


Zu viele Kilos? Fasten tut gut

Wer es noch nie gemacht hat, bezweifelt beizeiten, dass das überhaupt funktioniert: Ein paar Tage lang ohne Essen auskommen, vielleicht sogar dabei arbeiten? Und erst noch gesundheitlich davon profitieren? Ja, das geht wirklich. Ein kleiner Überblick über das Fasten, medizinische Aspekte und die kulturellen Hintergründe.

Zu lange, zu viel und zu ungesund essen, zu wenig Bewegung – und das Dilemma liegt auf der Hand. Die bei Fettleibigkeit auftretenden Folgekrankheiten betreffen nicht nur das Herz-Kreislaufsystem (z.B. Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall). Stoffwechselstörungen (z.B. hohe Fettwerte im Blut), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Beeinträchtigungen der Lungenfunktion, des Verdauungstrakts sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates vermindern die Lebensqualität und schränken die Lebenserwartung ein. Damit sind Massnahmen zur Gewichtsabnahme

Unsere Expertin:



Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Zürich. Forschungskoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg (D) und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.

me nicht nur für Übergewichtige selbst ratsam, sondern auch ein erstrebenswertes Ziel zur Kostensenkung im Gesundheitswesen.

Wiege ich zuviel?

Zur Einschätzung des Körpergewichts wird z.B. der Body Mass Index (BMI) verwendet. Er ist definiert als Körpergewicht in kg, dividiert durch das Quadrat der Körpergrösse in Meter. Ist das Ergebnis dieser Rechnung grösser als 30, ist das Übergewicht zwingend behandlungsbedürftig. Ein BMI zwischen 25 und 29,9 bedeutet ein mässiges Übergewicht und sollte zur Änderung des Essverhaltens anregen, denn sonst steigt die Gefahr der oben genannten Folgekrankheiten.

Wer Gewicht verlieren will, muss sich mehr bewegen und weniger essen oder sogar fasten. Letzteres ist Bestandteil vieler Kulturen, entweder in Form verminderter Nahrungsaufnahme (evtl. mit Elementen der Askese, wie dem Verzicht auf Lieblingsgewohnheiten) oder dem Rückgriff auf körpereigene Reserven mit vollständigem Nahrungsverzicht. Die Gewichtsabnahme oder Kontrolle des Körpergewichtes ist dabei nur ein Aspekt. Das Fasten mit reduzierter Nahrungsaufnahme soll weiteren Zwecken dienen: der religiösen Praxis, einem Gewinn an seelischer Harmonie und Demut, der Förderung der Wahrnehmung, der Erhöhung der Willenskraft (bei Mahatma Gandhi auch dem Zuwachs an Macht).

Heilfasten zur Gewichtsabnahme

Geht es um die Gewichtskontrolle, haben sich verschiedene Formen des Heilfastens etabliert:

- ▶ Beim Buchinger-Heilfasten nach dem deutschen Arzt Dr. Otto Buchinger (1878-1966) wird mit Gemüsebrühe und Säften eine geringe Menge



Die Beeren des schwarzen Holunders sollten Sie nicht roh geniessen. Foto: irisblende

Was bewirkt schwarzer Holunder?

- ▶ Bei Verwendung der Blüten erzielt man eine schleimlösende, auswurfördernde, antientzündliche Wirkung.
- ▶ Zubereitungen aus Beeren werden folgende Eigenschaften zugesprochen: antientzündlich, antibakteriell (gegen Helicobacter), antiviral (z.B. gegen Influenza- und Herpesviren), antioxidativ (darin enthaltene Anthocyane sind vielversprechende pflanzliche „Anti-Aging“-Substanzen)
- ▶ Vorsicht: rohe oder ungenügend erhitzte Früchte lösen Übelkeit und Erbrechen aus.
- ▶ In der Volksmedizin wird Schwarzer Holunder zur Anregung der Harn-

ausscheidung und als schweisstreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten genutzt: Tee aus 10 g reifen getrockneten Holunderbeeren mit kaltem Wasser ansetzen, mehrere Minuten stehen lassen und dann langsam zum Sieden erhitzen, kurz aufkochen, 5 bis 10 min stehen lassen und abseihen, davon mehrmals täglich eine Tasse trinken. Oder Holunderblütentee (3 bis 4 g = 2 Teelöffel pro 150 ml als Aufguss, Tagesdosis 10 bis 15 g).



Der erste Apfel nach dem Fasten – ein ganz besonderer Genuss.

Foto: photoscom

Kalorien, Vitamine und Mineralien zugeführt. Hinzu kommen Einläufe zur Darmreinigung.

