

Dr. med. Hellmut Lützner | Dr. Edmund Semler | Andrea Chiappa

Wie neugeboren durch **FASTEN**

2,5 Mio.
Mal verkauft

DER BESTSELLER

aktualisierte
Neuausgabe

Das 5-Tage-
Fasten-Programm

Mit 25 bewährten
Rezepten

G|U

Inhalt



THEORIE
09



PRAXIS

51



Theorie

- 9 **FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN**

- 10 **Fasten – ein Teil unseres Daseins**
- 11 Natürlicher Rhythmus
- 11 Fasten und Kranksein
- 13 Fasten ist Veränderung
- 14 Fasten und Leistung
- 16 Leben ohne feste Nahrung
- 21 **Extra:** Neues aus der Forschung
- 27 Von der Theorie zur Praxis
- 29 **Extra:** Gängige und erfolgreiche Fastenformen

- 32 **Fasten für Gesunde**
- 33 Wer darf fasten?
- 33 Wie fasten Sie am besten?
- 37 Wann dürfen Sie nicht unbegleitet fasten?
- 39 **Extra:** 5 Regeln richtigen Fastens

- 42 **Fasten als Therapie**
- 43 Was genau ist Heilfasten?
- 46 Heilfasten in einer Klinik
- 49 **Extra:** Gesundheitsfasten – Heilfasten



Praxis

- 51 **SELBSTSTÄNDIG FASTEN**

- 52 **Die Fastenwoche**
- 53 Die richtige Vorbereitung
- 54 Entlastungstag
- 57 **Extra:** Das dürfen Sie zu sich nehmen
- 58 **Extra:** Fastenbrühen – Rezepte
- 61 Der erste Fastentag
- 62 Der zweite Fastentag
- 63 Der dritte Fastentag
- 64 Die restliche Fastenwoche
- 65 **Extra:** Fastenrezepte für Menschen mit empfindlichem Magen
- 66 Die Fastenwoche im Überblick

- 70 **Richtig fasten leicht gemacht**
- 71 Fit in den Tag
- 73 Diätetik der Seele
- 75 Die körpereigene Müllabfuhr
- 79 Leistungsfähigkeit während des Fastens
- 81 Ruhe und Entspannung

- 84 **Voller Wohlbefinden in die Fastenwoche**
- 85 Die Fastennacht
- 88 Gewichtsabnahme: Ein positiver Nebeneffekt
- 91 **Extra:** Ihre Fastendaten
- 92 Wie kann der Partner helfen?
- 96 Aufschlussreiche Werte
- 98 Kosmetik von innen
- 99 Den Versuchungen widerstehen
- 102 Was ist anders?
- 103 **Extra:** Wichtige Fastenhelfer
- 104 Länger und öfter fasten?
- 105 Fasten als Lebensbaustein

- 107 **AUFBAU UND NACHFASTENZEIT**

- 108 **Abfasten und Kostaufbau**
- 109 Abfasten
- 110 Speiseplan für die Auftage
- 110 Erster Auftage
- 111 Zweiter Auftage
- 111 Dritter Auftage

- 124 **Der Körper in der Aufbauzeit**
- 125 Geben Sie sich Zeit
- 129 **Extra:** Übung für achtsames Essen
- 130 **Extra:** Aufbaufehler – fünf wahre Geschichten

- 132 **Den Fastengewinn erhalten**
- 133 Dem Leben eine neue Richtung geben
- 135 Ernährungsstrategien für die Zeit danach
- 139 Umstellung auf Vollwert-Ernährung
- 141 Vollwertig essen und trinken – 12 goldene Regeln

- Service**

- 154 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 156 Sach- und Rezeptregister
- 160 Impressum



ERNÄHRUNG
107







Fasten gehört zum Leben

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen: Das alles können Sie mit Fasten erreichen – und dabei noch abnehmen!

FASTEN – EIN TEIL UNSERES DASEINS

Seite 10

FASTEN FÜR GESUNDE

Seite 32

FASTEN ALS THERAPIE

Seite 42

Fasten – ein Teil unseres Daseins



Essen und Nichtessen sind so wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung wesentliche Pole, die das menschliche Leben bestimmen und ordnen. Das Essen am Tage und das Fasten in der Nacht gehören zu unserem Lebensrhythmus, der auch eingehalten werden sollte.



Natürlicher Rhythmus

Der Mensch benötigt in seiner täglichen Wachphase 12 bis 14 Stunden Energie, um all seinen Tätigkeiten wie Arbeit und Kommunikation mit der Außenwelt sowie der Nahrungsaufnahme nachgehen zu können. Zehn bis zwölf Stunden bleiben ihm in der Nacht für den Abbau, Umbau und Aufbau von Körpersubstanzen sowie zur Erholung. Die Energie dafür holt sich der Körper aus eigenen Depots. In der nächtlichen Fastenzeit beschäftigt sich der Mensch mit sich selbst: Er schläft, er hält inne. Ruhe, Geborgenheit und Wärme helfen ihm, allein aus sich selbst heraus zu leben.



Wenn wir am Abend spät gegessen haben, verspüren wir am nächsten Morgen meist keinen Hunger: Das ist ein Zeichen des Körpers, dass die für ihn notwendige Fastenzeit noch nicht beendet ist.

Fasten und Kranksein

In der inneren Medizin weiß man, dass etwa 70 Prozent der chronischen Krankheiten ernährungsabhängig sind. Bereits Hippokrates

hat erkannt, dass die Heilkunst im Wesentlichen in der Wegnahme des Zuviels, des Überschüssigen besteht.

