

Es ist dann mal weg...



TEXT: SUSANNE SCHÜTTE

... und zwar das Essen! Das tut ein-, zweimal im Jahr auch gut. Denn Fasten befreit von Ballast. Auch seelischem. Der Kopf kommt zur Ruhe, Energie wird frei, der Stoffwechsel nimmt Fahrt auf – wir werden gesünder



Fasten aktiviert **REPARATURZELLEN** und die Selbstheilung

Der Anfang kann hart sein. Denn Fasten bedeutet für den Körper zunächst einmal Stress. Er muss den Schalter von „äußerer“ Ernährung auf „innere“ umlegen, im Hauruckverfahren auf die körpereigenen Energiereserven vor allem aus Leber, Muskulatur, später aus den Fettspeichern zurückgreifen. „Das bringt die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, aber auch ihren natürlichen Gegenspieler Dopamin ganz schön in Aufruhr“, erklärt Anna Cavelius, Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin aus Bayern. Das merken wir, sind schlapp, haben Kopfwegh, kürzere Nächte, der Kreislauf wackelt ... „Doch nach durchschnittlich 24 bis 26 Stunden ist der Spuk wieder vorbei. Der Organismus hat sich dann an die neue Versorgungssituation gewöhnt – die Werte normalisieren sich.“ Und der Hunger des Fastens wird zum guten Freund unserer Gesundheit.

Mehr Energie, ein klarer Kopf und gute Laune

Millionen hierzulande verzichten regelmäßig, gerade jetzt im Frühjahr, für eine Weile auf feste Nahrung, nehmen weitgehend nur Wasser, Tee, Fruchtsäfte oder Gemüsebrühe zu sich. Selbstkasteiung? Überhaupt nicht!, finden die meisten →



FOTOS: JUMPHOTO/ANDY, ISTOCKPHOTO (2)

Bleiben Sie in Balance!



**Mineralsalz Nr. 10,
das Salz der
inneren Reinigung**

REZEPTFREI
in Ihrer Apotheke



Schüßler-Salze unterstützen die natürliche Balance des Körpers.

DHU Schüßler-Salze 
Das Original seit 1873

Natrium sulfuricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 10 Tabletten enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Ottostraße 24, 76227 Karlsruhe schue_0117_1_EV

PZN-02580681

DIE NEUN WICHTIGSTEN FASTEN-METHODEN

... und ihre Eigenheiten

Heilfasten nach Buchinger

Entwickelt hat diese Methode mit Aufbau- und Entlastungstagen, leichter Bewegung oder Entspannungsübungen der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966). Sie trinken dabei täglich 250 kcal – reichlich Wasser, Kräutertee, etwas Honig, frische Gemüsebrühe, mit heißem Wasser verdünnten Gemüse- und Obstsaft. Wichtig: Fasten soll auch seelischen Ballast abwerfen. Deshalb viel Ruhe und Entspannung währenddessen gönnen.

Säure-Basen-Fasten

Es sorgt für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt. Dafür verzichten Sie während der Kur komplett auf säurebildende Lebensmittel und setzen stattdessen auf basenreiche: kein Fleisch, keine Wurst oder Milchprodukte, dafür viel frisches Obst und Gemüse, Kräuter, Nüsse und hochwertiges Pflanzenöl. Zur Unterstützung können Sie Basen-Produkte einnehmen (z. B. „Basica“, in Apotheken). Zu den 3 Mahlzeiten am Tag Mineralwasser und Kräutertees trinken.

Fasten nach Hildegard von Bingen

Bei der Fastenkur nach der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) bekommt der Körper bis zu 800 Kalorien täglich. Ein- bis zweimal ist eine Gemüsebrühe mit Dinkelschrot und frischen Kräutern erlaubt. Dazu kommen gedünstete Äpfel, Fencheltee. Auch Bewegung, Ruhe

und Meditation sollen nicht zu kurz kommen.

