat.

Um Proteine für das Gehirn in Glukose umzubauen, hat der Körper noch bessere Ideen. Er verwertet zunächst alles in seinen Zellen, was er längst loswerden wollte: Falsch gefaltete oder denaturierte Eiweisse werden selektiert und neu gefaltet oder in ihre Bestandteile zerlegt, um andernorts verwendet zu werden. Auf diese Weise entledigt sich der Körper unter anderem krebsfördernder Acrylamide, die in Chips oder Pommes frites vorkommen, und durch freie Radikale geschädigter oder durch Sonnenbräunung quer vernetzter Proteine. Es ist ein grosses Ausmisten in den Zellen, Autophagie genannt, das nach 12 bis 14 Stunden Fasten einsetzt – vermutlich nachdem die Glukosespeicher der Leber erschöpft sind.

Der Mechanismus wurde erst in jüngster Zeit entdeckt; 2016 erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi dafür den Nobelpreis für Medizin. Seitdem boomt das intermittierende Fasten: Nahrungsverzicht für 16 Stunden pro Tag, 16/8 genannt, oder an zwei Tagen pro Woche. Und wieder findet sich eine seltsame Übereinstimmung mit alten Traditionen: 5/2 ist ein Prinzip, das auch alle Religionen kennen. Christen übten mittwochs und freitags Verzicht, um an Judas Verrat und an Jesu Kreuzigung zu erinnern.

Die Autophagie ist ein Geniestreich der Evolution. In Zeiten von Nahrungsknappheit erhalten die Zellen auf diesem Weg rezykliertes Baumaterial, vor allem Aminosäuren. Ausserdem verbessern sich Mikrozirkulation sowie Gas- und Nährstoffaustausch zwischen Blut und Zelle. Statt nur auf Notversorgung umzuschalten, entwickelte der Körper ein Programm zur Reparatur und Heilung. «Wie ein Hybridauto können wir zwischen den beiden Systemen switchen», sagt Françoise Wilhelmi. Bei Krankheit oder Kummer tut unser Körper es instinktiv – wir verlieren den Appetit. Das funktioniert, solange wir Schokolade und anderes nicht instrumentalisiert haben, um Frust, Trauer oder Stress auszuhalten.

## Das «Kofferpacksyndrom»

Meine Wehwehchen bezeugen also nur, dass der Systemwechsel läuft. Frohen Mutes beschliesse ich, an der täglichen Wanderung teilzunehmen. Um 14 Uhr 30 steht ein Bus vor der Tür, der die Wanderlustigen zu einem Ausgangspunkt in der Natur bringt, von wo aus drei Gruppen – langsam, mittelschnell und flott – sechs bis acht Kilometer durch Wald und Wiesen geführt werden. Da ich nicht in Hochform bin, schliesse ich mich Gruppe B an, doch als ich zu frieren beginne, wechsele ich zu Gruppe A. An der Spitze V.! Ausgestattet mit Nordic-Walking-Stöcken eilt er fröhlich seiner nächsten Entpuppung entgegen, wir anderen versuchen Schritt zu halten.

Am Abend Muskelkater, wenig später brennt jeder Muskel, als läge ich auf der Streckbank. Schweissnass rotiere ich die halbe Nacht um die eigene Längsachse, die zweite Hälfte gehe ich im Zimmer auf und ab, nicht wissend, was jetzt kaputt ist. So ungefähr stelle ich mir Cold Turkey vor, kalten Entzug. Das sei ungewöhnlich, sagt Schwester Anna am Morgen. Die erhöhte Milchsäureproduktion während des zu schnellen Wanderns habe vermutlich meinen Säure-Basen-Haushalt in Schiefelage gebracht. Ein warmes basisches Bad könne helfen. Tatsächlich ist es in der Wanne auszuhalten. In der folgenden Nacht versuche ich gar nicht erst zu schlafen,

sondern übe mich in einer Art meditativem Zimmerspaziergang. Irgendwo habe ich etwas vom «Kofferpacksyndrom» in den ersten Tagen gelesen. Wenn das so weitergeht . . . Bei Sonnenaufgang falle ich in einen kurzen Schlaf und erwache zwei Stunden später nudelplatt, aber schmerzfrei. Ein Etappensieg.