»Darin gründet all mein ärztliches Handeln, zusammengefasst in einem Satz: Die Natur heilt allein durch Weglassen.«

Dr. med. Hellmut Lützner (2001)

Der Patient hat instinktiv ein Bedürfnis nach einem grundsätzlichen Weglassen. So sehnt sich der Kranke nach Ruhe, Geborgenheit und Wärme – und er möchte häufiger als sonst mit sich allein sein. Das fiebernde Kind lehnt Nahrung ab und verlangt nach frischen Säften. Der kranke Hund verkriecht sich und frisst tagelang nichts. Kranke Lebewesen verhalten sich oft instinktiv richtig: Sie essen nichts. Sie fasten. Der kranke Organismus braucht für seine Genesung Zeit und Kraft. Die Energie für die Reparatur kranker und für die Neubildung gesunder Zellen gewinnt er aus seinen körpereigenen Nahrungsdepots. Durch Fasten wird der gesamte Verdauungskanal entlastet. Die normalerweise für die Verdauungsarbeit benötigte Energie, die 20 bis 30 Prozent des gesamten Energiebedarfs des Körpers ausmacht, wird beim

ahnte Sensibilisierung unseres Geruchs- und Geschmackssinns ein. Damit verbunden ist ein intrinsisches Verlangen nach frischen, natürlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst, welche nach dem Fasten viel besser schmecken als sonst. Durch die Nahrungsenthaltung erlangt der Körper wieder eine Sensibilität dafür, was ihm wirklich guttut, und was nicht, welches Essen echten Genuss bereitet und welches nur scheinbaren.

Neues Gefühl für Sättigung

Zum anderen normalisiert Fasten den Hunger-Sättigung-Mechanismus. Es fällt uns viel leichter, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden und unsere Sättigungsgrenze zu erkennen. Der Fastende erkennt:

- ~ *Was sind Gelüste?*
- ~ *Welche Bedürfnisse suggerieren mir nur meine Augen oder mein Geschmack?*
- ~ *Was ist wirklicher Hunger?*

Diese Klärung ist für den Alltag sehr wichtig. Als Fastenerfahrener kann ich jederzeit unterscheiden, ob ich wirklich Hunger habe und essen sollte oder ob ich nur aus Appetit etwas esse, das dann oft zu viel ist.

Der fantastische Einstieg in eine neue Lebensordnung ist das Erlebnis, dass Gewohnheiten nicht abgeschnitten werden müssen, sondern sich quasi selbst abschneiden. Es geschieht von selbst und ist nichts, was ich rational bewältigen muss. Das Nein-sagen-Können zur

Zigarette, zum Bier oder Essen ist dann etwas spontan Entstandenes – nichts Gewolltes.

Die Erfahrung bestätigt, dass Fasten der beste Auftakt zu einer Ernährungsumstellung oder zum Essverhaltenstraining ist. Fasten hilft, essen und genießen lernen!

Fasten und Leistung

Sie wissen vielleicht aus eigener Erfahrung, dass Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Denkvermögen keineswegs unmittelbar vom Essen abhängen. Im Gegenteil, der Volksmund sagt ganz richtig: »Ein voller Bauch studiert nicht gern.« Der Nüchterne denkt nämlich besser und schneller. Welcher Bergsteiger isst vor dem Aufstieg? Wenn er um 3 Uhr morgens aufbricht, steigt er drei, vier oder fünf Stunden während der nächtlichen Fastenzeit bergauf. Erst danach frühstückt er. Der Mensch lebt also normalerweise nicht »von der Hand in den Mund«. Er verfügt vielmehr über körpereigene Reserven, die er in Form von Nahrungsdepots angelegt hat. Diese sind schneller und rationeller abrufbar als die Energie aus der Nahrung, die erst nach zeit- und energieraubender Verdauungsarbeit zur Verfügung steht.

Auch ein anderes Phänomen hilft, das alte Vorurteil zu widerlegen, der Mensch beziehe seine Energie unmittelbar aus der Nahrung: Nicht nur während, sondern auch nach einer



Kraft- oder Ausdaueranstrengung fehlt oft jedes Bedürfnis nach Essen. Zunächst wird der Durst gestillt. Viel später erst stellt sich Hunger ein. Sportler erleben den Zusammenhang zwischen Leistung und Fasten besonders intensiv. Sie wissen, dass Leistung in erster Linie mithilfe der Energie aus körpereigenen Kraftreserven möglich wird. Denn die Nahrungspause, der Fastenstoffwechsel, vermeidet Energieverluste durch die Verdauungsarbeit und mobilisiert die benötigte Kraft auf optimale Weise.

Es ist sogar möglich, tage- und wochenlang ohne Nahrung zu leben und dabei erstaunliche Leistungen zu erbringen.

FASTENMARSCH 1954

Das belegt der erste schwedische Fastenmarsch unter der Leitung des Zahnarztes Lennart Edrén (1916–2000), bei dem zehn junge Männer im August 1954 von Göteborg nach Stockholm wanderten. Die circa 500 Kilometer lange Strecke wurde in zehn Tagen zurückgelegt, wobei nichts gegessen, sondern nur Quellwasser getrunken wurde. Die Presse kommentierte den Fastenmarsch zunächst kritisch bis spöttisch, doch dies änderte sich von Tag zu Tag, sodass der Einzug der Läufer in Stockholm schließlich zum großen Triumph wurde. Alle medizinischen Laborwerte der Teilnehmer bewegten sich im Normalbereich und das subjektive Befinden der Fastenwanderer war ausgezeichnet. Der durchschnittli-

che Gewichtsverlust bei diesem Wasserfasten lag bei etwa neun Kilogramm. Der schwedische Fastenmarsch zeigt, dass der menschliche Körper weit zäher und autonomer ist, als viele es für möglich hielten. Tagelanges Fasten wird vom Gesunden auch bei erheblicher körperlicher Aktivität sehr gut vertragen.

