

Von Annika Röcker

## **Zäsur für den Körper**

Wer fastet, also bewusst weniger Nahrung zu sich nimmt, gönnt sich und seinem Organismus eine Auszeit. Dabei geht es nicht nur darum, überflüssige Pfunde loszuwerden. Die Enthaltbarkeit kann auch dazu beitragen, Krankheiten zu vertreiben. Und über Ernährung und Lebensrhythmus nachzudenken. Einblicke in die Welt des Verzichts.

## **Einstieg in ein gesünderes Leben**

Macht uns Fasten tatsächlich schlanker, fitter und glücklicher? Die Erfahrungen sind gemischt, nicht jeder hält eine harte Diät durch. Erfolg winkt dann, wenn der Körper hungert und die Seele gut ernährt wird.

Schon dreimal hat Melissa Reinhold nach dem Ansatz gefastet, der auf den deutschen Arzt Otto Buchinger zurückgeht. Einmal in einer Gruppe, mit einem ausgebildeten Fastenleiter; zweimal für sich allein. Fünf bis sieben Tage hat sie dabei auf feste Nahrung verzichtet. „Am ersten Tag hatte ich oft Kopfschmerzen und fühlte mich schlapp“, erzählt die 31-Jährige. Wie vorgeschrieben nahm sie zu Beginn der Fastenkur Glaubersalz ein, um den Darm zu entleeren und zu reinigen. „Das war eklig, danach war mir immer etwas schlecht“, berichtet sie. Ansonsten habe sie sich recht gut gefühlt und auch keinen Hunger verspürt. „Sobald der Darm mal leer ist, hat man keinen Hunger mehr. Irgendwann hatte ich das Gefühl, ich könnte ewig so weitermachen.“

Bei der Buchinger-Methode sind 200 bis 250 Kilokalorien Nahrungsaufnahme am Tag erlaubt. Diese führt man sich in Form von Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäften zu. Zudem trinkt man täglich zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee. Der darf sogar mit etwas Honig gesüßt werden. Auf die klare Suppe morgens und abends hat sich Melissa Reinhold besonders gefreut: „Man bekommt ein bisschen Salz und Nährstoffe, es wird warm im Magen.“

Auch Angi Wegele hat sich schon am Heilfasten versucht, ganz auf eigene Faust. „Das Ziel war eine Woche, ich habe aber nach vier oder fünf Tagen abgebrochen. Bei mir ist der Hunger nie verschwunden, außer Schwäche und Hunger hatte ich keine Gefühle“, erzählt die 54-Jährige. Während ihrer Fastenkur hat sie nur Tee getrunken. „Mit Brühe hätte es sicher besser funktioniert“, sagt sie im Nachhinein.

Warum tut man sich das an? Nur, um überschüssige Pfunde loszuwerden? Dafür gibt es doch weit weniger radikale Diäten. „Mir ging es nicht ums Abnehmen, sondern darum, meinen Körper zu entgiften“, sagt Melissa Reinhold. Auch für Wegele stand dieser Aspekt im Vordergrund: „Wegen einer rheumatischen Erkrankung musste ich lange Kortison nehmen.“ Mit dem Ausschleichen des Medikaments wollte sie ihrem Körper etwas Gutes tun und ihn auch von anderen Schadstoffen befreien.

Erledigt unser Körper das nicht von selbst? Schließlich sind Leber und Niere tagtäglich damit beschäftigt, schädliche Stoffwechselprodukte abzubauen. Sie befreien uns auch von Umweltgiften wie Feinstaub oder Schwermetallen. „Durch das Fasten werden diese Stoffe nicht besser ausgeschieden“, sagt Andreas Michalsen. Er ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité.

„Ich mag den Ausdruck Detox oder Entgiftung nicht“, sagt Michalsen und lächelt: „Aber die Menschen lieben ihn.“ In der Anfangsphase des Fastens könne es sogar sein, dass Blutwerte, die auf eine Entzündung der Leber hindeuten, ansteigen. Das bedeute aber nicht, dass die Leberfunktion

abnehme, erklärt der Experte. „Es ist nur ein Zeichen dafür, dass die Leber mehr zu tun hat.“ Anstatt seine Energie aus der Nahrung zu beziehen, die er ansonsten regelmäßig bekommt, baut der Körper beim Fasten Fettdepots ab. Die darin enthaltenen Fettsäuren wandern in die Leber. Dort werden sie in Stoffe verwandelt, die unsere Zellen als Energieträger nutzen können.

