

Zeit des Verzicht

Warum überhaupt Heilfasten?

Ein Hochgefühl bis hin zur Euphorie

Befinden Fastende machen meist beglückende Erfahrungen – sie fühlen sich leicht und frei. Und lernen, wieder zu genießen

VON SIBYLLE HÜBNER-SCHROLL

Augsburg Ja, ich habe es selbst einmal ausprobiert – vor über 25 Jahren. Mehr oder weniger aus Verzweiflung, denn die Hautinfektion, die mich damals über drei Jahre hinweg plagte, wollte und wollte nicht weichen – egal, mit welchen Medikamenten und Cremes man ihr auch zu Leibe rückte. So schlug mir mein damaliger (naturheilkundlich bewandert) Arzt Heilfasten vor.

Ich kam in eine Klinik südlich von München, in der man auch heute noch unter ärztlicher Anleitung fasten kann, und ab zehn Tage lang nichts (außer Gemüsebrühe). Woraan ich mich erinnere? Dass ich etwa fünf Kilo an Gewicht verlor, dass ich Mühe hatte, die Treppen zu meinem Zimmer zu erklimmen, weil ich mich phasenweise so schwach fühlte, und dass mein Appetit in der gesamten Fastenphase einfach nicht weniger wurde. Ich hatte Hunger bis zum Schluss, aber ich hielt durch. In den Monaten nach dem Fasten ging es mir dafür richtig gut. Und: Die Hautinfektion, die bin ich losgeworden – ein für alle Mal.

Ein typischer Patient bin ich damit wohl nur zum Teil gewesen. Fastende machen in puncto Befinden eber andere Erfahrungen, und das verschwundene Hungergefühl wird immer wieder beschrieben. Als Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo mit 17 Jahren zum ersten Mal fastete, war das „wie eine Offenbarung“ für sie. Warum? „Weil es das Gegenteil war von Qual“, erklärt sie. „Ich fühlte mich kreativ, gut gelaunt, offen anderen Menschen gegenüber.“ Ein „Gefühl der Leichtigkeit und des inneren Friedens habe sie empfunden. Es war, schildert sie, als wären plötzlich die besten Seiten ihrer Persönlichkeit zum Vorschein gekommen.

Beglückende Erfahrungen macht die Fastenärztin, die heute mit Raimund Wilhelmi, dem Enkel des legendären Fastenarztes Otto Buchinger, verheiratet ist und die Buchinger-Klinik in Überlingen am Bodensee leitet, auch mit ihren Patienten. Kommen die erst einmal richtig hinein in den Fastenstoffwechsel, so stellt sich auch bei ihnen Wohlbehagen vom leichten Hoch bis hin zu euphorischen Momenten ein, sagt sie. „Die Leute sind glücklich und fröhlich, im Gegensatz zu dem, was man vielleicht erwarten könnte.“

Die Patienten kommen über das ganze Jahr verteilt in die Klinik,

nicht nur zur Fastenzeit. Eine Gruppe leide an Krankheiten und Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Adipositas, eine zweite Gruppe an Migräne oder an chronisch-entzündlichen Krankheiten wie Arthritis. Und die dritte Gruppe komme psychisch und körperlich erschöpft mit dem Wunsch nach tiefgreifender Erholung. Nicht nur Krankheiten sind Motivation zu fasten, sondern auch der Eindruck, sich in einem Bereich zwischen „nicht mehr gesund“ und „noch nicht wirklich krank“ zu bewegen, wie Wilhelmi de Toledo sagt.

Otto Buchinger, der Begründer des gleichnamigen Heilfastens, war seinerzeit, 1917, an schwerem Gelenkrheuma erkrankt. Als Vollinvalide musste er im Alter von 40 Jahren aus den Diensten der Kaiserl-

„Die Leute sind glücklich und fröhlich, im Gegensatz zu dem, was man vielleicht erwarten könnte.“

Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo



chen Marine entlassen werden. Schwer leidend führte er eine Fastenkur durch. In seinen Lebenserinnerungen schrieb Buchinger später: „Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Leib und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen“, zitiert Wilhelmi de Toledo in ihrem Buch „Buchinger Heilfasten. Die Originalmethode“. Er blieb arbeitsfähig bis zuletzt und erreichte ein gesegnetes Alter von 88 Jahren.