KRITISCHE SELBSTREFLEXION

Um selbst herauszufinden, wann Sie besonders leistungsfähig sind, beantworten Sie folgende Fragen:

- ~ *Unter welchen Umständen war ich das letzte Mal besonders leistungsfähig?*
- ~ *Wann hatte ich davor zuletzt etwas gegessen?*
- ~ *Habe ich viel oder wenig gegessen? Oder gab es eine längere Essenspause?*
- ~ *Nahm ich vorher Stimulanzien wie Kaffee, Schwarztee, Cola, Nikotin oder Alkohol zu mir?*
- ~ *Wovon hängt meine Tagesverfassung sonst noch wesentlich ab?*

eine verbesserte Energieverfügbarkeit, reduzierte Blutzuckerschwankungen und weniger Heißhunger zur Folge hat.

FASTEN FÜR FRAUEN

In Zeiten hormoneller Umbrüche, wie sie die Menopause, Phasen des prämenstruellen Syndroms (PMS) und das Klimakterium darstellen, kann eine Fastenkur für Frauen wertvolle Impulse geben. Diese Lebensabschnitte sind häufig von Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen geprägt. Eine von viel Entspannung, Ruhe und Bewegung begleitete Fastenwoche schenkt Körper und Geist eine wohlverdiente Ruhepause, in der sie sich erholen und neu ausrichten können. Sie entlastet den Organismus, unterstützt die hormonelle Ausgewogenheit und kann durch die Verbesserung der Insulinsensitivität zu einem ausgeglicheneren Blutzuckerspiegel führen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken aus.

MEHR WOHLBEFINDEN

Neben den körperlichen Vorteilen fördert das Fasten auch das psychologische Wohlbefin-

den, indem es das Bewusstsein für die Bedürfnisse des eigenen Körpers schärft und das allgemeine Befinden steigert.

In der Gesamtschau hat Fasten das Potenzial, als unterstützende Maßnahme bei den Herausforderungen der Menopause, des PMS und des Klimakteriums zu dienen. Es sollte jedoch als Teil eines umfassenden Gesundheitskonzepts betrachtet werden, das auch eine ausgewogene Ernährung im Sinne der Vollwert-Ernährung, Bewegung und gegebenenfalls hormonelle Therapien einschließt.

PHYSIOLOGISCHE ANTWORTEN AUF FASTEN

- ~ *Fettverbrennung wird trainiert*
- ~ *Mitochondrienaktivität steigt an*
- ~ *zelluläre Stressresistenz nimmt zu*
- ~ *Hormonsensitivität (Insulin u. a.) wird gefördert*
- ~ *Organfett (unter anderem in der Leber) schwindet*
- ~ *Entzündungen klingen ab*
- ~ *oxidativer Stress lässt nach*
- ~ *Entschlackung wird gefördert*



Von der Theorie zur Praxis

Im Folgenden finden Sie eine kurze Checkliste, mit deren Hilfe Sie sich klar werden können, was Fasten eigentlich bedeutet beziehungsweise, was es nicht bedeutet. Die positive Einstellung zum Fasten ist dabei schon die halbe Miete. Betrachten Sie Fastentage nicht als Kasteiung, sondern als eine Bereicherung Ihres Lebens, als Möglichkeit, neue und intensive Erfahrungen mit sich selbst zu machen.

WAS IST RICHTIGES FASTEN?

- ~ Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens auf begrenzte Zeit.
- ~ Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- ~ Fasten ist eine Selbstfürsorgemaßnahme von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- ~ Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, aber auch seine Seele und seinen Geist.
- ~ Fasten ist die beste Gelegenheit, wieder in Form zu kommen und bis ins Alter gesund zu sein – Fasten ist ein Anti-Aging-Programm.
- ~ Fasten ist ein sehr starker Impuls, die eigene (eingefahrene) Lebensweise zu ändern.
- ~ Fasten ist eine Sache der selbstverantwortlichen Erwachsenenbildung im Sinne der Gesundheitshygiene und Vorbeugung.

»Fasten bezeichnet den bewussten, freiwilligen und zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel, wobei täglich 250 bis 400 Kilokalorien eingenommen werden. Dies erfolgt in Kombination mit Gesundheitstraining und unterstützenden Maßnahmen während des Fastens.«

Definition der Ärztesgesellschaft

Heilfasten & Ernährung (ÄGHE)

WAS IST FASTEN NICHT?

- ~ Fasten ist nicht hungern; wer hungert, der fastet nicht.
- ~ Fasten führt nicht zu wesentlicher Entbehrung und ernsthaftem Mangel.
- ~ Fasten bedeutet nicht: weniger essen, sondern nichts essen.
- ~ Fasten meint nicht: Abstinenz von Fleisch am Freitag oder ähnliche Essensregeln – das wäre nur Verzicht.
- ~ Fasten ist keine unsinnige Schwärmerei von Sektierern.
- ~ Fasten kann, muss aber nichts mit Religion zu tun haben.

FAZIT: GEWINN DURCH FASTEN

Richtig fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme Methode, überflüssige Pfunde

loszuwerden. Es wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Es bietet beispielsweise die wohl beste Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer konsumbe-
tonten Zeit herauszufinden und (wieder) zu lernen, maß- und sinnvoll zu essen. Fasten ist außerdem eines der wenigen erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt. Es kann helfen, sich aus der Abhängigkeit von Medikamenten und Genussmitteln zu lösen.

Körperliches und geistiges

Wohlbefinden

Gleichzeitig dient das Fasten der Entstauung und Entspeicherung von »verschlacktem« Gewebe, das dadurch schmerzfrei wird und sich wohlig anfühlt. Es ist ein Weg zu schöner Haut und straffem Bindegewebe. Fasten hilft, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten – vor allem in den Lebensabschnitten der Wechseljahre der Frau und der Midlife-Crisis des Mannes.

