



# Die 10 wichtigsten Fastenregeln

Optimieren Sie Ihren Erfolg!

Dr. med. Gunther Hölz

„Wie neugeboren durch Fasten“ – der Titel des meist verkauften Gesundheitsratgebers beschreibt treffend, was viele Menschen durch regelmäßiges Fasten erfahren. In der klassischen Naturheilkunde stellt das Heilfasten eine Basistherapie bei vielen chronischen Krankheiten dar. Gesunde können auch zu Hause fasten, sollten dabei aber einige Regeln beachten, um in den Genuss der wohltuenden Wirkung zu kommen.

„Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl. Fasten betrifft den Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit.“ So beginnen die Leitlinien der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. Im Fasten keinen Hunger zu haben und auch noch voll leistungsfähig zu sein, dies können sich Nichtfaster zunächst überhaupt nicht vorstellen. Voraussetzung für ein erfolgreiches Fasten ist aber die Beachtung einiger wichtiger Grundregeln.

## 1. Wer darf fasten und wer sollte besser nicht fasten?

Wenn Sie sich gesund und leistungsfähig fühlen und nicht regelmäßig Medikamente einnehmen, können Sie selbstständig fasten. Sind Sie jedoch erkrankt oder müssen regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie vor dem Fasten einen fastenerfahrenen Arzt konsultieren. Am besten eignet sich für Sie dann ein ärztlich geleiteter Aufenthalt in einer speziellen Fastenklinik. Bei Stoffwechsel-, Darm- und Hauterkrankungen, Rheuma, chronischen Entzündungen sowie auch ausgeprägtem Übergewicht ist das Fasten eine hochwirksame und nebenwirkungsarme Methode mit sehr guten, langfristigen Behandlungserfolgen.

Liegt eine Erkrankung vor, die bereits eine deutliche Abmagerung (Kachexie) verursacht und die Fettreserven aufgebraucht hat, darf ebenso wenig gefastet werden wie bei ausgeprägter Funktionsstörung von Leber- oder Nieren, da diesen wichtige Ausscheidungsfunktionen beim Fasten zukommen. Auch Menschen mit Essstörungen, wie z. B. Magersucht (Anorexia nervosa), sowie Schwangere und Stillende sollten nicht fasten.

## 2. Die Darmreinigung gibt das Signal zum Fasteneinstieg

Nach ein bis zwei Entlastungstagen, die vorwiegend aus mengenmäßig reduzierter vegetarischer Kost bestehen sollten oder auch Obst-, Reis- oder Kartoffeltage sein können, beginnt das eigentliche Fasten mit der Darmentleerung. Diese gibt dem Körper das Signal, von der „äußeren Ernährung“ auf die „innere Ernährung“ umzustellen, um von den eigenen Depots zu zehren. Am besten hat sich dafür das Glaubersalz (alternativ auch F. X. Passagesalz) bewährt. Davon werden 30 bis 40 g in mindestens einem halben Liter Wasser aufgelöst und in etwa einer Viertelstunde getrunken. Auch vor der Abführmaßnahme sollte reichlich getrunken werden.

Am ersten Fastentag sollten Sie Zeit und Ruhe haben, sich gelegentlich hinlegen, viel Wasser oder Tee trinken, Ruhe und Wärme genießen, um die Umstellungsreaktion zu unterstützen.

## 3. Gemüsebrühe hat sich als Fastenspeise bewährt

Es gibt verschiedene Fastenmethoden. Die bewährteste und am weitesten verbreitete ist das Saftfasten nach Buchinger/Lützner: Zum Frühstück gibt es außer reichlich Kräutertee noch zusätzlich einen Teelöffel Honig, der als sehr wohltuend erlebt wird und einem starken Absinken des Blutzuckerspiegels entgegenwirkt. Mittags und abends trinkt man eine warme, am besten selbst zubereitete salzarme Gemüsebrühe. Alternativ kann am Abend ein Glas frischgepresster Fruchtsaft genommen werden, wobei individuelle Verträglichkeiten zu beachten sind. Für viele magen- und darmempfindliche Menschen haben sich Schleimgerichte (z. B. Reis-, Hafer- oder Dinkelschleim) als schonendste Variante bewährt. Auch für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann das Fasten mit Reisschleim eine geeignete Variante sein.