Etwa drei Kilogramm nahmen die Teilnehmer an einer Studie ab, die fünf Tage lang gefastet hatten. Probanden, die 20 Tage lang durchgehalten hatten, wurden im Schnitt sogar um mehr als acht Kilogramm leichter. Michalsen ist Leiter der bislang größten Studie zum Buchinger-Heilfasten, die 2019 in der Fachzeitschrift „PLOS ONE“ veröffentlicht wurde. Neben dem Gewichtsverlust zeigten sich bei den rund 1300 Teilnehmern viele weitere positive Effekte: Ihr Blutdruck und ihr Blutzuckerspiegel waren gesunken. Der Großteil jener Probanden, die von verschiedenen Vorerkrankungen betroffen waren, berichteten außerdem, dass sich ihre Beschwerden verbessert hätten.

### **„Unsere Systeme sind am Anschlag“**

„Wir leben heute in einer Situation, die man als Überernährung bezeichnen kann“, sagt Michalsen. Das heißt, wir essen viel, unsere Nahrung ist zudem sehr kalorienreich. Laut Zahlen des Robert Koch-Instituts sind zwei Drittel der Männer und etwa die Hälfte der Frauen in Deutschland zu dick. „Viele unserer Systeme sind dadurch am Anschlag“, erklärt der Professor. Für unsere Vorfahren hingegen war Nahrungsknappheit ein ständiger Begleiter. Deshalb, so Michalsen, hätten sich unsere Körperprogramme optimal auf den Wechsel von Knappheit und Fülle eingestellt. Durch freiwilliges Fasten versetzen wir uns in die Ursituation zurück, drücken auf „Reset“.

„Typ-2-Diabetes lässt sich durch langes Fasten heilen“, sagt Michalsen. Zahlreiche Studien belegen, dass Fasten auch gegen Rheuma helfen und chronische Schmerzen lindern kann. Die zugrunde liegenden Mechanismen sind noch nicht im Detail erforscht. „Bei vielen Erkrankungen stehen wir erst am Anfang“, sagt Michalsen.

Man kann das 21. Jahrhundert zumindest in der westlichen Welt als Epoche der chronischen Erkrankungen bezeichnen, sagt Professor Jost Langhorst. Er leitet die Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald, Sozialstiftung Bamberg. Auch wenn die Pharmaindustrie das bisweilen suggeriere, sei für viele dieser Krankheiten mit Arzneimitteln allein keine Heilung in Sicht. „Medikamente lösen nicht das Problem, sondern sind höchstens eine Art Krückstock, der unseren Zustand stabilisiert“, sagt der Internist, der eine Stiftungsprofessur an der Universität Duisburg-Essen inne hat.

„Bei vielen chronischen Erkrankungen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle“, sagt der Chefarzt. In der Integrativen Medizin sei die Ernährung mittlerweile „als Therapiesäule etabliert“, sagt Langhorst. Grundlage für Menschen, die mit chronischen Erkrankungen in seine Klinik kommen, ist eine pflanzenbasierte Vollwertkost. Bei bestimmten Indikationen fasten die Patienten fünf bis sieben Tage nach Buchinger. „Es geht nicht nur darum, das Essen wegzulassen“, sagt Langhorst. „Heilfasten geht weit darüber hinaus.“

Laut Buchinger wirkt Fasten nicht nur auf medizinischer, sondern auch auf psychosozialer und spiritueller Ebene. Diese drei Dimensionen bilden zusammen eine nicht zu trennende Einheit. Otto Buchinger sprach daher auch von einer „Diät der Seele“. Das kann sein Urenkel Leonard Wilhelmi, der die Buchinger-Wilhelmi-Klinik am Bodensee in vierter Generation leitet, nur bestätigen. Die Veränderung im Stoffwechsel verändere auch die Wahrnehmung. „Man schläft anders, träumt anders, fühlt anders“, sagt der 33-jährige, der selbst zweimal pro Jahr fastet. Deshalb sei es essenziell, womit man sich während des Prozesses befasse und umgebe.