Männer mit hohem Übergewicht neigen zu Impotenz aufgrund von Erektionsstörungen. Durch Gewichtsreduktion mittels Fasten kann die mangelnde Durchblutung verbessert und die männliche Potenz gesteigert werden. Als Frühheilverfahren gewinnt das Fasten zunehmend an Bedeutung, da Risikofaktoren für ernste Krankheiten heutzutage labortechnisch rechtzeitig erkennbar sind.

Als klinisches Heilfasten gilt es bei ernährungsabhängigen Stoffwechselerkrankungen sogar als die wirkungsvollste und ungefährlichste Behandlungsmöglichkeit.

FASTENFORMEN

In der Diätetik gibt es zahlreiche Varianten des Fastens (Fastenformen) sowie verwandte strenge Diätkonzepte. Um eine Verwässerung des Begriffs »Fasten im Sinne von Nicht-Essen« zu verhindern, wurde 1979 der Begriff »Intensiv-Diätetik« eingeführt.

Er beinhaltet:

~ *Fasten und Fastentherapie (Heilfasten)*

~ *verwandte strenge Diäten (fastenähnliche Diätkonzepte, »Halbfasten« (O. Buchinger))*

Das Grundprinzip der Intensiv-Diätetik besteht im Verzicht auf die gewohnte Nahrung, die häufig zu gesundheitlichen Störungen führt. Fasten und Fastentherapie stellen die strengste Form der Diätetik dar. Es wird völlig auf feste Nahrung verzichtet, jedoch reichlich Wasser, Kräutertee, Molke, Saft oder Gemüsebrühe getrunken. Zu den verwandten strengen Diäten zählen Basenfasten, Scheinfasten, Intervallfasten oder Früchte-Fasten, wobei überall gegessen wird.

Sie alle sind definitionsgemäß kein Fasten und entfalten gemäß vielfacher klinischer Erfahrung gegenüber dem richtig durchgeführten Fasten schwächere, weniger tiefgreifende Wirkungen auf den Organismus.

Gängige und erfolgreiche Fastenformen

Die folgenden Beispiele zeigen, dass Fasten durchaus variantenreich sein kann. Alle Fastenformen haben sich in der Praxis bewährt. Sie sollten stets von einem Gesundheitstraining und fastenunterstützenden Maßnahmen begleitet werden.

BUCHINGER-FASTEN

Das Fasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lütznert eignet sich bestens für eigenständiges Fasten. Morgens und nachmittags werden jeweils 2 Tassen Kräutertee getrunken. Zur Mittagszeit wird selbst gemachte Gemüsebrühe gelöffelt, abends stehen Obst- oder Gemüsesäfte auf dem Plan, und zwischendurch wird reichlich Wasser sowie bei Bedarf Zitrone und Honig konsumiert. Die Leitlinien der Deutschen Fastenakademie veranschaulichen das komplexe Fastenprogramm für richtiges Fasten (siehe vordere Innenklappe).

WASSERFASTEN

Die strengste Fastenform, weil sie gänzlich auf Kalorienzufuhr verzichtet, erlaubt lediglich gutes Quell- oder Mineralwasser: 1,5 Liter für Normalgewichtige, 2–3 Liter für Übergewichtige. Im Hochsommer oder bei intensiven Sau-

nagängen sollte entsprechend mehr getrunken und gesalzen werden. Eine lange Entlastungszeit ist wichtig, um Beschwerden zu vermeiden.

┌ Dr. Otto Buchinger

Dr. Otto Buchinger Senior (1878-1966) war ein deutscher Arzt und Begründer des Buchinger-Heilfastens. Nach der Heilung seiner schweren rheumatoiden Arthritis durch Fasten widmete er sich der Erforschung dieser Methode. 1935 veröffentlichte er »Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg«. Das Fasten betrachtete Buchinger stets als ganzheitlichen Prozess für körperliche, geistige und seelische Reinigung. Sein Ansatz wurde von seinem Sohn Dr. Otto Buchinger Junior weiterentwickelt und prägt bis heute das therapeutische Fasten weltweit.

ROHSÄFTEFASTEN

Bei der Rohsäfte-Kur nach Dr. Dr. Eugen Heun (1898–1974) werden neben reichlich Wasser täglich 3-mal 250 ml oder 6-mal 125 ml frisch gepresste Gemüse- und Obst-säfte getrunken (pur oder als Mischung aus 2–3 Gemüse- beziehungsweise Obstsorten).

F. X. MAYR-KUR

Eine ganzheitliche »Fastenkur«, die darauf abzielt, den Darm zu reinigen und die gesunde Darmtätigkeit zu fördern: Sie basiert auf dem Konzept des gründlichen Kauens von trockenen Semmeln mit Milch, gefolgt von einer schrittweisen Einführung leicht verdaulicher Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst. Die Kur beinhaltet auch Aspekte wie seelische Entlastung, Stressabbau und die Integration gesunder Essgewohnheiten in den Alltag.

TEEFASTEN

Bei dieser Fastenform trinken Sie 3-mal am Tag je 2 Tassen Kräutertee – ohne Honig; mit-tags ist auch Gemüsebrühe möglich. Zwischen-durch gibt es nur Wasser. Das Teefasten hat dem Wasserfasten gegenüber den Vorteil, dass Sie warme und basenreiche Getränke zu sich nehmen. Diese Form des Fastens wurde beziehungsweise wird als Auftakt zu der von dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1975–1965) entwickelten F. X. Mayr-Kur durchgeführt.

SCHLEIMFASTEN

Das Schleimfasten mit Buchweizen, Lein-samen, Hafer oder Reis ist eine für Magen- und Darmempfindliche geeignete Fastenform und wird oft ergänzend eingesetzt, vor allem im klinischen Bereich.



Überblick: Intensiv-Diätetik

Fasten ist definiert als »nichts essen«. Ein tagelanger Verzicht auf feste Nahrung hat im Körper tiefgreifende positive Effekte, die sich durch kontinuierliches Essen (auch kalorienreduziert) nicht einstellen.