F.-X.-Mayr-Kur

Im Volksmund trägt die Kur des österreichischen Arztes Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) den Namen Milch-Semmel-Fasten: Morgens und mittags gibt es ein altbackenes Brötchen. Jeder Bissen wird 40-mal gekaut, mit 1/4 bis 1/2 l Milch hinuntergespült. Kräutertee und Gemüsebrühe sind auch erlaubt. Zusätzlich wird der Darm mit Einläufen sanft gereinigt, der Bauch intensiv massiert, um Darm, Blase, Galle, Milz und Leber zu aktivieren.

Null- oder Saftfasten

Strenger geht's kaum: Nur Wasser und Kräutertees dürfen Sie trinken, zusätzlich pro Tag 1/2 l Frucht- bzw. Gemüsesaft und/oder 1/2 l heiße Gemüsebrühe. Das bedeutet für den Körper Alarmstufe Rot. Er fährt seinen Stoffwechsel fast auf Null runter, verwertet Energiedepots aus Fettpölsterchen und Muskel-Eiweißen. Problem: Für künftige Not-Zeiten legt der Körper danach Fettdepots an – Jo-Jo-Effekt!

Molke-Fasten

Bei dieser Sonderform des Saftfastens wird pro Tag 1 l eiweißreiche Molke getrunken – verteilt auf fünf Portionen. Dazu gibt es Obst-, Sauerkrautsaft, natriumarmes Wasser.

Intervall-Fasten

Sie können zwischen längeren täglichen Essenspausen oder ganzen



Fastentagen wählen. Am bekanntesten ist das 5:2-Fasten: fünf Tage die Woche wie gewohnt, aber kalorienbewusst essen. An zwei Tagen fasten. Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sind dann tabu. Dazu viel Wasser und ungesüßten Tee. Sie können mit dem Essen aber auch 16 Stunden inklusive der Nacht pausieren. Oder eine Mahlzeit pro Tag ausfallen lassen („Dinner-Cancelling“). Vorteil: Es tritt kein Jo-Jo-Effekt ein.

Fastenwandern

Das stramme Walking (8 bis 25 km pro Tag) in Gruppen verstärkt den Effekt des Heilfastens (siehe oben). Im Rucksack sind Wasser, ungesüßter Kräutertee, Säfte. Seit Kurzem werden auch Fastentouren per Rad angeboten. Fastenwandern sollten nur gesunde Menschen – vorher unbedingt vom Arzt durchchecken lassen.

Schrothkur

Benannt nach dem Naturheiler Johann Schroth (1798–1856), sie dauert 21 Tage. Ihre vier Elemente: 1. Basenreiche Diät, z. B. mit gekochtem Obst und Gemüse, Grieß- und Haferbrei, trockenen Brötchen. 2. Mineralwasser, Säfte, Tee, Weißwein nach Plan. 3. Machen Sie Schrothsche Packungen mit nasskalten Umschlägen. 4. Ruhe und Bewegung, die sich abwechseln sollen.





Eine Woche Heilfasten. So war's

„AM DRITTEN TAG HÄTTE ICH BÄUME AUSREISSEN KÖNNEN“

Ich hatte damals das Gefühl, mich erneuern zu müssen. Außerdem wollte ich austesten, wie lange ich beim Fasten durchhalte. Ich entschied mich für Heilfasten nach Buchinger.



Imme Bohn, 55 leitet das **vital** Food-Ressort und entwickelt gesunde Rezepte mit Ess-Genuss. Sie selbst isst vollwertig, kaum Fleisch

Sieben Tage, auf eigene Faust. Ich habe am Wochenende damit angefangen, um mich mit ganz viel Zeit und Ruhe bewusst darauf einzustellen. Eingeleitet habe ich die Fastenwoche mit Glaubersalz. Schon da hatte ich das Gefühl, als fielen Altlasten von mir ab. So erleichternd. Doch prompt kamen Kopfweg, Leeregefühl, Schwindel, Antriebslosigkeit – auch Magenknurren. So schlimm, dass ich von Kräuter- auf Schwarztee

umgestiegen bin, um den Kreislauf aus dem Keller zu holen. Und warmen Gemüsesaft gelöffelt habe. Auch schöne Musik und Spaziergänge halfen. Am Montag dann der Wendepunkt. Kein Hunger mehr, unglaubliche mentale Klarheit, der Körper entspannt, trotzdem hochleistungsfähig. Das blieb auch länger nach dem Fasten. Genauso wie die glatte Haut. Doch der Biss in den ersten Apfel danach – göttlich!

