



Gesunder Verzicht

Fasten liegt im Trend! Warum es Körper und Seele guttut und wie einfach jeder fasten kann, erklärt Leonard Wilhelmi, Urenkel des Fastenentwicklers Otto Buchinger, im Interview. Plus: die besten Fastenarten im Überblick



Tipp: eine Tasse Tee an der frischen Luft genießen!
Fasten bedeutet immer auch zur Ruhe kommen

Interview: Barbara Sonntag



Leonard Wilhelmi

Fasten-Experte

Im März 2019 hat der heute 33-Jährige die Leitung der berühmten Fasten-klinik in Überlingen am Bodensee von seinem Vater übernommen.

»Fasten ist das Natürlichste der Welt. Wir sind evolutionär darauf ausgelegt, nicht ständig zu essen«

So einen Imagewandel muss man erst mal hinlegen: Während sich Fastenanhänger früher in der Körnerecke versteckten, teilen Frauen und Stars heute auf Instagram stolz ihre Fastenerfahrungen. Mit dem Trend Intervallfasten wurde der übergangsweise Nahrungsverzicht erst alltagstauglich, später cool. Immer mehr Studien bestärken, dass Fasten Körper und Seele stärkt. Einer, der sich von klein auf mit dem Thema auskennt, ist Leonard Wilhelmi. Sein Urgroßvater hat das Heilfasten entwickelt.

Herr Wilhelmi, Sie sind in einer Fasten-Dynastie aufgewachsen.

Mussten Sie als Kind fasten?

Als Kind war mir gar nicht bewusst, dass das etwas Besonderes ist. Fasten war bei uns zu Hause ein ganz normaler Bestandteil des Alltags. Morgens gab es bei uns immer nur einen Tee oder später dann schwarzen Kaffee, auch wenn wir sonst immer gut und gerne gegessen haben. Ich bin also mit Intervallfasten groß geworden. Genauso selbstverständlich war es in meiner Familie, dass man mehrere Tage gefastet hat, wenn man krank wurde. Als ich später dann ins Internat kam und einen Infekt hatte, habe ich das natürlich genauso gemacht. Was meine Mitschüler ziemlich komisch fanden. Da erst fiel mir auf, dass es gar nicht üblich ist. Die erste mehrtägige Fastenkur habe ich dann aber erst im Studium gemacht.

Warum soll man denn nichts essen,

wenn man krank ist? Man muss doch bei Kräften bleiben...

In der Tat, aber das gelingt tatsächlich am besten, wenn man bei akuten Beschwerden möglichst wenig isst. Der Körper braucht nämlich viel Energie, um Nahrung zu verdauen. Die fehlt dem Organismus dann aber, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Fasten stärkt also wirkungsvoll die Selbstheilungskräfte. Dazu regt es die Selbstreinigung der Zellen an, die sogenannte Autophagie. Kaputte Strukturen und geschädigte Zellen entsorgt der Körper damit. Das alles ist wissenschaftlich belegt: Für die Erforschung dieses Prozesses bekam 2016 der Japaner Yoshinori Ohsumi den Medizin-Nobelpreis. Bei uns befasst sich auch Professor Christian Drosten von der Berliner Charité mit dem Thema.

Das mit der Zellreinigung klingt

sehr abstrakt. Können Sie das mal ganz einfach erklären?

Stellen Sie sich mal eine Dampfeisenbahn vor. Sie läuft natürlich nur weiter, solange Kohlen nachgelegt werden. Jetzt gehen sie dem Heizer aber aus. Was macht er? Er geht durch die Abteile, reißt die kaputten Sitze und Verkleidungen ab und wirft sie in den Kessel. Genauso macht es unser Körper: Er verbrennt defekte Zellen, um neue Energie zu bekommen. Der Körper wird von allem Überflüssigen gereinigt. Die Autophagie startet, nachdem man 14 Stunden nichts gegessen hat. Einmal am Tag sollte deshalb jeder Hunger spüren und ihm nicht sofort nachgeben.

Welche Beschwerden bessern sich konkret, wenn man fastet?