INTENSIV-DIÄTETIK	
FASTEN(THERAPIE) = VOLLFASTEN	STRENGE DIÄTEN = HALBFASTEN
Buchinger/Lütznern-Fasten (kohlenhydratmodifiziertes/kontinuierliches Fasten)	Intervallfasten (z.B. 5:2-Diät, 16/8-Prinzip, Ramadan-Fasten)
Nulldiät/Totales Fasten (Wasserfasten mit Vitamin-/Mineralstoff-supplementen, 1970er Jahre, Ulm)	Kalorienrestriktion/Scheinfasten (energiereduzierte Ernährung, R. Walford/V. Longo)
Rohsäfte-Kur (Fasten mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, E. Heun)	Basenfasten (Gemüse-Kartoffel-Obst-Diät, S. Wacker)
Molkefasten/Molke-trinkkur (1 Liter Diät-Kurmolke täglich plus Tee, Säfte, Mineralwasser, A. Anemüller)	Mayr-Kur (zuerst Teefasten, danach Milch-Semmel-Diät, F. X. Mayr)
Jungborn-Fasten (Vorläufer des Buchinger/Lütznern-Fastens, 1920er Jahre, Harz, R. Just)	Rohkost-Diät/Früchdefasten (pflanzliche Rohkost als Kur/Therapie, M. Bircher-Benner)
Schleimfasten (Reis-, Hafer-, Leinsamen- oder Buchweizen-schleim, bei empfindlichen Personen)	Schroth-Kur (Trink- und Trockentage, Oberstaufen, J. Schroth)
	Hildegard-Fasten (gemäßigtes Dinkelfasten mit Tee, Suppen, Säften, Brot)
Suppenfasten (Souping) (Gemüsesuppen püriert, Tees und Wasser, R. Moll)	

Alle in der rechten Spalte erwähnten Diätkonzepte sind kein Fasten. Sie wirken ähnlich wie Fasten, aber bei Weitem nicht so intensiv und vorteilhaft. Die strengen Diäten werden entweder als Alternative zum Fasten oder als Nachfastendiät eingesetzt. Suppenfasten ist weder Diät noch Fasten. Es kann als eine Art Zwischenstufe zwischen Fasten und strengen Diäten angesehen werden.

Fasten für Gesunde



Man unterscheidet zwischen dem Fasten für Gesunde und dem Heilfasten (*siehe Seite 43*). In diesem Kapitel beschäftigen wir uns zunächst mit dem Fasten für Gesunde. Dabei stellt sich als Erstes die Frage: Wer darf denn überhaupt selbstständig fasten?



Wer darf fasten?

Fasten darf jeder, der sich für gesund und leistungsfähig hält, der sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Auch ältere Menschen, Jugendliche (idealerweise in Begleitung fastender Eltern) und Menschen mit Behinderungen können fasten, wenn sie körperlich und psychisch gesund sind. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie vor dem Fasten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Auch wenn diese keine Fastenerfahrung haben, können sie Sie über Ihren Gesundheitszustand sowie über die Wirksamkeit von Medikamenten bei Nahrungsverzicht aufklären.

Wie fasten Sie am besten?

Wenn Sie sich dann für eine selbstständige Fastenwoche entschieden haben, sollten Sie vorab überlegen, wie und unter welchen Umständen Sie am besten fasten. Allein oder in der Gruppe, in den Ferien oder im Alltag, zu Hause oder an einem anderen Ort? Alles hat seine Vor- und Nachteile. Erstfastenden empfehlen wir grundsätzlich, sich einer professionell geleiteten Gruppe anzuschließen (*Adressen siehe Seite 155*).

FASTEN IN DER GRUPPE

Am leichtesten fastet es sich in einer Gruppe Gleichgesinnter. In einer Gemeinschaft ver-

vielfachen sich Erfahrungen, verdichten sich zwischenmenschliche Beziehungen und genießt gegenseitige Hilfe. Dazu sollte sich die Gruppe regelmäßig treffen, um sich auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Aber es ist auch wichtig, dass sich der Einzelne zurückziehen und für sich sein kann.

FASTEN MIT DEM PARTNER

Für das Fasten mit dem Partner gilt in kleinerem Maßstab das, was für die Gruppe zutrifft: Das Erlebnis und die Erfahrung des gemeinsamen Fastens, die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Partner und die gegenseitige Hilfe können die Beziehung zweier Menschen vertiefen. Doch auch hier gilt: Beide Partner sollten die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen.

FASTEN IM ALLEINGANG

Fasten im Alleingang setzt ein großes Maß an Disziplin und Mut voraus – ebenso wie die Fähigkeit, Verzicht leisten zu können und mit sich selbst zurechtzukommen. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Fastenwoche kann der oder die Alleinfastende mit Recht stolz auf sich sein.

Unterstützung suchen

Aus den genannten Gründen ist es sicherlich von Vorteil, wenn Sie beim ersten Mal unter Anleitung fasten. Beim nächsten Mal können

Übergewicht leiden (siehe Seite 88). Sie sollten dann auf gar keinen Fall ohne den Rat eines fastenerfahrenen Arztes fasten. Bitte lesen Sie dazu sorgfältig das Kapitel »Fasten als Therapie« ab Seite 42.

Wenn Sie auf aufgrund der genannten Gründe nicht fasten dürfen, aber trotzdem die wohltuenden Effekte einer kalorienreduzierten und frishkostbetonten Diät erfahren möchten, um ihren (Gewichts-)Zielen näher zu kommen, finden sie *ab Seite 132* fasten-ähnliche Alternativen.