Die Regeln des Buchinger-Heilfastens, die er schuf, gelten noch immer. Nach wie vor nehmen die Fastenden täglich nur rund 250 Kalorien in Form von Gemüsebrühe oder Saft zu sich. Zu trinken gibt es zudem reichlich Kräutertees, manchmal mit einem Löffelchen Honig, oder klares Wasser. Doch wurde die Methode, so Wilhelmi de Toledo, von drei nachfolgenden Ärztegenerationen weiterentwickelt. Das Buchinger-Heilfasten, das aus einer Selbsterfahrung heraus entstand, steht heute auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament und wird durch zahlreiche Verfahren wie Psychotherapie, Massagen und naturheilkundliche Elemente – etwa aus der traditionellen chinesischen Medizin – ergänzt.

Stark ausgebaut worden sei auch der pädagogische Bereich: Patienten wollen wissen, wie sie sich gesund ernähren, richtig bewegen können, und werden entsprechend geschult. Gibt es Nebenwirkungen? Wenn alles richtig gemacht werde, nicht unbedingt, heißt es. Bekomme der Patient genug zu trinken, genügend Ruhe, genügend Stille und ausreichend Bewegung, dann könne das Fasten völlig problemlos verlaufen, erklärt die Ärztin. Energieschwankungen oder eventuell leichte Kopfschmerzen seien am ehesten in den ersten Tagen möglich – und auch abhängig davon, „in welchem Zustand man in die Klinik kommt“.

Fällt den Patienten der Nahrungsverzicht schwer, gibt es Probleme beim Durchhalten? „Überhaupt nicht“, sagt Wilhelmi de Toledo. „Wir haben eine Abbruchrate von null.“ Und was ist für die Patienten am schwierigsten? Einigen, die sehr stark im Materiellen verhaftet seien, könnten anfangs die Nahrungsmittel fehlen, so die Fastenexpertin, ebenso „Ventile“ wie Arbeiten oder Shoppen. „Aber allenfalls in den ersten Tagen. Den meisten Menschen fehlt nichts.“

Gerade in der kritischen Anfangsphase vom ärztlichen und pflügerischen Personal behutsam begleitet, trete bei den Fastenden schließlich vielmehr die Fähigkeit, zu genießen in den Vordergrund. Und: Zeit zu haben, etwa für eine Wanderung, eine Massage oder ein gutes Buch, sei für die Fastenden der größte Genuss. Falle all der Aufwand der Nahrungszubereitung – vom Einkaufen, Kochen und Essen bis zum Abspülen – weg, entstehe genügend Freiraum für eine Vielzahl anderer Betätigungsmöglichkeiten.

Hat Wilhelmi de Toledo bei kranken Menschen schon Erstaunliches erlebt, erinnert sie sich an besondere Fälle? „Erstaunliches erlebte man jeden Tag“, lautet die Antwort der Fastenärztin. Immer wieder gebe es Menschen, die etwa mit Schmerzen in den Gelenken oder im Rücken kommen, „und dann gehen sie nach Hause – beschwerdefrei.“ Ganz erstaunlich findet die Ärztin aber auch die „Metamorphose“ ihrer Patienten, „von innen her“, wie sie wieder „Konturen bekommen“, Gesicht und Mimik klarer werden. Und weil Fasten die Selbstheilungskräfte mobilisiere, wirke es nicht nur bei Rücken- oder Gelenksbeschwerden, sondern bei den verschiedensten Krankheitsbildern.

Was passiert beim Heilfasten? Und was muss ich beachten?

Sinne

Schon nach kurzer Zeit des Fastens werden körpereigene Sinne wie der Geruchs- und Geschmackssinn sensibilisiert und wieder intensiver erlebt. Nicht selten stellt sich eine Abneigung gegen das Rauchen ein.