In der Klinik sehen wir, dass alle Stoffwechselprobleme, wie Diabetes, Leberbeschwerden oder auch Krankheiten im Zusammenhang mit Übergewicht, sehr positiv davon beeinflusst werden. Das Gleiche gilt für Beschwerden, die auf chronische Entzündungen zurückgehen, wie Arthrose, Arteriosklerose, Allergien oder Migräne. Wer derartige Gesundheitsprobleme hat, sollte am besten ein bis zweimal im Jahr unter ärztlicher Aufsicht eine 14- bis 21-tägige Heilfastenkur machen. Sie greift tiefgründiger in den Stoffwechsel ein als Intervallfasten. Übrigens: Fasten regt sogar die Produktion von Stammzellen an, es verjüngt und macht eine schöne Haut. Und nicht zuletzt erholt man sich schneller von Opera-





Kräutertee als Basis:
Während der Kur wird bei der Buchinger-Methode nur getrunken. Insgesamt 2,5 Liter Tee oder Wasser nimmt jeder Fastende am Tag zu sich

tionen, wenn man fastet.

Sprechen Sie aus Erfahrung?

Oh ja, vor Jahren musste ich mir kurz vor den Skiferien alle vier Weisheitszähne auf einmal ziehen lassen. Mein Zahnarzt meinte, das Skifahren könnte ich knicken. Meine Eltern rieten mir, nach dem Eingriff zu fasten, weil dadurch alles schneller heilt. Und was soll ich sagen: Nach kürzester Zeit stand ich auf der Piste.

Viele möchten ja auch fasten, um ein paar Kilos loszuwerden. Ist das ein guter Plan?

Auf jeden Fall. Mit einer Buchinger-Wilhelmi-Fastenkur nimmt man natürlich ab. Nach 14 Tagen zeigt die

»Fasten ist für viele der Start in ein gesünderes Leben«

Waage in der Regel fünf bis acht Kilo weniger an. Dazu reduziert sich laut Studien der Bauchumfang im Schnitt um 3,3 und 5,4 Zentimeter. Damit hinterher nicht wieder alles auf den Rippen landet, muss man seine Essgewohnheiten hinterher natürlich etwas umstellen. Nach einer Fasten-

kur klappt das aber deutlich leichter als sonst. Viele nehmen sie als Kickstart in ein neues gesünderes Leben, ernähren sich ausgewogener und bewegen sich mehr. Auch Intervallfasten ist danach eine gute Strategie, um nicht wieder zuzunehmen.

Trotz allem stelle ich mir das Fasten anstrengend vor...

Das täuscht. Zu uns kommen vor allem gestresste, ausgebrannte Menschen, die wieder auftanken möchten. Studien zeigen, dass bei Burnout, chronischer Müdigkeit und Depressionen Fasten eine psychotherapeutische Therapie sehr sinnvoll unterstützen kann. Durch den Nahrungszwischenverzicht werden bestimmte Stoffwechselprozesse im Gehirn wieder angeregt, die Menschen bekommen neue Kräfte. Wer nach rund drei Tagen in diesem Fastenhoch ist, will aus dem Zustand oft gar nicht mehr raus. Das Fastenbrechen fällt am Ende vielen Menschen tatsächlich schwerer als der Anfang.

Wie kommt man gut ins Fasten rein?

Um den Körper darauf vorzubereiten, sollte man einen Entlastungstag machen, an dem man nur leichte, pflanzliche Kost isst. Am nächsten Tag ist bei uns in der Klinik die Abführung mit Glaubersalz dran. Auch wenn sich viele davor fürchten: Sie ist wichtig, weil man mit einem leeren Darm deutlich weniger Gelüste verspürt. Bei unseren 10-Tages-Kuren wird dann noch zwei-, dreimal abgeführt. Im Darm findet man Stoff-