BERUFLICHE AUSSCHLUSS-KRITERIEN

Auf keinen Fall sollten Sie im beruflichen Alltag fasten, wenn:

- ~ *Sie einen Beruf ausüben, der Sie außerordentlich stark fordert.*
- ~ *Sie im Beruf für das Wohl anderer Menschen verantwortlich sind.*
- ~ *Sie mit Maschinen umgehen müssen und dadurch unfallgefährdet sind, zum Beispiel als Taxi- oder Busfahrer, Kranführer, Dachdecker oder Pilot.*

FASTEN BEI UNTERGEWICHT

Gesunde untergewichtige Menschen sind durchaus fähig zu fasten und sie verspüren keinen Hunger, obwohl Gewichtsreserven zur Energiebedarfsdeckung fehlen. Kommt eine stärker ausgeprägte Fasteneuphorie hin-

zu, kann es jedoch angeraten sein, das Fasten durch Verordnung abubrechen – gelegentlich gegen den primären Wunsch des Patienten, noch weiter zu entschlacken.

Hier muss die Einsicht vermittelt werden, dass dies auf Kosten wertvoller Substanz (zum Beispiel der Muskulatur) geschähe und deshalb nicht sinnvoll sein kann. Viel stärker gilt dies bei abgemagerten Patienten; bei ihnen ist zudem die verringerte Entgiftungsleistung bedenklich.

BALD GEHT ES LOS

Als Erstfastender sollten Sie sich nicht mehr vornehmen als die in diesem Ratgeber vorgeschlagene Woche. Das heißt: mindestens einen Tag zur Entlastung, fünf Tage zum Fasten und mindestens zwei Tage für das Abfasten (Fastenbrechen) und den Kostaufbau. »Die Fastenwoche im Überblick« (siehe Seite 66) ist dabei der Wegweiser, an dem Sie sich immer wieder orientieren können. Am besten beginnen Sie Ihre Fastenwoche an einem Samstag. Dann sind Sie am Anfang von beruflichen Verpflichtungen befreit. Bei einem zweiten oder dritten Mal – vorausgesetzt, Sie sind gesund und fühlen sich wohl – können Sie dann bis zu zehn Tage fasten. Planen Sie in diesem Fall aber auch mehr Aufbauarbeit ein. Abfasten und Kostaufbau brauchen ebenso viel Sorgfalt und Aufmerksamkeit wie das Fasten selbst.



5 Regeln richtigen Fastens

Sie haben nun schon viel über das Fasten erfahren – was es ist und was es nicht ist, welche Vorteile es Ihnen bringt, wie und wo Sie am besten fasten. Aus all diesen Informationen lassen sich fünf Grundregeln des Fastens ableiten, die wir Ihnen nun vorstellen wollen.

01 NUR TRINKEN

An Fastentagen sollen Sie nichts essen, sondern nur trinken und damit den Darm ruhigstellen.

Konkret heißt das, dass Sie fünf bis zehn Tage lang nur Flüssigkeit zu sich nehmen. Trinken Sie ungesüßten Tee, Gemüsebrühe, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte und natürlich Wasser – mehr, als der Durst verlangt. Bei Bedarf können Sie die Getränke mit Zitrone oder etwas Honig ergänzen.





02 ÜBERFLÜSSIGES WEGLASSEN

Lassen Sie alles weg, was nicht lebensnotwendig ist.

Verzichten Sie auf liebe Gewohnheiten, die dem Körper während der Fastenzeit schaden oder ihn unnötig belasten: Nikotin und Alkohol, Süßigkeiten und Kaffee sowie Medikamente (soweit entbehrlich) gehören nicht in die Fastenzeit, ebenso Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel (Ausnahme Abführsalz, siehe Seite 61).

Fasten ist eine natürliche Angelegenheit und braucht keinerlei Chemie!

03 VOM ALLTAG LÖSEN

Lösen Sie sich vom Alltag, nehmen Sie Ihre innere Stimme bewusst wahr und begegnen Sie so sich selbst.

Gehen Sie heraus aus beruflichen und familiären Bindungen, weg von Terminkalender und Handy. Verzichten Sie auch auf Internet, Zeitungen und Zeitschriften, Radio und Fernsehen. Statt der Reizüberflutung von außen steht die Begegnung mit sich selbst im Vordergrund. Statt sich fremdsteuern zu lassen, hören Sie verstärkt auf Ihre innere Stimme und lassen Sie sich davon leiten.





04 NATÜRLICH VERHALTEN

Sich natürlich verhalten, das heißt, all das zu tun, was dem Körper guttut und wonach er verlangt.

Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige soll wandern gehen, Sport treiben, schwimmen. Machen Sie einfach, was Ihnen persönlich Freude bereitet – lesen, Musik hören, malen oder andere Hobbys pflegen.

05 AUSSCHIEDUNG FÖRDERN

Ein wichtiger Aspekt beim Fasten ist die Reinigung.

Es geht nicht nur darum, was man (nicht) zu sich nimmt, sondern auch darum, was man ausscheidet. Sie werden den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, den Lymphfluss steigern, die Leberaktivität fördern. Über die Lunge werden Sie Schadstoffe abatmen, über die Haut ausschwitzen.



Fastenbrühen – Rezepte

Warme Gemüsebrühe ist während des Fastens ein guter Kraftspender, denn sie heizt wohltuend von innen ein und liefert wichtige Mineralstoffe sowie Stärke. Wählen Sie aus den folgenden vier Rezepten aus, was Ihnen am besten schmeckt, oder variieren Sie von Tag zu Tag. Alle Brühenrezepte sind für vier Portionen berechnet.