Cefavit® D3

Sonnen-Trio für individuellen Bedarf!

Vitamin D3 hochdosiert: 1.000 I.E. / 2.000 I.E. / 7.000 I.E.

- ✓ Knochen und Zähne
- ✓ Muskeln
- ✓ Immunsystem
- ✓ Zellteilung



www.cefavit.de

Vitamin D3 unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und Zähne und ist wichtig für die normale Funktion des Immunsystems und der Muskeln. Vitamin D3 spielt zudem eine Rolle bei der Zellteilung und der normalen Calciumkonzentration im Blut. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Verzehrsmenge (1.000 u. 2.000 I.E. 1x1 Ftbl. tgl.; 7.000 I.E. 1x1 Ftbl. wöchentlich) nicht überschreiten. *Cefavit D3 7.000 I.E. 20 Ftbl., unverb. Preisempfehlung. Exklusiv in der Apotheke! Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com



Der Putztrupp **DES KÖRPERS** wird auf Trab gebracht

Fasten-Fans. Sie berichten von der Magie des freiwilligen Verzichts, von tiefer Zufriedenheit und Hochgefühlen, neuer Energie, vom körperlichen und mentalen Leistungshoch (siehe auch links).

Vielleicht rückt deshalb die Biologie des Hungerns nach Plan auch immer mehr ins Rampenlicht der Forschung. Ob drei Wochen am Stück, sieben Tage oder nur 16 Stunden in Teilzeit gefastet: Wissenschaftler finden immer mehr erstaunliche Wohlfühl- und Heileffekte.

Anti-Aging bis in die Zellkerne hinein

So beweisen neueste Studien, dass lange Pausen zwischen den Mahlzeiten und eine Kalorienreduktion auf unter 500 kcal pro Tag einen biochemischen Umschwung im Körper auslösen. Insbesondere das Intervall-Fasten von mehreren Stunden am Tag bis zu tageweisen Essenspausen stärkt Herz und Kreislauf gleich gut wie regelmäßiges Ausdauertraining drei- bis viermal pro Woche. Das belegt eine aktuelle Studie der Universität Illinois. Ein zu hoher Blutdruck sinkt dabei stärker als durch Betablocker.

Auch für Asthma-Patienten ergeben sich Vorteile. Nach einer Fastenkur bekommen sie weniger Atemnotattacken. Der Grund: Die Histaminmenge in den Zellen ihrer Bronchien verringert sich, sodass die Entzündungsstoffe die Bronchialmuskulatur nicht mehr so stark verengen. Anna Cavellius: „Zwei Studien aus Utah legen sogar nahe, dass regelmäßiges Fasten das Risiko für Typ-2-Dia- →

FOTO: JUMPFOTO/ANDY

BUCH-TIPPS



HEILFASTEN
Hilft oft besser als jede Medizin.
„Gesund durch Fasten“,
Th. Rampp und S. Pork, Knauer MensSana, 192 Seiten, 17,99 Euro



ESSENSPAUSEN
Ohne große Mühe und Hunger schlanker und gesünder werden.
„Intervallfasten“,
Anna Cavellius, Scorpio, 160 Seiten, 16,99 Euro



FREILUFT-FASTEN
Der Weg zu gesünder Fitness.
„Fastenwandern“,
R. Dahlke und S. Vettors, Knauer MensSana, 240 Seiten, 19,99 Euro

Basisch im Gleichgewicht



Erst Entsäuern, dann abnehmen!

