

Die Top 10 Fasteneinstieg leicht gemacht

Therapeutische Wirkung und Tipps

Zu Recht erfreut sich das Fasten nach den tollen Tagen großer Beliebtheit. Die positiven Effekte auf Körper und Geist werden in der Naturheilkunde sogar therapeutisch eingesetzt. Wir fassen die besten Tipps zum Heilfasten für Sie zusammen.

Mit dem Aschermittwoch beginnt für viele Menschen eine Fastenzeit, die bis zum Karsamstag anhält. Diese gilt als Vorbereitung auf Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu Christi und ist in den reformatorischen Kirchen auch als „Passionszeit“ bekannt. Jesus hatte sich laut Bibel für 40 Tage zum Fasten in die Wüste zurückgezogen, um sein öffentliches Wirken vorzubereiten. Die evangelische Kirche etwa ruft deshalb jedes Jahr zur Aktion „7 Wochen ohne“ und den Verzicht auf Fleisch, Alkohol, Zigaretten oder Süßigkeiten auf, aber auch in vielen anderen Religionen ist das Fasten gebräuchlich – und es ist ein zentraler Baustein in der Naturheilkunde.

Vor allem bei chronischen Schmerzen (Migräne, Bewegungsapparat), rheumatischen Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben sich Erfolge in Studien gezeigt. Im Gegensatz zu „Crash-Diäten“ geht es beim Heilfasten jedoch nicht ausschließlich um eine Gewichtsabnahme, sondern in erster Linie um Entgiftung, Ausscheidung und Regeneration.

Fasten verbessert die Fließfähigkeit (Viskosität) des Blutes, Sauerstoff und Nährstoffe gelangen besser in die Körperzellen und der Blutdruck senkt sich. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit ist die Folge. Die Serotonin-Konzentration im Blut nimmt zu, eine stimmungsaufhellende Wirkung tritt ein. Schließlich findet während des Fastens eine vegetative Umstimmung statt von Spannung/Leistung (Sympathikus) zu Entspannung/Regeneration (Parasympathikus), die sich im Hormonspiegel zeigt: die „Stress-Hormone“ Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sinken deutlich ab und bleiben auch dann niedrig, wenn es zu stressbehafteten Situationen kommt. Durch das Fasten wird also eine innere Ruhe erzeugt, die sich so leicht nicht mehr erschüttern lässt.

Wer eine Fasten-Kur plant, sollte sich jedoch gut vorbereiten. Es ist wichtig, nicht einfach „drauflos zu fasten“, sondern das Fasten durch Entlastungstage langsam einzuleiten und die Fastendauer zu planen. Welche Nahrungsmittel in welcher Menge während des Fastens zu sich genommen werden sollten, hängt von der jeweiligen Kur ab. Unterstützt wird das Heilfasten in der Regel durch therapeutische



© pixabay

Maßnahmen wie abführende Salze, Wickel, Bewegungsprogramme usw. Wer wirklich heilfasten möchte, sollte das Prozedere daher unbedingt vorher mit seinem Arzt besprechen und zusammen erarbeiten, oder sich einer angeleiteten Fastengruppe anschließen.

Für ein erstes Reinschnuppern eignen sich allerdings unsere nachfolgenden Top 10-Tipps, die Sie in Eigenregie leicht in Ihren Alltag integrieren können:

1. **Drei geregelte Mahlzeiten am Tag** mit anschließenden „Fastenpausen“ (4 bis 5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten) sind verträglicher als permanent kleine Snacks, die das Verdauungssystem ununterbrochen auf Trab halten.
2. Wem der Verzicht auf Snacks zu schwer fällt, der kann sich **gesunde Zwischenmahlzeiten** angewöhnen. Trinken Sie im Laufe des Vormittags z. B. ein Glas hochwertigen Gemüsesaft (möglichst frisch gepresst oder in Bio-Qualität). Mittags bietet sich eher ein Becher selbst gekochte Gemüsebrühe an. Ein entsäuerndes und mineralhaltiges Getränk erhalten Sie, indem Sie 1 TL Apfelessig mit 1 TL Honig verrühren und mit Mineralwasser aufgießen.
3. **Nicht zu spät zu schwer essen.** Nehmen Sie sich z. B. vor, nach 19/20 Uhr nichts mehr zu essen und machen Sie sich vorher zum Abendbrot gedünstetes Gemüse ohne fette Soßen (lieber Olivenöl) oder pürieren Sie das Ganze zu einer bekömmlichen Suppe.