„Wenn der Körper fastet, muss die Seele ernährt werden“, weiß Wilhelmi. Schon sein Urgroßvater entwarf darum einen Menüplan für seine Gäste. Darauf standen unter anderem klassische Musik, Wanderungen in der Natur und gute Lektüre. „Sein größter Feind waren die Illustrierten“, lacht Wilhelmi. „Heute wäre es vermutlich Social Media.“

Bis heute werden Buchingers Traditionen in den Kliniken in Überlingen und im spanischen Marbella aufrechterhalten. „Wir interpretieren sie auf moderne Art und Weise“, erklärt Wilhelmi, der an der Universität St. Gallen International Business Management studiert hat.

*„Man schläft anders, träumt anders, fühlt anders.“  
(Leonard Wilhelmi Geschäftsführer Buchinger-Wilhelmi-Klinik)*

Der Aufenthalt in einer Klinik ist nicht für jeden erschwinglich. Lässt es sich zu Hause nicht ebenso gut fasten? „Ein junger, kerngesunder Mensch, der die nötige Disziplin mitbringt, kann das sicherlich“, sagt Wilhelmi. Dort könne es allerdings schwieriger sein, Abstand von Alltagsgedanken und Routinen zu gewinnen. „Familie, Freunde, Kollegen - alle zerren einen zum Esstisch“, meint Wilhelmi. In einer Klinik, wo ein Tag völlig anders ablaufe als sonst, sei es leichter, gegen die Esslust anzukämpfen. Zudem könne man sich von anderen Gästen und der Umgebung inspirieren lassen.

Manfred Wicht hat vor einigen Jahren zu Hause gefastet. Die Anleitung hat er sich aus einem Buch besorgt. „Die Kur ging sieben Tage lang, ich habe an einem Wochenende damit begonnen“, erzählt der 64-Jährige. Am ersten und zweiten Tag hatte er etwas Kopfschmerzen - „wegen des Kaffeentzugs“, wie er vermutet. Sonst sei ihm das Fasten trotz Arbeit und Alltag nicht schwergefallen. „Ich habe auch normal für die Familie eingekauft. Der Geruch von frischen Backwaren war dabei für mich viel intensiver als sonst.“

Nicht allen ergeht es so gut. „Nach drei Tagen habe ich angefangen zu zittern und wurde extrem unkonzentriert. Daraufhin habe ich abgebrochen“, berichtet der 25-jährige Jonas Lehmann. Zwar würde er das Heilfasten empfehlen, „aber am besten unter ärztlicher Begleitung“. Insbesondere für Menschen, die an Krankheiten leiden, ist das wichtig. „Natürlich hat das Fasten auch Konsequenzen auf die Dosierung von Medikamenten“, sagt Andreas Michalsen. So müsse man Blutdruck- und Diabetesmedikamente schon nach kurzer Zeit reduzieren. Dies solle man in keinem Fall selbstständig tun, sondern stets in enger Absprache mit einem Arzt oder in einer Klinik.

„Ich habe mich nach dem Fasten immer extrem leicht und gut gefühlt. Man isst viel bewusster und macht alles langsamer“, erzählt Melissa Reinhold. Allerdings habe das nicht lange angehalten. „Eine einmalige Fastenkur löst viele Probleme nicht auf Dauer,“ gibt auch Michalsen zu bedenken. Wenn man nach dem Fastenbrechen in alte Muster verfällt, etwa zu viel und zu ungesund isst, droht der klassische Jojo-Effekt. Langhorst pflichtet bei: „Fasten ist vor allem eine Art Zäsur.“ Die Stoffwechsellumstellung könne den Einstieg in ein gesünderes Leben erleichtern. Um langfristig abzunehmen, sei es aber nötig, im Anschluss die Ernährung umzustellen und konsequent „dranzubleiben“.

Michalsen und seine Kollegen untersuchen derzeit, wie sich wiederholte Fastenzyklen sowie eine Kombination aus Fasten und gesunder Ernährung auf Patienten auswirken. „Ich glaube, nur so können wir Krankheiten nachhaltig behandeln“, sagt der Arzt.

- **Fasten** ist eine jahrtausendealte Tradition, die in vielen Regionen tief verwurzelt ist: Im Christentum wird von Aschermittwoch bis Ostern, im Islam während des Ramadan gefastet. Im englischsprachigen Raum sprechen die Menschen sogar täglich darüber, ohne es zu merken. „Breakfast“ heißt nichts anderes als Fastenbrechen: Man isst etwas, nachdem man über Nacht gefastet hat.