Unterstützen Sie Ihre Diät durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Basentabs pH-balance Pascoe®:

- ✓ sehr hohe Säurebindungskapazität*
- ✓ mit Zink, Calcium und Magnesium
- ✓ für Schwangere und Stillende geeignet
- ✓ apothekenexklusiv und mit hochwertigen Inhaltsstoffen hergestellt



Basentabs pH-balance Pascoe®
Nahrungsergänzungsmittel · Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts · Verzehrsempfehlung: **Basentabs pH-balance Pascoe®**: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Hinweis: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Pascoe Vital GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de

* Dr. H. Peters, Pascoe Labor, Daten Basenfamilie: Messung 09/2012



Detox Wohlfühlkur

- ✓ für Balance, Vitalität und Wohlbefinden
- ✓ eiszeitliche Mineralien und Spurenelemente
- ✓ veganes Naturprodukt aus Deutschland

Luvos[®]
HEILERDE

www.luvos.de

energie : gesundheit

Der Verzicht WIRKT WIE EIN Antidepressivum

betes und erhöhte Blutfette senkt.“ Und auch die Anfälligkeit für Alzheimer und Parkinson geht durchs Fasten zurück, Krebsbehandlungen wie die Chemotherapie werden besser vertragen. Und in den Wechseljahren lindert es oft die lästigen Hitzewallungen.

Eine brandaktuelle US-Studie hat nicht nur entdeckt, dass „Fastianer“ grundsätzlich seltener krank werden. Es zeigen sich auch enorme Anti-Aging-Effekte, weil die Ausschüttung des Enzyms Telomerase steigt. Dadurch können sich die Endstücke der Chromosomen, die für Teilung und Lebensdauer der Zellen zuständig sind, immer wieder erneuern.

Verdauungsorgane werden in Urlaub geschickt

Diese vielen Gesund-Effekte erwachsen daraus, dass Fasten unser archaisches Erbe weckt. Das ständige Angebot von Nahrung ist ein Privileg der modernen Zeit. Für unsere Urahnen gehörten Hungerphasen zum Alltag, zum Rhythmus der Jahreszeiten. Evolutionsbiologisch ist es also nicht normal für uns, tagein, tagaus Mahlzeiten zu bekommen. Fasten korrigiert das, lässt uns wieder bewusst Hunger und Sättigung spüren, schenkt Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm regenerative Ruhephasen.

„Es ist zudem eine chancenreiche Zäsur, mit eingefahrenen Essgewohnheiten zu brechen und sie durch gesündere zu ersetzen“, betont Anne Cavelius. „Das klappt besonders gut mit Intervall-Fasten, weil es so leicht selbst in den Job-Alltag einzubauen ist.“ Nicht zuletzt bringen uns die Askese und der Verzicht unserem Körper und unseren Gefühlen wieder näher.



CLEVER VERZICHTEN UND DURCHHALTEN

Die 10 häufigsten Fragen

1 Wie lange und oft sollte ich fasten?

Anfängerinnen einmal im Jahr fünf bis sieben Tage, Fortgeschrittene gern auch 10 bis 14 Tage. Vorher zum Check beim Arzt gehen. Intervall-Fasten ist problemlos mehrmals im Jahr für längere Zeit möglich.

2 Wie bereite ich mich vor – und nach?

Jede Fastenkur sollte mit einer Entlastungszeit von etwa zwei bis drei Tagen eingeleitet werden. Ohne Alkohol, Kaffee, Fleisch oder Süßigkeiten. Erlaubt: z. B. 1,5 bis 2 Kilo Obst, verteilt auf 4 bis 5 Portionen pro Tag, 3-mal täglich 35 g Haferflocken mit Milch, 100 g Gemüse. Am ersten Tag nach dem Fastenbrechen ca. 800 Kalorien zu sich nehmen, am zweiten 1000, am dritten 1200, um sich wieder an Nahrung zu gewöhnen.

