



## ... und 4 andere Fastenkuren

Beim **Basenfasten** darf man richtig essen. Allerdings sind nur basenbildende Lebensmittel erlaubt wie Obst, Gemüse und Nüsse. Tabu sind tierisches Eiweiß, Zucker, Weizen, Kaffee und Alkohol. Die gehören zu den säurebildenden Lebensmitteln, die müde machen und den Magen belasten.

Beim **Intervallfasten** gibt es fast keine Regeln, außer: Es müssen Pausen gemacht werden. Dabei ist es etwa möglich, an acht Stunden des Tages zu essen und die restlichen 16 zu fasten (8:16-Methode). Alternativ kann man an fünf Tagen normal essen und an zwei Tagen „hungern“, das heißt, nicht mehr als ca. 500 Kalorien zu sich zu nehmen (5:2-Methode).

Obwohl Sie beim **Saftfasten** Kalorien zu sich nehmen, verlieren Sie bei dieser Kur enorm Gewicht. Feste Nahrung ist tabu: Obst- und Gemüsesäfte, dazu trinken Sie reichlich Wasser, Früchte- und Kräutertees oder warme Gemüsebrühen.

Eine **Molke-Trinkkur** erleichtert es, den Hunger während des Fastens zu stillen, da sie viel Kalium, Kalzium, Milchsücker und hochwertige Eiweiße enthält. Molke bleibt bei der Quark- und Käseherstellung übrig und ist nur kurz haltbar.

# Während des Fastens täglich Sport treiben

**Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Raimund Wilhelmi (70), der am Bodensee die renommierte „Buchinger Wilhelmi“-Klinik betreibt, gibt Tipps und erklärt ...**

VON HANS BEWERSDORFF

... warum viele während der Pandemie zunehmen.

„Chronischer Bewegungsmangel. Gleichzeitig essen wir deutlich mehr und ungesünder. Mein Weinhändler hatte 2020 sein bestes Jahr, obwohl die Gastronomie praktisch nicht stattgefunden hat.“

... wie er selbst fastet.

„Beginnend mit einem Obstag, anschließend 16 Tage Fasten mit Tee, frisch gepressten Säften und Gemüse-Bouillon. Danach vier Tage Aufbau, um den Darm langsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Im Fasten liege ich nicht im Bett, sondern treibe täglich Sport. Zusätzlich mache ich Yoga und lese viel.“

... weshalb nach dem Fasten die Kilos zurückkommen.

„Völlig normal. Es gab immer Zeiten des Mangels und der Fülle. In der warmen Jahreszeit wurde geerntet. Man hat mehr gegessen, als der Hunger nötig machte, man hat also zugenommen. In der kalten Jahreszeit, wenn die Vorräte verbraucht waren, hat man wieder abgenommen. Das Problem ist, dass für den modernen Menschen nur noch Erntezeit ist.“

... warum man nicht zwischendurch aufgeben soll.

„Wenn man sich durchhangelt, geht's einem von Tag zu Tag besser: Huch, ich hab ja gar keinen Hunger? Ich habe ja Energie für drei. Ich brauch gar keinen Kaffee und bin fit. Die Zigarette

schmeckt ja gar nicht.“

... warum Heilfasten gerade jetzt wichtig ist.

„Alle Untersuchungen zeigen, dass die Risikofaktoren für einen schweren Verlauf von Corona Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes sind. Genau diese Faktoren bekämpft das Fasten.“



**Buch-Autor und Fasten-Experte Raimund Wilhelmi**