## „Das Wichtigste: weniger essen“

Es gibt verschiedene Fastenmethoden - sie unterscheiden sich in der Dauer und setzen zum Teil eigene Akzente bei der Nahrungsaufnahme.

Das **Buchinger-Heilfasten** feierte 2020 sein 100-jähriges Jubiläum. Im August 1920 behandelte Otto Buchinger (1878 - 1966) seinen ersten Patienten. „Er war Marinearzt, also stark vom Militär geprägt, aber auch sehr spirituell“, erzählt sein Urenkel Leonard Wilhelmi. Eine Mandelentzündung hatte bei seinem Urgroßvater zu einer rheumatoiden Arthritis geführt, er saß im Rollstuhl. Nachdem er alles Mögliche ausprobiert hatte, riet ihm ein Freund zum Fasten. Diese Idee erschien ihm zunächst seltsam, zumal Nahrung zu Zeiten des Ersten Weltkriegs ohnehin knapp war. Dennoch versuchte er es mit dem Fasten. Laut seinem Urenkel geschahen dadurch zwei Dinge. Erstens: Buchinger wurde körperlich geheilt. Zweitens soll er eine Art Erweckerlebnis gehabt haben. „Plötzlich hat er einen neuen Sinn im Leben erkannt“, erzählt Leonard Wilhelmi.

Die **Mayr-Kur** ist eine naturheilkundliche Behandlungsmethode, die auf den österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) zurückgeht. Mayr sah einen engen Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand eines Menschen und seiner Verdauung. Während der drei- bis vierwöchigen Mayr-Kur isst man hauptsächlich trockene Brötchen aus Weiß- oder Dinkelmehl, dazu nimmt man löffelweise Milch zu sich. Durch die wenige, schonende Kost und eine hohe Flüssigkeitszufuhr soll sich der Darm regenerieren. Zudem dienen die Semmeln dem Kautraining: Jeder Bissen wird 40 bis 50mal gekaut, das regt den Speichelfluss an und entlastet den Magen- Darm-Trakt. Im Alltag essen wir oft viel zu hastig und kauen zu wenig. In der Mayr-Kur sollen Menschen ihre Essgewohnheiten überdenken und sich ein gesünderes Verhalten aneignen.

**Basenfasten** gilt als genussvolle und sanfte Art, um den Körper zu entsäuern, zu regenerieren und ein paar Pfunde loszuwerden. Dabei werden ausschließlich Lebensmittel verzehrt, die als basisch gelten. Dazu gehören Gemüse, Obst, Kräuter, Sprossen und kaltgepresste pflanzliche Öle. Auf Säure bildende Produkte wie Fleisch, Fisch, Süßigkeiten, Milchprodukte, Weißmehl, Eier wird hingegen verzichtet. Ihren Durst sollen Basenfastende mit Wasser und verdünnten Kräutertees stillen. Meist wird eine Dauer von ein bis zwei Wochen empfohlen. Es ist allerdings nicht wissenschaftlich erwiesen, dass Säure bildende Lebensmittel den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers stören. „Weil wichtige Nährstoffe in zu geringen Mengen zugeführt werden könnten, ist langfristiges Basenfasten nicht empfehlenswert“, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Beim **Intervallfasten** verzichtet man über einen langen Zeitraum entweder tage- oder stundenweise auf Nahrung. Besonders populär ist momentan die 16:8 Methode: Dabei wird abwechselnd 16 Stunden gefastet und 8 Stunden normal gegessen. Der Vorteil: Diese Fastenmethode ist relativ leicht in den Alltag integrierbar, einen großen Teil der Fastenzeit verschläft man. Bisherige Untersuchungen zeigen positive Auswirkungen auf Gesundheit und Gewichtsabnahme, umfangreiche Studien dazu fehlen aber. „Es ist nicht entscheidend, ob man Suppen, Säfte oder Schrot zu sich nimmt“, meint der Mediziner Andreas Michalsen. „Das Wichtigste ist: weniger essen.“ Wie lange man gefahrlos fasten könne, entscheide sich an den eigenen Fettreserven. Generell rät er, lieber zwei Mal im Jahr fünf bis sieben Tage zu fasten als einmal sehr lange.