Herz

Das Organ wird durch Blutdrucksenkung und Rückgang der Pulsfrequenz entlastet. Wer einmal pro Monat fastet, senkt die Wahrscheinlichkeit einer Arterienverstopfung um etwa 40 Prozent. Der Verzicht auf Mahlzeiten zwingt den Körper, Fettsreserven zur Energiegewinnung zu verbrennen. Außerdem steht er nicht mehr unter dem ständigen Einfluss von Glukose und der damit verbundenen Insulinproduktion.



Verdauung und Stoffwechsel

Die menschliche Verdauung hängt stark mit der Art und Weise zusammen, wie der Körper Reserven anlegt und speichert. Der menschliche Körper speichert vor allem Energieformen. Das sind in relativ geringen Mengen Zuckerformen. Die meiste Energie wird in Form von Fetten gespeichert. Diese sind nicht so schnell wieder mobilisierbar, was erklärt, warum der Körper sie lieber unangestastet lässt und stattdessen leichter zu erreichende Stoffe angreift. Durch das Fasten wird der gesamte Verdauungsstrahl entlastet. Die Darmflora regeneriert sich dadurch und Reizdarmsymptome werden gelindert.



Energie gewinnt der Körper aus Fett, Eiweiß und Zucker, die in der Fastenzeit abgebaut werden.



Auf was können Sie am ehesten verzichten?



Ein kleiner Fahrplan zum Heilfasten

Günter Tschauner, der Küchenchef der Waldhäuser-Klinik Deuringen bei Augsburg, hat für einen Ablaufplan zum Heilfasten zusammengestellt. Es gilt beim Fasten den Darm vor allem auch die körpereigenen Reserven zu aktivieren. Allerdings müssen einige Punkte beachtet werden, damit Geist und Körper das ersehnte Wohlbefinden erlangen können.

1. Der Vorbereitungsstag

Der Obstag – morgens, mittags und abends sollte je ein Obstteller mit fünf bis sechs Obststücken verzehrt werden. Damit wird die Verdauung durch leichte Rohkost auf das Fasten vorbereitet.

2. Die Fastenzeit

Die Fastentage können drei bis maximal 14 Tage gehalt werden. Das Wichtigste dabei ist, dass nichts gegessen werden darf. Es darf beim Fasten nur getrunken werden! Mindestens zwei Liter über den Tag verteilt trinken. Tee oder Heil-Wasser. Trinken von Gär- oder Bitterstahl zur Darmentleerung. Stets dabei zu beachten ist die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und der allgemeinen Gesundheitszustand.

Homöopathische Unterstützung: Solimago – für die Niere Berberis – für die Leber

Lesen und Fasten

● Was passiert beim Fasten im Körper? Wie fühlt es sich an, wie wirkt es? Das beschreiben Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, Leiterin der Buchinger-Klinik am Bodensee, und Hubert Hohler, Küchenchef derselben Klinik. Sie geben Tipps für ein eigenes Fastenprogramm und für die Zeit danach.
Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, Hubert Hohler: Buchinger Heilfasten. Die Original-Methode. TRIAS Verlag, 2010, 19,95 €

● Umfassende Informationen zum Thema Fasten gibt auch Dr. Hellmut Lützer. Er berichtet über das Fasten in der Tierwelt und die Wurzeln des menschlichen Fastens, über Fastenformen sowie über das Fasten als Therapie. Gesunde finden in dem Buch zudem eine ausführliche Anleitung zum selbstständigen Fasten.
Hellmut Lützer: Wie neugeboren durch Fasten. Gräfe und Unzer Verlag, 2004, 12,99 €

● Wer keine Fastenanleitung sucht, sondern ein humorvolles Buch, sollte zu „40 Tage Fasten“ von Timm Kruse greifen. Was er über seinen langandauernden Fasten-Selbstversuch schreibt, ist nicht unbedingt zur Nachahmung empfohlen, schon gar nicht ohne ärztlichen Rat, aber durchaus vergnüglich zu lesen. (5½)
Timm Kruse: 40 Tage Fasten. Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte. Heyne Verlag, 2012, 8,99 €