- ▶ Beim Fasten nach dem Österreicher Franz Xaver Mayr (1875-1965) gibt es ausserdem zweimal täglich altbackene Brötchen mit etwas Milch zur Steigerung des Speichelflusses und Optimierung der Verdauung.
- ▶ Beim Saftfasten werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken.
- ▶ Beim eiweissergänzten, modifizierten Fasten wird täglich Buttermilch oder ein spezielles Eiweisskonzentrat (Ulmer Trunk) zugeführt.
- ▶ Beim Molke-Fasten wird auf die Aufnahme fester Nahrung komplett verzichtet. Man nimmt über den Tag verteilt 1 Liter Molke zu sich, ferner 0,5 Liter Obstsaft (Vitamine, Mineralien und Kalorien) und 3 Liter kohlenstoffarmes Wasser (zur sogenannten Entschlackung bzw. Entgiftung und um das Hungergefühl zu reduzieren). Zusätzlich wird jeden Morgen ein Glas (0,2 Liter) Sauerkraut- oder Pflaumensaft zur Darmreinigung getrunken.
- ▶ Beim Teefasten wird ebenfalls

auf feste Nahrung sowie auf das Trinken von Säften verzichtet. Man trinkt ausschliesslich Tee und (kohlenstoffarmes oder -loses) Wasser.

Diese extremeren Formen des Fastens werden von Ärzten und einschlägigen Büchern nur ▶ xx

Wer 10 kg Gewicht abnimmt, ...

- senkt den Blutdruck um 10 bis 15 mmHg
 - senkt den Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) um 1 %
 - senkt die Triglyzeride um 35 %
 - erhöht das (positive) HDL-Cholesterin um 15 %
 - senkt den Antidiabetika- / Insulinbedarf
 - steigert die Leistungsfähigkeit um 10 %
 - verbessert die Lebensqualität
 - senkt das Sterblichkeitsrisiko um 25 %
 - kann bei zuvor starkem Übergewicht das Leben verlängern
- Die Änderungen sind abhängig vom Ausgangswert grösser oder kleiner.

Fastenperioden als Teil der Kultur

Die religionsgeschichtliche Definition von Fasten ist das Nüchternsein. Dabei wird entweder auf sonst übliche feste (teilweise auch flüssige) Nahrung verzichtet oder der Verzehr gezügelt. Die Regeln dafür sind je nach Kirche verschieden:

1. Die Adventszeit, 40 Tage vor

Weihnachten am Martinstag, dem 11. November, beginnend – der Brauch, davor noch eine Martinsgans zu essen, stammt aus dem Mittelalter.

2. Das Osterfasten beginnt am Aschermittwoch und endet nach 40 Tagen am Vorabend des Ostersonntags. Dieses vorösterliche Fasten ist keine Buss-Übung, sondern ein Trauerfasten zum Gedächtnis der Passion Christi. Das christliche Fasten bedeutet Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte, Wein und Eier, individuell auch mehr (Verzicht auf Lieblingsgewohnheiten etc.).

Die **orthodoxe Ostkirche** hat vier Fastenzeiten mit Einschränkung von Anzahl und Gehalt der Mahlzeiten:

1. die grosse Fastenzeit, die sieben Wochen vor Ostern beginnt und bis Ostern dauert (50 Tage strenges Fasten).
2. die Apostel-Fastenzeit vom ersten Sonntag nach Pfingsten bis zum Fest von Peter und Paul am 29. Juni (leichtes Fasten)
3. die Fastenzeit vor der leiblichen Aufnahme Mariens in den Himmel, vom 1. bis 14. August (14 Tage mittleres Fasten)
4. die Weihnachts-Fastenzeit vom

15. November bis 24. Dezember (3 Wochen leichtes, 3 Wochen mittleres Fasten).

Da Jesus Christus sich selbst am Kreuz geopfert hat, hielten die Reformatoren weitere Opfergaben für unnötig. Dennoch ist der Brauch des Fastens im heutigen **Protestantismus** nicht unbekannt. Je stärker der individuelle Protestant bzw. die einzelne protestantische Konfession der vorreformatorischen Tradition verpflichtet ist, desto mehr wird der Fastenbrauch praktiziert.

Im **Islam** heisst die jährliche maximal 30-tägige Fastenzeit Ramadan. In dieser Zeit dürfen Moslems

tagüber weder essen noch trinken. Der Ramadan beginnt, wenn am ersten Tag des Monats die Mondsichel erkennbar wird und endet, wenn sich dies zu Beginn des Folgemonats wiederholt. Die ersten Speisen nach Einbruch der Dunkelheit sind traditionsgemäss Wasser und Datteln.

Die 19-tägige Fastenzeit der **Baha'i** fällt auf den Monat Ala (2. bis 20. März) des Baha'i-Kalenders. Die vollständige Enthaltung von Speise und Trank zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang dient in erster Linie dazu, das innere Leben wieder zu ordnen und die geistigen Kräfte zu stärken.

▷ Fortsetzung von Seite xx

vollkommen gesunden Menschen erlaubt bzw. empfohlen.