Von nun an bin ich in dem ruhigeren Fahrwasser des Fastenstoffwechsels. Der Blutdruck ist niedrig, der Blutzuckerspiegel auch, und mein Herz schlägt in Ruhe höchstens 50-mal pro Minute. Befände sich zu viel Fett im Blut, würde es «entrahmt», wäre meine Leber verfettet, müsste auch sie ihr überschüssiges Fett abgeben. Denn auch das Gehirn hat jetzt auf Fettverbrennung umgeschaltet. Für das anspruchsvolle Organ wird das Fett in Ketonkörper umgebaut, damit es den Glukoseersatz akzeptiert. Und tatsächlich: Während am Entlastungstag, als der Stoffwechsel noch im Standardprogramm lief, keine Ketonkörper im Urin nachgewiesen werden konnten, belegt der Teststreifen jetzt ihre Existenz. Ich ernähre mich aus mir selbst heraus, ich bin autonom.

## **Murre nicht, nütze die Zeit**

Wie sehr man sich auf eine Tasse Gemüsebrühe freuen kann, wie lange ihren Genuss ausdehnen, Schluck für Schluck. Nach dem Mittag liegt auf dem Bett das Tuch für den Leberwickel bereit, ein Knopfdruck und Anna kommt, um den warmen Waschlappen auf den Bauch zu legen, darauf die Wärmeflasche, zwei Handgriffe, und ruckzuck ruhe ich, gewickelt wie eine Roulade, auf den Kissen, dankbar, wohlig, behütet. Während sie mich zudeckt, schlafe ich schon ein. Ich muss gestehen, daran könnte ich mich gewöhnen. Nachts allerdings schlafe ich nicht, höchstens zwei oder drei Stunden. «Wie oft flammt im Fastenzimmer in später Nacht noch einmal das Licht auf, um nach Stunden erst wieder zu erlöschen!», schreibt Buchinger. «Lasst sie lesen, schreiben, planen und dichten!» Schön wär's. Dem peruanischen Schriftsteller und Nobelpreisträger Mario Vargas Llosa, ein Stammgast der Buchinger-Wilhelmi-Klinik in Marbella, scheint es in seinen Fastennächten so zu ergehen. Er schreibt, er ruhe in einer Art Wachheit, die es erlaube, «Abstand zu nehmen von jenen Bildern, die der Verstand herstellt». Ein Zustand «extrem klaren Bewusstseins und hoher geistiger Kreativität». Vielleicht muss ich nur Geduld haben. Ich halte mich an Antonius, den Mönch: «Wenn du fastest, dann wachst du; murre nicht, nütze die Zeit.» Ich schaue viel aus dem Fenster. Wahr ist, dass diese Nächte nicht unangenehm sind.

In der zweiten Woche werde ich aktiv. Vormittags Yoga oder Rückengymnastik, nachmittags ein paar Bahnen im Pool und danach ein Saunabesuch. Abends Kultur. In einer Woche höre ich Vorträge über die blaue und die rosa Periode Picassos, den Strukturwandel in den Medien und die ayurvedische Ernährung. Ich besuche einen Singabend, an dem ich laut singe, und ein Barockkonzert mit Laute und Gitarre. Und jedes Mal kehre ich heiter und inspiriert in mein Zimmer zurück. Otto Buchinger hat im Laufe der vier Jahrzehnte, in denen er mehr als 30 000 Fastende betreute, bemerkt, dass es dem Fastenden körperlich schnell gutgehe, die Seele aber hungere. Vielfältige Seelennahrung anzubieten, gehört zu seiner Methode.