Am Aschermittwoch begann die Fastenzeit. Viele Christen verzichten in diesen 40 Tagen auf Fleisch, Süßes, Genussmittel oder lieb gewordene Gewohnheiten, etwa das Fernsehen. Wie wirkt sich Fasten auf Körper, Geist und Seele aus? Ein Überblick

Psyche
Das Fasten hat eine angstlösende, antidepressive und harmonisierende Wirkung auf die psychische Verfassung. Nach zwei oder drei Fastentagen erleben die meisten Menschen eine deutliche Stimmungsstabilisierung, die manchmal sogar mit Euphorie und Gefühlen der Transzendenz einhergeht.

Vegetatives Nervensystem
Dieses Nervensystem wird auch autonomes Nervensystem genannt, da seine Wirkungen der direkten willkürlichen Kontrolle weitgehend entzogen ist. Es regelt Funktionen wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Sekretion oder Wasserhaushalt. Darüber hinaus kontrolliert das vegetative Nervensystem auch Organe und Organsysteme. Durch Fasten findet eine neuronale Gesamtschaltung statt. Es fördert den Stressabbau, der Fastende kommt zur Ruhe und schläft besser.

Haut
Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan. Deshalb leidet sie stark unter der Anhäufung von Gift- und Schlackenstoffen durch falsche Ernährung und reagiert mit Unreinheiten und Entzündungen. Während einer Fastenkur wirkt sich die Entschlackung und Normalisierung des Stoffwechsels sehr heilsam und verjüngend auf die Haut aus.

Gelenke
Studien belegen, dass degenerativ bedingte Gelenkschmerzen sich durch Heilfasten wirksam reduzieren lassen. Schmerzen in den Gelenken gehen zurück und die Gelenkfunktion verbessert sich. Arthrosepatienten können z.B. so mit Hilfe des Heilfastens auf ihre täglichen Schmerzmedikamente verzichten oder zumindest die Zahl der Tabletten massiv verringern.

Ist Verzicht überhaupt sinnvoll?

38	40
11	16
3	18
21	24
27	

- sehr sinnvoll
- sinnvoll
- weniger sinnvoll
- überhaupt nicht sinnvoll
- weiß nicht

Erhebung auf Basis 1013 Befragter für die Zeitschrift in Frage kommt, Stand: 02/2012

Wie halten es die Weltreligionen mit dem Verzicht?

Nachgefragt Was ist der tiefere Sinn des Fastens, was bedeutet es für Christen, Juden, Muslime und Buddhisten? Wir haben Vertreter der großen Religionsgemeinschaften dazu befragt. Die Antworten zeigen, dass Fasten weit mehr ist als nur Verzicht auf Nahrung. Es hat eine umfassende Dimension – es führt die Aufmerksamkeit zurück auf wesentliche Dinge im Leben.

Verbundenheit mit anderen



Konrad Zdarsa ist seit 2010 Bischof von Augsburg. Er wuchs in der ehemaligen DDR auf und wurde 1974 zum Priester geweiht.

Was bedeutet Fasten und Verzicht für Sie als katholischer Christ?
Zdarsa: Dass ich mit meinem Fasten nicht einem eigenbrötlerischen Programm folge, sondern damit in der österlichen Bußzeit – so nennen wir die Fastenzeit – mit unzähligen katholischen Christen auf der ganzen Welt verbunden bin: in der Neuorientierung auf das Wesentliche in meinem Leben, in der Besinnung auf das, was Gott von mir will, in der Solidarität mit allen, denen das Nötigste zum Leben vorenthalten wird.

Was fällt Ihnen beim Fasten besonders schwer?
Zdarsa: Bei dem zu bleiben, was ich mir vorgenommen habe; wenn zum Beispiel Feste und Feiern die Gelegenheit bieten, mich von meinen Vorsätzen zu verabschieden.