Die wichtigsten Fastenarten im Überblick



Heilfasten



Intervallfasten

BUCHINGER - WILHELM I	F. X. MAYER	10 IN 2	5 : 2	16 : 8
-----------------------	-------------	---------	-------	--------

SO FUNKTIONIERT ES

<p>Dem Entlastungstag und einer Darmreinigung folgen fünf bis 14 Fastentage. An denen wird nur getrunken: 1,5 l Wasser und Kräutertee mit evtl. 30 g Honig, 0,25 l Gemüsebrühe, 0,25 l frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte. Mit einem Apfel beginnen dann die zwei bis drei Aufbau tage.</p>	<p>Nach einer ein- bis zweiwöchigen Phase, in der nur Tee getrunken wird, schließt sich die ein- bis zweiwöchige Kernphase an. In ihr werden täglich zwei trockene Brötchen gründlich zusammen mit Milch gekaut. Die tägliche Einnahme von Bittersalz soll zudem den Darm entlasten.</p>	<p>Die Formel bedeutet: Einen Tag essen (1), einen Tag fasten (0) in zwei (2) Tagen: An Einer-Tagen darf man alles essen, was einem schmeckt. An Nuller-Tagen wird gefastet, nur Wasser, Tee und schwarzer Kaffee sind erlaubt. So fährt man fort, solange man möchte.</p>	<p>Pro Woche darf man an fünf Tagen alles essen, was man mag, an zweien (nicht aufeinanderfolgenden) wird dagegen gefastet. An diesen dürfen Frauen trotzdem bis zu 500 Kalorien (Männer 600) zu sich nehmen. Und zwar in Form von Gemüse, Obst und Suppen.</p>	<p>Dabei darf man acht Stunden am Tag ganz normal essen, 16 Stunden – in der Regel über Nacht – wird dagegen gefastet. Je nach Vorliebe lässt man dabei dann also das Abendessen oder Frühstück ausfallen.</p>
--	--	--	---	--

IDEAL FÜR ALLE ...

<p>...die ihre Gesundheit stärken und neue Kraft tanken wollen. Mehr als fünf Tage sollte man aber nur unter ärztlicher Aufsicht fasten, das Gleiche gilt für chronisch Kranke.</p>	<p>...die ihrem Körper etwas Gutes tun und ihren Darm sanieren möchten. Das ist der Schwerpunkt der Kur. Fällt vielen leichter, als ganz auf Nahrung zu verzichten.</p>	<p>...die im Alltag über einen langen Zeitraum viel abnehmen möchten. Man braucht aber viel Disziplin, um es durchzuhalten.</p>	<p>...die es einfach, aber effektiv mögen. Man muss selbst an den Fastentagen nicht komplett auf Nahrung verzichten.</p>	<p>...die unkompliziert fasten möchten. Lässt sich gut in den Alltag integrieren. Nach 14 Stunden ohne Nahrung startet der Körper die Reinigung der Zellen.</p>
---	---	---	--	---

ABNEHMFAKTOR

<p>Bis zu einem halben Kilo am Tag verliert man dabei.</p>	<p>Rund zwei bis drei Kilo weniger zeigt die Waage nach einer Woche.</p>	<p>Bis zu 2,5 Kilo pro Woche sind drin.</p>	<p>500 bis 800 Gramm verliert man pro Fastentag. Wer einmal wöchentlich fastet, hält sein Gewicht.</p>	<p>Ein bis zwei Kilo kann man in der Woche abnehmen. Vorausgesetzt, man holt die eingesparten Kalorien nicht nach.</p>
--	--	---	--	--

»Beim Fasten fällt vielen das Aufhören schwerer als das Anfangen«

wechselprodukte, auch wenn man nichts isst. Das Organ spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und hat durch die Prozeduren auch

mal Urlaub und kann sich regenerieren. Während der Fastentage ist auch regelmäßige Bewegung wichtig: Sie verhindert den Muskelabbau, stabilisiert den Kreislauf und unterstützt die Entgiftung. Danach folgen dann zwei bis drei Aufbau tage. Wer zu Hause fastet, sollte sich in der ganzen Zeit Urlaub nehmen. Fasten bedeutet immer auch zur Ruhe zu kommen. **Das hört sich alles wirklich gut an.**

Ich esse halt nur so gern...

Genau dann sollten Sie fasten!

Bitte?

Sie werden hinterher die verschiedenen Geschmäcker viel intensiver wahrnehmen. Bei uns sind regelmäßig Sternköche zu Gast, die dadurch ihren Gaumen schärfen. Ich verspreche Ihnen: Der erste Bissen nach dem Fasten ist ein Rausch im Mund.