KARTOFFELBRÜHE

250 g Kartoffeln • 2 Möhren • ½ Stange Lauch • 1 Stück Petersilienwurzel • ¼ Knolle Sellerie • ½ TL getrockneter Rosmarin • 1 Prise Meersalz • etwas Bio-Gemüsebrühe • je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und Pfeffer • 4 TL gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter (Dill, Liebstöckel)

1. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Möhren, Lauch, Petersilienwurzel und Knollensellerie gründlich putzen, waschen und ungeschält klein schneiden.
2. In einem großen Topf 1 l Wasser aufkochen. Die vorbereiteten Gemüsestücke samt

Rosmarin darin zugedeckt in 20 Min. weich garen. Die Garzeit reduziert sich auf 7 Min., wenn Sie einen Dampftopf verwenden.

3. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen, das Gemüse ein wenig durchstreichen. Mit Salz, Gemüsebrühe, Muskat und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern bestreut servieren.

Instant?

Wichtig: Eine gekaufte Gemüsebrühe (zum Beispiel aus Brühwürfeln) enthält häufig nur wenige Nährstoffe, aber zu viel Kochsalz. Achten Sie deshalb beim Kauf auf möglichst salzarme Produkte oder bereiten Sie Ihre Gemüsebrühe am besten aus frischem, biologisch angebautem Gemüse und aus Kräutern selbst zu. Das geht auch auf Vorrat (siehe Seite 59). Selbst gemachte Brühen sind nährstoffreicher und unterstützen Ihren Körper während des Fastens optimal.

Garzeiten

Je nach Größe der Gemüsestücke variiert die Kochzeit. Die ideale Garung ist erreicht, wenn die Zutaten beginnen, sich leicht aufzulösen, und die Brühe sich trübt und aromatisch duftet.

SELLERIEBRÜHE

½ Knolle Sellerie (250 g) • je 1 kleines Stück Lauch und Möhre • 100 g Kartoffeln • je ½ TL Kümmel und getrockneter Majoran • etwas Gemüsebrühe • 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss • 4 TL gehackte Petersilie

1. Sellerie, Lauch und Möhre putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden. 1 l Wasser aufkochen und das Gemüse darin in 20 Min. weich garen (im Dampftopf 7 Min.).
2. Vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb streichen und mit Kümmel, Majoran, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Drücken Sie das Gemüse ein wenig durch ein Sieb, bis die Brühe »naturtrüb« wird und die wertvollen Inhaltsstoffe und Aromen des Gemüses in die Brühe übergehen. Dadurch wird die Fastenbrühe besonders nahrhaft und geschmackvoll.

TOMATENBRÜHE

500 g Tomaten • 100 g Kartoffeln • 1 Knoblauchzehe • je ein kleines Stück Lauch, Knollensellerie und Möhre • 1 Prise Meersalz • etwas Gemüsebrühe • 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss • 2 TL getrockneter Oregano (alternativ Majoran)

1. Tomaten waschen und würfeln, die Stielansätze ausschneiden. Kartoffeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Restliches Gemüse waschen und ungeschält in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, vorbereitete Zutaten darin in 20 Min. weich garen (im Dampftopf 7 Min.). Suppe durch ein Sieb streichen, mit Salz, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken und mit Oregano bestreut servieren.

Vorrat

Wenn Sie nicht ständig kochen wollen, bereiten Sie Ihre Fastenbrühen einfach in größerer Menge vor. Sie können sie in Portionschälchen einfrieren und bei Bedarf schnell auftauen und erwärmen.

Die Fastenwoche im Überblick

Am besten fasten Sie im Urlaub. Das Nervensystem schaltet von Daseinskampf auf Erholung um – eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg.

ENTLASTUNGSTAG

Aufnahme

Morgens: Obst und Nüsse oder Birchermüsli
(Rezept siehe Seite 123)

Mittags: Frischkostplatte, Pellkartoffeln, Möhrengemüse, Bio-Joghurt mit Sanddorn und Leinsamen (Rezepte siehe Seite 119)

Nachmittags: 1 Apfel, 1 kleine Handvoll Haselnüsse

Abends: Obst oder Obstsalat (mit Leinsamen oder Weizenkleie), 1 Joghurt, Knäckebrot, viel trinken

Ausscheidung

Weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe, Leinsamen oder Weizenkleie, Flüssigkeit zuführen

Bewegung/Ruhe

Laufen oder spazieren gehen, frische Luft genießen, zur Ruhe kommen

Körperpflege

Baden mit Aromaöl, entspannen, genießen

Bewusstes Erleben

Sich ablösen vom Alltag, Meditation

ERSTER FASTENTAG

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, Glaubersalz (mit Zitrone) und Pfefferminztee

Vormittags: Wasser oder Tee nachtrinken

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: Verdünnte Säfte oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Gründliche Darmentleerung

Mittags: Hinlegen mit Leberwickel zur Entgiftung (siehe Seite 82)

Bewegung/Ruhe

Morgens: Ausschlafen, Morgenbewegung, Tautreten/kalte Fußwaschung, zu Hause bleiben

Mittags: Ruhen, kleiner Spaziergang

Abends: Früh zu Bett gehen

Körperpflege

Morgens: Füße warm halten, kurzer Kaltreiz für Arme und Gesicht

Mittags: Leibwärme, Leberwickel

Bewusstes Erleben

Abführen statt zuführen, Wärme genießen; Meditation

ZWEITER FASTENTAG

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, eventuell mit 1 TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: verdünnter Obst- und Gemüsesaft
oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Nieren und Gewebe durchspülen,
mehr trinken als sonst

Mittags: Urin prüfen – ist Ihr Urin hell?