## **«I need to disconnect»**

Die Jordanierin aus London sagt auf der Busfahrt zum Wandern: «I urgently needed to disconnect», aber noch haftet ihr Zeigfinger spitz auf dem Touchscreen des Handys, obwohl sie, wie alle Gäste, unterschrieben hat, es nur in ihrem Zimmer zu nutzen. Ein Entzug, der manchen schwererfällt als der des Essens. Es ist die zweite Krücke, die plötzlich wegfällt. Ein Vakuum tut sich auf. Auch im Innern herrscht ungewohnte Ruhe, der Verdauungstrakt ruht, Denken und Fühlen verändern sich. Und plötzlich, so Buchinger, sei da eine neue «Ansprechbarkeit».

Er beschreibt es so: «Eine Art Lösung und Lockerung des verkrampften seelischen Gefüges ist erkennbar, eine Klärung der Lage und eine höhere Feinfühligkeit. Das analytische Denken ist anfangs erschwert, die Intuition vertieft und erleichtert.» Es ist nicht zu übersehen: Laufen viele in den ersten Tagen mit gesenktem Kopf, in sich gekehrt und etwas mürrisch dreinblickend durch das Gelände, heben sich – bei nahezu jedem – bald Blick und Stimmung. Françoise Wilhelmi de Toledo beschreibt es sehr anschaulich: «Menschen, die auf allen Ebenen entgleist waren, kommen plötzlich aus ihrer Masse heraus: Man sieht plötzlich das Gesicht, die Augen. Sie können wieder atmen, das Zwerchfell ist nicht mehr blockiert, sie können wieder laufen, wieder leben.»

Und nichts ist leichter, als hier miteinander ins Gespräch zu kommen. «An welchem Tag sind Sie?» Wer Fragen des eigenen Stoffwechsels offenherzig mit anderen austauscht, muss um den Rest auch kein Brimborium mehr machen. Beruf, Status, Herkunft, Religion, alles wird zweitrangig. Sehr schnell spricht man über das, was einen wirklich umtreibt. Die nicht nur von Buchinger, sondern auch von Priestern und Philosophen erwähnte «Fastengemeinschaft» ist die vielleicht grösste Überraschung dieses Experiments.

Sie formiert sich angenehm beiläufig und unaufdringlich. Wer seine Ruhe haben will, wird in Ruhe gelassen; jeder kennt diese Phasen von sich. Doch bald kommt das erste Lächeln, der erste Witz, das Bedürfnis nach Austausch – zum Beispiel darüber, worauf man gerade Appetit hat. Läuft ein Grüppchen Fastender durch den Wald, wird imaginär im grossen Stil aufgetischt. FASTER kreieren unglaubliche Rezepte. Und begegnen anderen mit jedem Fastentag aufgeschlossener und heiterer. Das Ergebnis sind auffällig gute Gespräche. Am Ende der Fastenkur stehen vier Namen in meinem Adressbuch von Menschen, mit denen ich unbedingt in Kontakt bleiben möchte.

Nach etwa zehn Fastentagen scheint es, als seien meine Fettdepots erschöpft. Während S., die junge Mutter aus Niedersachsen, aufblüht wie eine junge Knospe und V. mit seinem Sportprogramm Bäume ausreisst, werde ich täglich schwächer und langsamer wie der Duracell-Hase aus der Batterienwerbung. Es findet auch niemand, dass ich grossartig aussehe oder gar wie neugeboren. Selbst die Fastenärztin fragt, ob ich das Fasten früher brechen wolle. Mein Body-Mass-Index liegt jetzt unter 18, was Untergewicht bedeutet. Tatsächlich blickt mir aus dem Spiegel eine hohlwangige, früh vergreiste 12-Jährige entgegen. Ehrlich gesagt habe ich mir das anders vorgestellt. Aber medizinisch ist alles im grünen Bereich.