Fastenkur als Impuls

Nur bei dauerhafter Lebensumstellung lassen sich die Zivilisationskrankheiten bessern bzw. verhindern. Das Heilfasten soll einen Impuls geben, langfristig empfiehlt sich eine fettarme Mischkost, da Fett in der Energiebilanz ordentlich zu Buche schlägt ohne wirklich satt zu machen. Besser geeignet sind deshalb ballaststoffreiche Nahrungsmittel, wie Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Obst und Gemüse. Nicht jeder kann sich vorstellen, zu fasten und oftmals fehlt allein der

Antrieb, es auszuprobieren. Insbesondere Übergewichtige mit erhöhtem Blutdruck wurden daher eingeladen, an einer Fastenkur teilzunehmen, um die medizinische Wirkung zu überprüfen – 80 davon beendeten sie auch. Sie ersetzten mehr oder weniger strikt für 7 Tage die feste Nahrung durch eine 400-Kalorien-Diät basierend auf Holunder: täglich Saft aus frischen Beeren versetzt mit einer Blütenzubereitung zur verdünnten Einnahme (200 ml Konzentrat 1:5 verdünnt in bis zu 6 Portionen) sowie 3 x 1 Tablette mit Beerenpulver und Blütenextrakt und 3 x 3 Tabletten Spargelpulver. Das Frühstück bestand aus 2 bis 3 Teelöffeln Flohsamen (oder mehr) mit viel Flüssigkeit. Diese Holun-

derkur gibt es als Sambu^R-Kur fertig zusammengestellt in Drogerie oder Apotheke.

Bereits vier Tage vorher begannen die Probanden mit der Einnahme der Flohsamen und vermehrten Blutdruckkontrollen. Ausserdem interessierten zur Einschätzung des Ergebnisses das Körpergewicht, die Befindlichkeit (körperlich in Ruhe und unter Belastung sowie emotional) und die Lebensqualität.

Nach dem Fasten wogen die Teilnehmer im Mittel etwa 3 kg weniger, der Body-Mass-Index hatte sich entsprechend verringert. Körperlich wie emotional fühlten sie sich deutlich wohler. War der Blutdruck zuvor erhöht, besserte er sich – umso mehr, je grösser die Gewichtsabnahme war.

Das Ziel im Auge behalten

Wer fasten möchte sollte wissen, dass sich der Körper bei geringer Kalorienzufuhr mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, schneller Erschöpfbarkeit, Frieren, Blutdruckabfall etc. bemerkbar machen kann. Viel Bewegung an der frischen Luft, viel Schlaf, Bürsten des Körpers, Wärmflasche oder Sauna helfen über solche unerwünschten Ereignisse hinweg, nur selten ist ein Abbruch der Kur erforderlich.

Entscheidend für einen langfristigen Erfolg ist die weiterhin

bewusste Lebensführung mit viel Bewegung, evtl. Auslassen der Abendmahlzeit und Ersatz des Frühstücks durch Lein- oder Flohsamen mit viel Flüssigkeit sowie das Ziel, Normalgewicht zu erreichen.

Leichter fällt das Heilfasten in einer Gruppe. Beim täglichen Treffen helfen die Gewichts- und Blutdruckkontrollen, das gemeinsame Besprechen der Probleme des Selbst-Disziplinierens und eventueller Krisen sowie das Erlernen von Entspannungsverfahren (z.B. autogenes Training), die Fastenzeit durchzuhalten. Innerhalb der Heilfastenwoche erreicht fast jeder einen Zustand des Wohlbefindens, von heiterer Gelöstheit und Euphorie. Am letzten Abend wird in einer Zeremonie das Fasten gebrochen: Ein Apfel wird langsam unter Ausnutzung aller Körpersinne (Riechen, Schmecken, Fühlen) verzehrt – nach dem Fasten ein ganz besonderer Genuss.

Wer muss beim Fasten vorsichtig sein?

Da das Fasten die Wirkung von Medikamenten beeinflussen kann muss evtl. eine Anpassung (Reduzierung der Dosierung) erfolgen. Wenn Sie fasten möchten, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen. Nicht fasten dürfen z. B. Untergewichtige, Schwangere, stillende Mütter und Patienten

mit Magen-Darmgeschwüren oder Gallensteinen. Auch Menschen mit erhöhtem Purinspiegel ist wegen des Risikos eines akuten Gichtanfalls das Fasten nicht anzuraten. Da Harnsäure ebenfalls vermehrt ausgeschieden wird, ist die Bildung von Nierensteinen möglich (deshalb vorbeugend mindestens 3 Liter pro Tag trinken).

Bringen Sie Ihren Darm auf Trab

Beim Fasten kann es hilfreich sein, zuvor gut abzuführen, bzw. den Darm während des Fastens zu unterstützen. Zum drastischen Abführen zu Beginn des Fastens (nach Rücksprache mit dem Hausarzt) eignen sich z.B.:

- Glaubersalz
- Senna-Präparate
- Präparate mit Faulbaumrinde, Cascara sagrada, Aloe

Zur Anregung der Darmtätigkeit während der Entschlackung bzw. des Fastens:

- Manna-Feigensirup (10 ml morgens)
- Leinsamen, Flohsamen, Hagebuttenpulver (1 bis 2 EL mit viel Flüssigkeit)
- Mikroklist (wirkt sofort)
- Rizinusöl (1 bis 2 EL)



Beim Fasten ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Je nach Art des Fastens können das Wasser, Saft, Molke, spezielle Eiweisszubereitungen oder Tee sein. Foto: photos.com