3 Wie vereinbare ich Fasten und Job?

Hierfür ist Intervall-Fasten ideal, weil seine Essenspausen für Berufstätige leicht zu schaffen sind. Und die nächtliche Fastenphase lässt sich prima ausdehnen, wenn Sie früher zu Abend essen. Wichtig: Das Fasten immer am Wochenende beginnen.



Anna Cavellius

Die Wissenschaftsjournalistin aus Schondorf am Ammersee schreibt über Ernährung, Fasten und Detox

4 Wie verhindere ich aufzugeben?

Immer einen Schluck trinken, wenn sich der Hunger meldet. Oder einen Spaziergang machen. Auch gut: ein Belohnungsplan. Wenn ein Fastentag gemeistert wurde, 100 Punkte auf einem Durchhaltekonto gutschreiben. Für 400 oder 500 gesammelte Punkte gibt es z. B. ein paar neue Schuhe oder einen tollen Duft. Und ablenken: Bei der ersten Hungerattacke z. B. eine Freundin anrufen oder nach dem Liebessound tanzen.

5 Muss ich z. B. auf Rauchen oder Kaugummis verzichten?

Nikotinverzicht wäre nicht schlecht, denn beim Fasten geht es schließlich auch ums Entgiften. Kaugummi regt den Speichelfluss an und weckt Hungergefühle – genauso wie Honig und Zuckerersatzstoffe. Also besser nicht.

6 Wie gehe ich mit Hungerattacken um?

Da helfen kalorienarme Notfall-Snacks: 200 g Magerquark oder Hüttenkäse mit Kräutern, 5 Paranüsse oder Mandeln, Rohkost-Sticks, 100 g Harzer Roller, 1 Tasse Gemüse-Bouillon oder heißer Gemüsesaft.

7 Was macht Fasten noch effektiver?

Leichtes Ausdauertraining wie Radfahren, Schwimmen oder Walken beschleunigt den Stoffwechsel zusätzlich und verhindert, dass beim Fasten

Energie aus Muskelmasse abgebaut wird. Vor einem Vitalstoff-Mangel schützen basische Mineralstoffe und Zink (z. B. „Bullrich Säure-Basen-Balance“ als Tabletten, Pulver und 2-Phasen-Produkt, in Apotheken).

8 Was hilft bei einem Leistungsknick?

Das kommt eher selten vor. Viele Fastende fühlen sich sogar wie beflügelt. Wenn sich der Kopf aber wie in Watte gepackt anfühlt, hilft eine klitzekleine Fastensünde: schnelle Kohlenhydrate wie 1 Stück Traubenzucker, 1/2 Handvoll Nudeln. Aus einem Energietief hilft auch ganz natürlich ein 10-Kräuter-Elixier heraus (z. B. „Freetox Gerstengras-Birke“, als Kapsel oder Tee im Reformhaus erhältlich).

9 Wie viel sollte ich am Tag trinken?

Rund 2 bis 3 l Mineralwasser, zuckerfreien Kräutern, Grün- oder Schwarztee und Brühe trinken. Das verhindert auch typische Kreislaufprobleme, Darmträgheit und Kopfschmerzen. Ob der Flüssigkeitspegel im Körper stimmt, zeigt die Urinfarbe an. Je heller, desto besser.

10 Was hilft, wenn ich Kopfweh bekomme?

Eine heiße Nackenkompressen hilft, auch Minzöl, das Sie kreisförmig auf die Schläfen massieren. Ein Rosmarin-Bad (in Apotheken) lindert Kreislaufbeschwerden. Schlafstörungen lassen nach, wenn Sie das gestörte Thermoregulationszentrum im Gehirn durch kalte Wäsungen wieder normalisieren.



Säureabbau mit Basica®: Energie pur

Müde? Nachlassende Konzentration?
Fehlende Energie?

Für Vitalität und Leistungsfähigkeit braucht der Körper einen gesunden Energiestoffwechsel und ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht.

Basica Vital® pur mit reinen basischen Mineralstoffen* und Spurenelementen

- ✓ stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- ✓ reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ unterstützt die geistige Vitalität



Nur in Apotheken

Basica®

*Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. www.basica.de