Welche positiven Auswirkungen hat das Fasten?
Zdarsa: Dass ich erkenne, ob ich noch Herr bin über meine eigenen Strebungen und Wünsche; dass mein Horizont erweitert wird im Blick auf die Nöte und Sorgen anderer Menschen; dass ich im Glauben weiche und ihn vertiefe; dass ich darin bestärkt werde, mit Gottes Hilfe immer wieder neu beginnen zu können, auch wenn ich das, was ich mir selber vorgenommen habe, nicht geschafft habe; dass ich in jedem Fall mit Freude Ostern feiern kann. (hold)

Grabow: Ein katholischer Freund hat zu mir gesagt: „Ihr Evangelischen nehmt alles immer so genau, auch das Fasten. Dabei gibt es für das Fasten so viele Ausnahmen.“ Ich weiß nicht, ob das mit den genauen Evangelischen wirklich so stimmt. Natürlich möchte ich in meinem Verzicht konsequent sein. Bei Süßigkeiten und Alkohol fällt mir das nicht schwer. Aber bis zum Ostermontag auf Fleisch und Wurst zu verzichten, das fällt mir nicht leicht.

Welche positiven Auswirkungen hat das Fasten?
Grabow: Fasten ist wie gesagt keine äußerliche Handlung, sondern eine innere Haltung, die mich öffnet. So kann für lange Verschlittetes. So kann meine Spiritualität, mein Glaube neue Nahrung bekommen – gerade durch Verzicht. (loi)

Zum Leben gehörend



Genpo Döring ist Buddhist, Zen-Priester und Leiter des Bodaisan-Shoboji-Tempels in Dinkelscherben bei Augsburg.

Was bedeuten Fasten und Verzicht für Sie als Buddhist?
Döring: Fasten und Verzicht gehören auch zum Leben von Buddhisten und Buddhisten. Es gibt im Buddhismus jedoch unterschiedliche Traditionen und Schulen, die sich im Laufe der Zeit in verschiedenen Ländern entwickelten. Deshalb gibt es auch unterschiedliche Anleitungen, Zeitspannen und Gebrauche für das Fasten. Nonnen und Mönche verzichten auf Sexualität, leben nur von Almosen und nehmen nach zwölf Uhr mittags keine Speisen mehr zu sich. Der Buddha empfahl, im täglichen Leben Extreme zu vermeiden.

Der Verzicht auf was fällt Ihnen besonders schwer?
Döring: Da ich Sexualität unter anderem als wichtig für seelische und körperliche Gesundheit erachte, bin ich kein Mönch.

Welche positiven Auswirkungen haben Fasten und Verzicht?
Döring: Zeitweiliges Fasten und gelegentlicher Verzicht auf Sinnegüsse führen zu körperlicher und geistiger Reinigung und Entschlackung. (hold)

Annäherung an Gott



Özgür Taşdelen ist Vorstandsvorsitzender des Düb Landesverbands Südbayern, Türkisch-Islamische Union der Anstalt für Religion.

Was bedeuten Fasten und Verzicht für Sie als Muslim?

Taşdelen: Das Fasten ist eine der fünf Säulen im Islam und eine Handlung, die den Menschen Gott näher bringt. Das bedeutet, vom Morgengrauen bis zum Sonnenuntergang auf weltliche Genüsse wie das Essen, Trinken und auch die Intimität zu verzichten. Das Fasten stärkt die Geduld des Menschen und ist eine absichtliche Bestrebung, seine schlechten Angewohnheiten loszuwerden – ich kenne viele, die nach dem Fastenmonat Ramadan aufhören zu rauchen.

Der Verzicht auf was fällt Ihnen besonders schwer?
Taşdelen: Ich denke, im Hochsommer ist es ein Glas Wasser.

Welche positiven Auswirkungen haben Fasten und Verzicht?
Taşdelen: Das Fasten hat nicht nur individuelle Vorteile wie die Selbstdisziplin, sondern es ist auch etwas Gesellschaftliches – nicht nur dadurch, dass Muslime beim Fastenbrechen ihre Nachbarn einladen oder zu den Gebeten die Moscheen überfüllen, sondern auch durch ihre Solidarität und Hilfsbereitschaft – es kommen im Fastenmonat Ramadan hunderte tausende Euro allein in Deutschland zusammen, um Menschen in der Not zu helfen. (hold)

Ausdruck von Betroffenheit



Henry G. Brandt ist seit 2004 Rabbiner der israelischen Kultgemeinschaft Schwaben-Augsburg. Er wurde 1927 in München geboren.