Es geht mir gut. Das Erstaunlichste: Selbst unter einer Birke sitzend, habe ich keine Heuschnupfensymptome, obwohl ich die Medikamente abgesetzt habe. Das habe ich als Kind zuletzt erlebt. Blutdruck und Puls sind

geradezu vorbildlich. Und auch verliere ich deutlich weniger Gewicht als zum Beispiel V., was beweist, dass der Körper alles Existenzielle verteidigt und stattdessen lieber vom Gas geht. V. hat in zehn Tagen acht Kilogramm verloren, ich drei. Im Schnitt verlieren Männer 300 bis 500 Gramm am Tag, Frauen 200 bis 300. Sobald der Aufbau losgeht, werde ich mir unverzüglich jedes Kilo zurückholen – wie bei Normalgewichtigen üblich – und mir eine neue Unterpolsterung zulegen, frei von denaturierten und sonst wie missratenen Molekülen in meinen Zellen, jedes Eiweiss frisch gefaltet.

## «Zustände amouröser Natur»

Worauf ich allerdings noch warte, ist die Fasteneuphorie. Das angstlösende und stimmungsaufhellende Serotonin wirkt im Fastenstoffwechsel nachweislich intensiver, bis hin zu leicht manischen Anwandlungen, die – so warnt Buchinger seine Kollegen – vor allem bei weiblichen Patienten schon mal in «üble, theatralische Zustände amouröser Natur» ausarten könnten. Aber meine Heiterkeit bleibt massvoll, auch werde ich nicht zu einer Gefahr für das männliche medizinische Personal. Stattdessen stellt sich ein anderer seltsamer Zustand ein.

Ich bemerke ihn an einem warmen Frühlingstag. Es lockt mich hinaus, ich will an der Seepromenade spazieren gehen, wie 2000 Mitmenschen auch. Als kompaktes Menschenknäuel schieben wir uns an der Wasserkante entlang. Weder versuche ich im Zickzacklauf zu überholen, noch schlage ich mich quer in die Flucht. Stattdessen trotte ich in Slow Mo und voller Liebe zu meinen Artgenossen im Rudel dahin. Als ich auf einer Bank sitzend die Schönheit des in der Sonne glitzernden Sees bestaunen möchte, setzt sich ein junger Mann zu mir, in einer Hand einen Döner, in der anderen sein Handy, was er beides gleichzeitig virtuos zu handhaben versteht. Wenige Meter vor mir schieben drei Mädchen ihren gepiercten Bauchnabel in mein Blickfeld, um für Selfies zu posieren. Und auf der Nachbarbank schildert ein Mann einer Frau die böartigen Finten seiner Ex im Scheidungskrieg. All das hätte mich vor drei Wochen ein bisschen gestört. Jetzt nicht mehr. In mir kein Quentchen von Reizbarkeit oder Aggression, stattdessen eine Gandhi-artige Friedfertigkeit. Das zu behaupten, ist natürlich vermessen, aber in der Tendenz trifft es zu. Juden fasten an Jom Kippur, dem Versöhnungstag. Ich ahne, warum.

Und irgendwann ist es so weit. Fastenbrechen. Während manche Faster phasenweise das Gefühl haben, überhaupt nie mehr etwas essen zu müssen, hat mich der Hunger in den 16 Tagen nie ganz verlassen. Aber es gibt Hunger und Hunger. Meiner war kein zehrender, nagender, quälender. Auch musste ich keine Fressanfälle niederringen. Es war eher eine seltsame Art Heimweh, die in Vorfreude überging. Und nun liegt er da, der erste Apfel. Beim richtigen Essen gehe es eigentlich um «deux plaisirs», hat Wilhelmi de Toledo gesagt, «Körpergefühl und Genuss». Fasten ermögliche es, Sättigung wieder zu spüren und den Geschmackssinn neu zu stimmen wie ein Instrument. «Süss» muss nicht zwangsläufig «Schokolade» bedeuten, sondern ich könnte es jetzt, wenn ich will, bei «Apfel» justieren. Dieser ist jedenfalls der süsseste, der köstlichste, den ich je gegessen habe.