Besonders wichtig ist die Zufuhr ausreichender Flüssigkeit für die Nieren. Durchschnittlich sollten täglich etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von Kräutertees oder eines guten Mineralwassers getrunken werden. Bis auf morgens sollte der Urin tagsüber immer wässrig-klar sein. Wenn Sie sich einmal müde und schlapp fühlen, kann ein Glas Buttermilch zusätzlich gute Dienste leisten – den erfolgreichen Fastenprozess beeinträchtigt dies nicht. Auf Kaffee und Alkohol sollten Sie während der Fastenzeit auf jeden Fall verzichten. Beide stören den Fastenprozess ganz erheblich, wie auch andere Genussgifte (z. B. Nikotin).

## 4. Zeiten der Ruhe und Entspannung einplanen

Ein richtig durchgeführtes Fasten bedarf unbedingt ausreichender Ruhe und Zeit zur Entspannung. Dies wird beim selbstständigen Fasten zu Hause oft vernachlässigt. Normalerweise ist der Körper während des Fastens entspannungsbe-reiter, und in den ersten Fastentagen werden Stresshormone abgebaut. Sie sollten diese Fähigkeit der Entspannung und des Loslassens im Fasten unbedingt unterstützen. Verzichteten Sie auf die äußere Reizüberflutung durch Fernsehen, Internet etc., und konzentrieren Sie sich ganz besonders auf sich und Ihre eigenen Bedürfnisse.

Ruhezeiten und Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Meditation oder Yoga unterstützen „den Weg nach innen“. Halten Sie sich möglichst von Hektik und Verpflichtungen des Alltags fern. Lernen Sie, Stille zu genießen. Geben Sie Ihrer Seele viel Nahrung durch Lesen, Musikhören, dem Besuch von Kunstausstellungen oder wozu Sie gerade besonders Lust haben. Otto Buchinger sen. (1878–1966) nannte dies in trefflicher Weise „die Diätetik der Seele“. Er führte weiter aus, dass bei Hungergefühlen im Fasten nicht der Körper hungert, sondern viel häufiger die Seele Hunger leide. Tun Sie deshalb während der Fastenzeit unbedingt Ihrer Seele etwas Gutes.

## 5. Bewegen Sie sich gemäß Ihrer Leistungsfähigkeit

Insbesondere beim medizinisch begründeten vorbeugenden und therapeutischen Fasten spielt die Bewegung eine ganz wichtige Rolle. Noch bedeutender wird dies für Menschen, die



## Die 10 wichtigsten Fastenregeln

das Fasten auch wegen Stoffwechselkrankheiten, Bluthochdruck oder Übergewicht durchführen.

Bei der Bewegung sollten Sie sich fordern, jedoch nie überfordern. Schon am Morgen nach dem Aufstehen können gymnastische Übungen den Kreislauf in Schwung bringen. Im Laufe des Tages sollten dann mindestens zwei Bewegungseinheiten von 30 bis 45 Minuten Dauer folgen, z. B. Spaziergänge oder Schwimmen.

Regelmäßige Bewegung fördert die Sauerstoffversorgung des Körpers und begünstigt die notwendige Säureausscheidung. Sie unterstützt Erhalt und Kräftigung der Muskulatur, was bei vielen Stoffwechselerkrankungen und vor allem beim Übergewicht von besonderer Bedeutung ist. Außerdem trägt sie wesentlich dazu bei, die erneute Gewichtszunahme in der Nachfastenzeit zu vermeiden. Sie werden erstaunt sein, wie Sie bereits nach wenigen Fastentagen leistungsfähiger sind und die Atmung freier wird.

