

Frühjahrszeit – Fastenzeit!

Bettina Wiegel erklärt, was bei einer gesunden Fastenkur zu beachten ist.

Im Frühjahr verspüren viele Menschen ein natürliches Bedürfnis, sich auf den aktiveren Lebensstil der warmen Jahreszeit einzustimmen. Dazu ist eine grundlegende innere Reinigung empfehlenswert. Um den Körper bei dieser Arbeit zu unterstützen, ist Fasten das Mittel der Wahl. Danach geht man wieder mit dem nötigen Schwung in den Alltag.

Höchstleistungen jeden Tag

Unser Organismus vollbringt jeden Tag Höchstleistungen. Die meiste Energie benötigt er für die Verdauung und Verstoffwechslung der Nahrung.

Das, was in unseren Mund wandert, stellt oftmals eine Belastung dar. Zum Beispiel all die überflüssigen Fette und Kohlenhydrate, die als Übergewicht zu Buche schlagen. Oder die vielen Zusätze wie Aromen, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Hinzu kommen noch Pestizide, Hormone und andere Schadstoffe, die durch die konventionellen Anbau- und Zuchtmethoden in unser Gemüse, Obst und Fleisch gelangen. Auch Umweltgifte und Medikamentenrückstände zählen dazu. Mit all diesen Dingen fertig zu werden, kostet viel Kraft, die anderen wichtigen Stoffwechselprozessen entzogen wird.

Die Ausscheidungsorgane sind bei einem gesunden Menschen in der

Lage, sämtliche angesammelten Gifte und Stoffwechselabbauprodukte auszuweisen. Doch wenn die Balance zwischen Ansammlung und Ausscheidung nicht mehr stimmt, sind eine Übersäuerung und daraus resultierende Krankheiten die möglichen Folgen.

Fasten durchbricht diesen Kreislauf. Es gibt dem Körper die Gelegenheit, sein Ausscheidungspotenzial wieder zu erhöhen sowie den Aufbau von neuen, gesunden Zellen sicherzustellen, die zerstörtes oder erkranktes Gewebe ersetzen. Somit findet eine umfassende Regenerierung statt. Die sonst von außen zugeführten Baustoffe werden nach etwa drei Umstellungstagen aus den eigenen Depots mobilisiert und auch entsprechend verwertet: Das lässt beim Fasten die Pfunde purzeln. Sämtliche Körperfunktionen finden

Informationen im Internet

- ▶ www.fasten-wander-zentrale.de
- ▶ www.typpfasten.de
- ▶ www.buchinger.de
- ▶ www.d-f-a.de

Buchtipps:

- ▶ Dr. Paul C. Bragg & Dr. Patricia Bragg
Wunder des Fastens
Fit-fürs-Leben-Verlag/Naturaviva
- ▶ Dr. med. Martin Winkler
Die neue F. X. Mayr-Kur
G&U Verlag
- ▶ Dr. Andreas Buchinger & Bettina N. Lindner
Original Buchinger Heilfasten
Verlag Haug
- ▶ Ralf Moll
Typgerechtes Fasten leicht gemacht
Verlag Trias

Die richtige Durchführung

Es empfiehlt sich, mit einem Entlastungstag zu beginnen. Dies gelingt zum Beispiel mit leicht verdaulichem Obst wie Äpfeln und Birnen oder mit einigen Löffeln ungesalzenem gekochtem Reis. Wichtig ist, Genussgifte und tierische Eiweiße zu vermeiden.

Welche Form des Fastens man für sich wählt, muss jeder individuell entscheiden. Die intensivste ist das Fasten mit Tee und Wasser ohne Nahrungszufuhr. Es werden aber von Fachleuten heute auch sanftere Formen empfohlen, wo Brühe, Säfte oder Molke erlaubt sind. Wem das noch zu wenig ist, der kann auch auf Früchte ausweichen. Neu in der Reihe der Fastenempfehlungen ist sicher das typgerechte Fasten.