Was bedeuten Fasten und Verzicht für Sie als Jude?
Brandt: Es gibt im jüdischen Kalender Fastentage. Die sind zum einen Ausdruck von Betroffenheit und Trauer. Das sind Fastentage hauptsächlich in Zusammenhang mit der Zerstörung des Tempels in Jerusalem. Nachdem die Gedankenführung ist, dass man selbst schuld ist am eigenen Unglück, ist es auch in gewissem Sinn Fasten als Buße. Zum anderen haben wir einen wichtigen Fastentag im Juni, den Versöhnungstag.

Der Verzicht auf was fällt Ihnen besonders schwer?
Brandt: Ethisch gesagt gar nichts Besonderes. Weil ich meistens amtierende und während der Gottesdienste so angespannt bin, fällt mir meist gar nicht auf, dass mir etwas fehlt.

Welche positiven Auswirkungen haben Fasten und Verzicht?
Brandt: Das kommt auf die geistige Einstellung des Menschen an, der fastet. Für manche ist das ein Ritual, die fasten, weil sie fasten sollen. Ich nehme an, das ist in Christum ja nicht anders. Aber wenn man ein bisschen nachdenkt, ist es auch eine Selbstdemonstration des Vergänglichkeits, des Irdischen. Und es erzieht zu Bescheidenheit in Bezug auf die eigenen Ansprüche. (hold)

Gewohnheiten aufbrechen



Michael Grabow ist seit 2008 Regionalbischof im evangelischen-lutherischen Kirchenkreis Augsburg. Der Theologe ist 59 Jahre alt.

Was bedeuten Fasten und Verzicht für Sie als evangelischer Christ?
Grabow: Viele evangelische Christen fasten, auch meine Frau und ich. Wir tun das nicht, weil wir uns dazu verpflichtet fühlen, sondern freiwillig. Auch Martin Luther hat gefastet, sich aber gegen jeden Zwang zum Fasten ausgesprochen und deutlich gemacht, dass Fasten uns nicht als „gutes Werk“ im Himmel Verdienste ansammelt. Als evangelische Christen fasten wir nicht, um irgendwelche überlieferten Speiseregeln zu beachten. Es geht uns vielmehr um das Aufbrechen eigener Gewohnheiten.

Was fällt Ihnen beim Fasten besonders schwer?

Wer heilfasten will, sollte das in jedem Fall vorher mit seinem Arzt absprechen!

3. Der Aufbau
Der Aufbau sollte gut die Hälfte der Fastentage beanspruchen. Während des Aufbaus darf es kein Glaubenssatz mehr geben. Die Durchführung des Aufbaus nach Plan ist streng ohne Salz!

1. Tag:
☀ Tee
☀ Kartoffelsuppe ohne Fett mit etwas Curry und Petersilie
☾ 2 Äpfel und 2 Knäckebrote

2. Tag:
☀ 1 Glas Orangensaft und 2 Scheiben Knäckebrot
☀ Suppe aus Sellerie und Kartoffeln mit Curry
☾ 1 Liter Joghurt und 2 Scheiben Knäckebrot

3. Tag:
☀ 1 Glas Orangensaft, 2 Scheiben Knäckebrot und ein Schälchen Hüttenkäse
☀ Kartoffelbrei und Gemüse, Salat
☾ Kräuterquark und 2 Scheiben Knäckebrot

Morgens: Tee
Vormittags: Bio-Gemüsesaft
Mittags: Gemüsesalate mit frischen Kräutern und ohne Salz
Nachmittags: Kräutertee
Abends: Gemüsesalate mit frischen Kräutern und ohne Salz
täglich: 20g Honig über den Tag verteilen

Bild: ein Neugeburt; Wikipedia, www.rzspfl-bad-eppe.de, www.hastentag.de
; Die med. Praxis Wilhelmi & Tolzer