### 6. Unterstützen Sie Ihre Ausscheidungsorgane

Mit dem Fastenbeginn stellt der Körper auf Ausscheidung und Entgiftung um. Sie sollten diese Ausscheidungsfunktionen regelmäßig pflegen.

Da die Nieren die Hauptlast bei der Entsäuerung, einem wichtigen Prozess im Fasten, übernehmen, kommt der richtigen Trinkmenge größte Bedeutung zu. Auch tiefes Ein- und Ausatmen bei körperlicher Aktivität ist in diesem Zusammenhang wichtig. Beim Einatmen wird viel Sauerstoff aufgenommen, den alle Stoffwechselforgänge jetzt dringend brauchen. Beim Ausatmen gibt die Lunge überschüssige Säure ab.

Über die Haut werden in der Fastenzeit ebenfalls überflüssige Stoffwechselprodukte ausgeschieden. Sie sollte entsprechend gepflegt werden, da sie leicht austrocknet. Am besten eignen sich natürliche pflanzliche Öle ohne Zusatzstoffe nach dem Duschen oder Baden. Die Leber als wichtiges Entgiftungs- und Ausscheidungsorgan sollten Sie täglich mit einem warmen Leberwickel unterstützen. Nehmen Sie sich dazu genügend Zeit, am besten eignet sich dafür die Mittagsruhe.

Eine regelmäßige Darmreinigung verhindert die Wiederaufnahme von ausscheidungspflichtigen Substanzen, die den Entgiftungsprozess stören würden. Am schonendsten wird der Darm jeden zweiten Tag mit einem Einlauf gereinigt, es sind aber auch andere Abführmaßnahmen möglich. Auf keinen Fall sollten Sie chemische Abführmittel wie Dulcolax® oder pflanzliche Abführtees mit Sennesblättern einnehmen, denn sie können Koliken und Darmkrämpfe hervorrufen. Alternativ können Sie jeden Morgen zwei Teelöffel Bittersalz in einem Glas lauwarmem Wasser aufgelöst einnehmen. Bei manchen Menschen kann auch ein Glas Sauerkrautsaft, verdünnt mit Wasser, eine Darmentleerung herbeiführen.

### 7. Wohltuend: kalte und warme Reize während des Fastens

Eine wichtige Säule der Kneipp'schen Gesundheitslehre ist der kalte Guss. Er bringt morgens den Kreislauf in Schwung. Beginnen sollten Sie mit einem Arm- oder Knieguss. Wenn Ihr

Körper schon etwas besser trainiert ist, können Sie durchaus auch umfassendere Kaltwasseranwendungen durchführen. Trockenbürsten mit einer nicht zu weichen Bürste oder einem entsprechenden Handschuh regt ebenfalls den Kreislauf an.

Gegen das nicht selten auftretende Frieren im Fasten helfen ein temperaturanstiegendes Fuß- oder ein Wannenbad. Auch Saunabesuche eignen sich, wobei Sie den Wärmereiz zunächst vorsichtig gestalten und die gewohnte Saunazeit etwas verkürzen sollten. Gönnen Sie sich nach Möglichkeit auch eine Massage, sie tut während des Fastens dem Körper besonders gut.

### 8. Beim Fastenbrechen und Kostaufbau sorgfältig vorgehen

Traditionell wird das Fasten mit einem leckeren frischen Apfel gebrochen, bei entsprechender Unverträglichkeit eignen sich ein gekochter Apfel oder ein Stück Banane genauso gut.