Unabhängig von der gewählten Art muss der Körper während der Fastentage bei der Ausscheidung unterstützt werden. Die Leber durch Leberwickel, die Nieren durch große Mengen Flüssigkeit (drei Liter am Tag!), die Haut durch Bürstenmassagen, die Lungen durch ausreichend Frischluft. Kneippgüsse und Sauna regen auf sanfte Art den Stoffwechsel an. Um der Übersäuerung entgegenzuwirken, helfen basische Mineralien (fertige Mischungen aus Apotheke oder Reformhaus) oder einfach Heilerde. Mögliche Begleiterscheinungen wie Kopfschmerz, Unwohlsein oder Übelkeit verschwinden in der Regel nach ein, zwei Tagen. Ausreichend Ruhe und Schlaf unterstützen die Reinigungsprozesse. Sanfte Gymnastik und Entspannungsübungen steigern die Körperwahrnehmung. Der Medienkonsum sollte in dieser Zeit ebenfalls eingeschränkt werden, um auch den Sinnesorganen eine Ruhepause zu gönnen.

Das Fastenbrechen

Die Fastentage müssen durch das Fastenbrechen beendet werden. Dazu steigert man ganz langsam die Nahrungszufuhr mit kleinsten Mengen (ei-

Nicht unumstritten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und viele Schulmediziner stehen dem Heilfasten kritisch gegenüber. Die DGE schreibt dazu: „Viele positive Wirkungen des Heilfastens sind wissenschaftlich kaum oder nur ungenügend belegt. Der in Zusammenhang zum Heilfasten immer wieder genannte Begriff ‚Entschlacken‘ ist wissenschaftlich nicht begründbar. In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten.“

Außerdem sei das Fasten auch mit Risiken verbunden: So könnte der Herzmuskel geschädigt werden, weil der Körper während des Fastens nicht nur auf die Fettdepots, sondern auch auf die Muskelmasse zurückgreift. Bei diesem Abbau steige der Harnsäurewert, wodurch Blasen- und Nierensteine entstehen und Gichtanfälle ausgelöst werden können. Die positiven Erfahrungen einer Heilfastenkur könnten jedoch zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung und einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten führen.

- ▶ Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.

Mariahilfstr. 9

D-52062 Aachen

Tel: (D) 02 41/96 10 30

E-Mail: info@ernaehrungsmed.de

- ▶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

D-53175 Bonn

Tel: (D) 02 28/37 76-600

wieder zu einem Gleichgewicht; auch ein Grund für das Wohlfühl nach einer Fastenkur.

Für wen ist Fasten geeignet?

Gesunde Menschen können ohne Bedenken für eine oder zwei Wochen fasten. Sie sollten sich jedoch vorab durch gute Literatur mit dem Fasten vertraut machen oder einen betreuten Fastenurlaub einplanen. Ideal sind die vielerorts angebotenen Fastenwanderungen, denn unter Gleichgesinnten und unter fachlicher Anleitung fällt es leichter. Kranke können die Vorteile des Fastens ebenfalls nutzen, wenn der Arzt keine Bedenken hat. Allerdings sollte dies dann ausschließlich in einer Fastenklinik geschehen. Schwerstkranke sollten auf das Fasten verzichten.

nige Löffel voll) gut verträglicher Säfte und Früchte. Nach zwei bis drei Tagen kann man den Speiseplan langsam wieder ausweiten. Allerdings sollte das Ziel sein, auf eine gesunde vollwertige Ernährung umzustellen und auch die gesamte Lebensführung zu verbessern. Nur so profitiert der Einzelne auf lange Sicht vom Fasten. Nicht zuletzt sollte das regelmäßige Fasten ein fester Bestandteil der persönlichen Gesundheitsvorsorge werden.

Bettina Wiegel ist Anti-Aging- und Nordic-Walking-Trainerin sowie Diplom-Gesundheitstrainerin und wohnt in Neunkirchen a. Br.