Wenn nicht: mehr trinken

Bewegung/Ruhe

Morgens: Dehnen, strecken, spazieren gehen

Mittags: Ruhe halten

Nachmittags: einen zügigen Spaziergang un-
ternehmen (30 bis 60 Minuten)

Körperpflege

Morgens: Kurzer Kaltreiz für die Arme und
das Gesicht, Luftbad (siehe Seite 72)

Mittags: Leibwärme, Ruhe und Leberwickel,
warme Hände, warme Füße, weder Vollbad
noch Sauna

Bewusstes Erleben

Sich erlauben, müde zu sein, loslassen, sich
frei fühlen von Hunger, Meditation

DRITTER FASTENTAG

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, eventuell mit 1 TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: verdünnter Obst- und Gemüsesaft
oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Abführen (mindestens jeden zwei-
ten Tag einen Einlauf machen, *siehe Seite 76*);
notfalls Bittersalz einnehmen

Vormittags: Stuhlgang bei Bedarf auf sanfte
Art fördern (*siehe Seite 76*)

Bewegung/Ruhe

Morgens/vormittags: Gymnastik, spazieren
gehen

Mittags: Ruhe halten

Abends/nachts: Die Nacht positiv gestalten,
schlaflose Phasen bewusst nutzen

Körperpflege

Morgens: Heiß-kalte Wechseldusche, bürs-
ten und ölen

Mittags: Leibwärme, Ruhe und Leberwickel

Bewusstes Erleben

Die Lebensgeister erwachen. Sich fragen:
Was braucht mein Körper? Wonach hungert
meine Seele?



VEGANES VOLLKORNMÜSLI

Ein nährstoffreiches Powerfrühstück, das dank Trockenfrüchten, Sanddornsafte und Leinöl den Körper optimal mit Vitaminen, Ballaststoffen und gesunden Fetten versorgt.

125 g vegane Joghurtalternative • 1–2 EL Trockenfrüchtemus (bestehend aus getrockneten Aprikosen, getrockneten Feigen und Wasser) • ½ TL Sanddornsafte • 1 EL Leinöl • ½ TL Zitronensaft • je 1 Prise Zimt, gemahlener Kardamom und Kurkuma • 1 kleiner Apfel (ca. 100 g) • 2–3 EL Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei) • 1 TL gehackte Walnüsse • frisches Obst nach Saison (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi)

1. Die Joghurtalternative in eine Schüssel geben. Trockenfrüchtemus, Sanddornsafte, Leinöl, Zitronensaft und Gewürze einrühren.
2. Den Apfel mit einer groben Reibe direkt in die Mischung reiben.
3. Die Haferflocken zugeben und unterheben. Gehackte Walnüsse darüberstreuen und mit frischem Obst garniert genießen.



DREIKORN-PORRIDGE MIT BLAUBEEREN

Mit antioxidantrreichen Blaubeeren, entzündungshemmender Kurkuma und Getreideflocken ist dieser Porridge ein vitalstoffreiches Frühstück, das lange sättigt und Energie liefert.

1 EL Haferflocken • 1 EL Hirseflocken •
1 EL Buchweizenflocken • 200 ml Mandeldrink •
1 kleiner Apfel (ca.100 g) • je 1 Prise Zimtpulver
und gemahlene Kurkuma • 1 EL Honig (alternativ
Trockenfrüchtemus) • 1 EL Leinöl •
80 g Blaubeeren

1. Die Getreideflocken in einen Topf geben und mit Mandeldrink aufgießen.
2. Den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel dann direkt in den Topf raspeln. Zimt und Kurkuma einstreuen und alles aufkochen.
3. Vor dem Servieren Honig und Leinöl unterrühren. Anrichten und mit den gewaschenen Blaubeeren dekorieren.





KARTOFFEL-KÜRBIS-PLÄTZCHEN MIT ROTE-BETE-SOSSE

Die Plätzchen vereinen herzhaft aromatische Aromen und sind reich an Nährstoffen, die das Immunsystem stärken. Das bunte Gemüse und die kräftige Farbe der Soße erfreuen das Auge und bringen Lebenslust auf den Teller.

1 mittelgroße Kartoffel (100 g)
 1 Stück Hokkaidokürbis (60 g)
 2 EL Olivenöl
 1 Stück Zucchini (40 g)
 je 2 Stängel Petersilie und Salbei
 ½ kleine Zwiebel
 Kräutersalz

Für die Soße:

1 Stück Rote Bete (20 g)
 1 TL Olivenöl
 30 ml Gemüsefond
 30 ml Sojadrink (alternativ Reisdrink)
 Kräutersalz
 1 TL Balsamicoessig
 1 EL Reissahne
 Reismehl bei Bedarf

1. Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis waschen und mit Schale ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Beides in etwas Öl weich dünsten.
2. Zucchini mittelgrob raspeln. Petersilie und Salbei waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, ca. 4 g Zwiebelwürfel in etwas Öl glasig anschwitzen. Die restlichen Würfel für die Soße beiseitestellen.
4. Die gegarten Kartoffel- und Kürbiswürfel durch eine Presse drücken. Zucchini (roh), Zwiebeln, Salz und gehackte Kräuter unterheben und ein oder zwei Plätzchen formen.
5. Die Klößchen im restlichen Öl in einer Pfanne anbraten.
6. Für die Soße Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Rote-Bete-Würfel und ca. 5 g Zwiebelwürfel in einem Topf mit Olivenöl leicht anschwitzen.
7. Gemüsefond und Sojadrink zugeben und kochen, bis die Rote Bete weich ist. Die Soße dann mit einem Stabmixer pürieren. Mit Kräutersalz, Essig und Reissahne verfeinern. Sollte die Soße zu flüssig sein, noch etwas Reismehl zum Binden einrühren.



WENIGER IST MEHR

Verzicht als Gewinn

Fasten führt zu innerer Freiheit und schenkt ein tiefes Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbefindens.

Fastenwissen im Überblick

Warum soll ich überhaupt fasten? Wie komme ich stressfrei und ohne Hunger durch die Fastentage? Alles rund ums Fasten, genaue Anleitungen, Tagespläne und passgenaue Empfehlungen.

Millionenfach bewährt – seit 50 Jahren

Aktualisiert nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, praxisnah und um vegane Rezepte erweitert.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8268-5



€ 18,99 [D]

www.gu.de