Die Nachfastenzeit entscheidet über den anhaltenden Effekt des Fastens ganz besonders und sollte mit großer Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Vielleicht haben Sie sich beim Fasten ja vorgenommen, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Nehmen Sie sich viel Zeit zum Essen, kauen Sie jeden Bissen sehr gründlich. Ihre Geschmacksnerven haben sich während des Fastens verändert, nehmen Sie bewusst den intensiveren Geschmack von Lebensmitteln wahr. Sie benötigen jetzt deutlich weniger Salz, auf Zucker und Süßigkeiten können Sie nun viel leichter verzichten.

Die Aufbauzeit sollte ausreichend lange dauern, mindestens jedoch ein Drittel bis die Hälfte der Fastentage. Essen Sie in dieser Zeit ausschließlich vegetarische Kost, Sie werden erstaunt sein, mit welcher kleinen Portionen Sie jetzt nach dem Fasten zu recht kommen. Lernen Sie, wieder jede Mahlzeit zu genießen. Trinken Sie weiterhin reichlich zwischen den Mahlzeiten.

Normalerweise stellt sich spätestens am dritten Kostaufbautag Stuhlgang ein. Sollte dies trotz ausreichender Flüssigkeitszufuhr nicht der Fall sein, kann nochmals ein Einlauf durchgeführt werden. Dies ist jedoch selten notwendig. Wenn Sie sich an diese einfachen Ratschläge halten, gelingt der Fastenaufbau in aller Regel gut und Sie werden merken, wie leistungsfähig Sie mit so wenig Nahrung sind. Achten Sie beim Kostaufbau besonders darauf, welche Nahrungsmittel Sie gut vertragen und welche Ihnen Beschwerden machen.

### 9. Was ändert sich nach dem Fasten am Lebensstil?

Ein gutes und ehrliches Fasten sollte nie nur Selbstzweck sein, sondern immer auch einen Impuls zur Veränderung des Lebensstils darstellen. Hierin liegt eine große Chance. Der Neuanfang kann vieles in Unordnung Geratene wieder ordnen. Wenn Sie schon mehrfach gefastet haben, werden Sie erlebt haben, dass bei jedem neuen Fasten ein anderer Impuls für Sie persönlich wichtig ist.

Eine Fastenwoche gibt sehr häufig den Anstoß zu einer maß- und genussvolleren Ernährung in Richtung einer mediterranen, am besten vegetarischen, biologischen Vollwertnahrung. Auch kleine Schritte können hier schon große Veränderungen her-



## Die 10 wichtigsten Fastenregeln

vorrufen. Wie gehe ich mit Genussmitteln um, brauche ich sie noch oder kann ich auch gut darauf verzichten? Fasten kann und sollte viele Menschen zu regelmäßiger Bewegung in Alltag und Freizeit motivieren. Sie haben gespürt, wie die Bewegung im Fasten gut tut, planen Sie deshalb schon während der Fastenzeit die Bewegungsaktivitäten, die Sie beibehalten möchten.

Möglicherweise gelingt es manchen Menschen auch, ihren persönlichen Medienkonsum einzuschränken. Sicher fallen Ihnen viele Alternativen zum übermäßigen Fernseh- oder Internetkonsum ein, vielleicht überlegen Sie sich, ob Sie das Handy wirklich immer eingeschaltet bei sich haben müssen.

### 10. Achtsamer Umgang und mehr Zeit für sich selbst

Nicht zuletzt kann Fasten der Beginn für einen achtsameren Umgang mit sich selbst sein. Sie haben im Fasten sicher gelernt, sich mehr Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse zu nehmen. Behalten Sie dies unbedingt auch danach bei.

Ich hoffe, die Leser, die bisher noch nicht gefastet haben, zu dieser wunderbaren Methode motiviert zu haben. Wenn Sie zum ersten Mal fasten, schließen Sie sich am besten einer Gruppe unter der Leitung einer erfahrenen Fastenleiterin oder eines erfahrenen Fastenleiters an. Der Nahrungsverzicht wird Ihnen dann viel leichter fallen. Wenn Sie unsicher wegen Ihres Gesundheitszustandes sind, fragen Sie einen Arzt oder begeben Sie sich zum ersten Fasten in eine Fastenklinik, insbesondere dann, wenn Sie krank sind und regelmäßig Medikamente einnehmen müssen.