4. Wer möchte, kann das Abendessen – ab und an – vollständig ausfallen lassen („Dinner-Cancelling“). Manchen Menschen fällt es hingegen leichter, gelegentlich auf das Frühstück zu verzichten.

5. Legen Sie **einmal in der Woche einen Entlastungstag** ein, an dem Sie z. B. nur 1,5 kg Obst über den Tag verteilt zu sich nehmen. Alternativ können Sie auch 40 g Vollreis in 150 ml Wasser kochen (3 Portionen über den Tag verteilt) oder 700 g Kartoffeln ohne Salz kochen und als Pellkartoffeln mit etwas gedünstetem Gemüse genießen.

6. **Viel trinken:** Nehmen Sie pro Tag mindestens 1,5 l Flüssigkeit zu sich. Dabei sollten Sie auf gesüßte Limonaden verzichten und stattdessen auf (möglichst stilles) Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tees zurückgreifen.

7. Ein Zuviel an Kaffee oder schwarzem Tee kann den Körper belasten. Ersetzen Sie die eine oder andere Tasse lieber durch einen leckeren **Heilpflanzentee**: Lindenblüten, Lemongras, Zitronenverbene, Melisse, Pfefferminze haben sich bewährt. Wer es etwas bitterer mag, dem sei der Schafgarbentee oder ein Tee mit Zugabe von Orangenschalen empfohlen. Rooibostee ist eine koffeinfreie Alternative zum schwarzen Tee und Ingwer ist besonders für seine wärmende Wirkung bekannt.

8. Belassen Sie es möglichst bei 2-3 Eiern und 1-2 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche. Essen Sie stattdessen zweimal in der Woche **Seefisch**.

9. Unterstützen Sie Ihren Körper in der Regeneration durch **entgiftende Maßnahmen**. Planen Sie z. B. an einem Abend in der Woche ein warmes Bad mit Meersalz- oder Lavendel-Zusatz ein. Morgens bürsten Sie sich nach dem Duschen ordentlich ab und massieren das verbleibende Wasser mit etwas gutem Körperöl oder guter Körpermilch ein. Oder gönnen Sie sich doch mal ein Fußbad, dem Sie einen Löffel hochwertiges Salz oder einen Schuss Apfelessig zugeben.

10. Chronischer Stress führt nicht nur zu einer verminderten Nährstoffaufnahme, sondern auch zu einem Verlangen nach fett- und zuckerreichen Speisen mit u. U. negativen Auswirkungen auf den Organismus. Achten Sie auf **regelmäßige leichte Bewegung** und gönnen Sie sich **ausreichend Entspannungsphasen**.

Wer sollte nicht fasten?

- Menschen, die unter Essstörungen leiden, oder bei denen nach dem Heilfasten ein Jojo-Effekt auftritt.
- Schwangere und Kinder.
- Patienten mit einer instabilen Herz-Kreislaufsituation.
- Menschen mit einer früheren Krebserkrankung wird geraten, erst nach einer rückfallfreien Zeit von fünf Jahren zu fasten.
- Da Fasten den Stoffwechsel beeinflusst, muss die Dosierung einiger Medikamente verändert werden.

Literatur

1) Michalsen A. Ernährungstherapie und therapeutisches Fasten in der Naturheilkunde. Schweiz Z Ganzheitsmed 2007;19:260-268 (DOI: 10.1159/000283799).

2) Michalsen A, Dobos GJ.: Effects of nutritional factors on haemostasis. Hamostaseologie. 2005 Feb;25(1):13-7.

3) Abendroth A, Michalsen A, Lütke R, Ruffer A, Musial F, Dobos GJ, Langhorst J.: Changes of Intestinal Microflora in Patients with Rheumatoid Arthritis during Fasting or a Mediterranean Diet. Forsch Komplementmed. 2010;17(6):307-13. Epub 2010 Dec 7.