Fasten ist eine sehr bewährte Methode, in der Prävention und Therapie von Krankheiten vereint sind. Ich bin mir sicher, dass die Zahl der fastenden Menschen in unserer reizüberfluteten und konsumorientierten Zeit zunehmen wird.

### Rasche Hilfe gegen harmlose „Nebenwirkungen“

Neben ganz normalen Umstellungsvorgängen zu Beginn des Fastens können vorübergehende Beschwerden auftreten, die in aller Regel harmloser Natur sind. Kopfschmerzen sind meist auf die starke Entwässerung zu Beginn des Fastens oder bei Kaffeetrinkern auf den Koffeinentzug zurückzuführen. Unbedingt reichlich trinken, kalt/warme Stirn-Nacken-Kompressen oder auch Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen lindern solche Beschwerden.

Einem erhöhten Schlaf- und Ruhebedürfnis sollten Sie unbedingt nachgeben. Es handelt sich hier um natürliche Umstellungsvorgänge, die die Regeneration im Fasten unterstützen.

Auch im unteren Wirbelsäulenabschnitt können anfänglich Schmerzen auftreten, die im Zuge der starken Entwässerung als Entquellungs Vorgänge gedeutet werden. Rasche Erleichterung bringen ein feuchtwarmer Wickel und viel Flüssigkeitszufuhr.

Gegen Schwindelgefühle durch Blutdruckabfall helfen einfache Kneipp-Anwendungen, Flüssigkeitszufuhr und lockere Gymnastik. Wenn der Schwindel ausgeprägt ist, sollte man sich

kurz hinlegen und die Beine hochlegen, dann normalisiert sich der Blutdruck rasch wieder.

Durch die Entwässerung des Auges können harmlose Sehstörungen auftreten, die sich jedoch ohne Therapie rasch bessern. Patienten mit einem erhöhten Augeninnendruck (Glaukom) profitieren sogar langfristig davon.

Insbesondere in der kälteren Jahreszeit klagen einige Fastende über vermehrte Kälteempfindlichkeit, vor allem der Hände und Füße. Heiße, wärmespendende Tees (z. B. Ingwertee), temperaturanstiegende Fußbäder oder auch ein Saunabesuch gleichen die völlig normale Umstellungsreaktion rasch aus.

Insbesondere bei längerem Fasten können Hauterkrankungen auftreten, die vor allem nachts stark jucken. Dieses „Fastenekzem“ weist auf eine erhöhte Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen, besonders Harnsäure, hin. Reichlich trinken hilft auch hier, eventuell zusätzlich die Einnahme eines Basenpulvers. Bei ausgeprägtem Ekzem kann ein Gel gegen Allergien angewandt werden (z. B. Fenistil® oder Soventol® Gel). Die genannten Befindlichkeitsstörungen oder auch Fastenkrisen können durchaus als hilfreiche Heilkrisen im Körper verstanden werden und dienen somit ebenfalls der Regeneration.

Weitere Informationen

H. Lütznert: Wie neugeboren durch Fasten, Gräfe und Unzer, München 2008

Ch. Kuhn: Heilfasten, Books on Demand, Norderstedt 2008

F. Wilhelmi di Toledo: Buchinger Heilfasten - Ein Erlebnis für Körper und Geist, Trias, Stuttgart 2006

E. Lischka, N. Lischka: Lebenslust durch Fasten, Ludwig Auer, Donauwörth 2005

N. Brantschen: Fasten neu erleben, Herder, Freiburg 2006

Verfasser Dr. med. Gunther Hölz

Quelle Naturarzt 03/2009

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

**Deutscher Naturheilbund eV**

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)

[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur und dem Leben vertrauen!*