



Heilfasten

Wer darf Heilfasten, wer soll und wer nicht

Dr. med. Volker Schmiedel

Am Aschermittwoch beginnt traditionell die Fastenzeit. Viele Menschen entwickeln in dieser Zeit ihre eigene Form des „Fastens“. Manche verzichten bis Ostern auf Alkohol, manche auf Süßigkeiten, manche auf das Fernsehen. Eine solche Phase der Enthaltbarkeit kann unter ordnungstherapeutischen Aspekten im Kneipp'schen Sinne sehr segensreich sein. Ich möchte Ihnen daher aus gegebenem Anlass über das Heilfasten berichten, welches aus prophylaktischen oder therapeutischen Gründen freiwillig durchgeführt wird.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Was ist Heilfasten?

Heilfasten ist ein uraltes medizinisches Heilverfahren. Ursprünglich fasteten Menschen aber nicht aus gesundheitlichen, sondern aus religiösen oder philosophischen Gründen. Im Heilfasten ist das Denken klarer. Heilfasten ist eine gute Methode, um Kontemplation zu erreichen. Im Heilfasten meditiert es sich auch leichter. Noch heute kennen wir das christliche Heilfasten zwischen Karneval (= Abschied vom Fleisch) und Ostern sowie den islamischen Heilfastenmonat Ramadan. In beiden Fällen handelt es sich – zumindest aus Sicht des Heilfastens – um pervertierte Formen des Fastens. Während früher in dieser Zeit tatsächlich „richtig“ gefastet wurde, führte man – zur angeblichen Erleichterung – einige Änderungen ein: Aus dem christlichen Heilfasten wurde eine fleischnfreie Kost (Fische, Fischotter und Würste aus Rind- oder Schweinefleisch waren erlaubt, außerdem reichlich Fastenbier), aus dem islamischen Heilfasten wurde eine Nahrungskarenz am Tage, während bei Dunkelheit nach Belieben geschlemmt werden darf. Mit Heilfasten hat das wirklich nichts mehr zu tun.

Immer mehr Menschen in Deutschland wenden sich dem Heilfasten wieder zu. Teilweise, weil sie **Krankheiten vorbeugen, heilen oder lindern** wollen – dies wäre dann Heilfasten im eigentlichen Sinne – teilweise aber auch, um eine innere Reinigung, eine physische und psychische Klärung zu erzielen. Viele FASTER fühlen sich während und nach dem Heilfasten ausgesprochen wohl. Sie möchten diesen Zustand wiederholt erleben und Heilfasten ein- bis zweimal im Jahr für ein bis zwei Wochen.

Wer darf Heilfasten, wer soll Heilfasten und wer nicht?

Prinzipiell kann jeder Gesunde Heilfasten. Bestimmte Krankheiten rufen geradezu nach dem Heilfasten, weil sie durch kaum ein anderes Heilverfahren so intensiv, nachhaltig und nebenwirkungsarm behandelt werden können. Es darf aber

auch nicht verschwiegen werden, dass es einige Krankheiten gibt, bei denen besser unter Heilfasten-ärztlicher Aufsicht oder gar in einer Heilfastenklinik gefastet werden sollte.

Heilfasten ist für viele Erkrankungen die „via regia“, der Königsweg der Behandlung

Doch kommen wir zunächst zu den Indikationen des Heilfastens:

- Adipositas, www.1-uebergewicht.de/abnehmen/
- Diabetes, www.1-diabetes.de/
- Gicht
- Hyperlipidämie, www.cholesterin-1.de/
www.ganzheits-medizin.de/triglyceride/
- Chronische Hepatopathie, www.1infektionen.de/hepatitis/
- Hypertonie, www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/hypertonie/
- Arterielle und venöse Durchblutungsstörung
- Degenerative Gelenkerkrankungen, (z.B. Arthrose, Wirbelsäulensyndrom)
- Entzündliche Gelenkerkrankungen, www.rheumatische-erkrankungen.de/rheuma/
- Fibromyalgie
- Akne, Neurodermitis, Psoriasis
- Asthma
- Pollinose (Heuschnupfen)
- Chronische Verstopfung
- Chronische Entzündliche Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)
- Reizdarm, www.reiz-darm-syndrom.de

Bei all diesen Erkrankungen lassen sich teilweise drastische Verbesserungen bis hin zu Heilungen erzielen. Manchmal ist das Heilfasten auch der erste große Schritt hin zu einer deutlichen Linderung von Beschwerden. Eine eindrucksvolle Darstellung über eine Heilung von **Diabetes** können Sie nachlesen unter www.1-diabetes.de/heilung/.

Erkrankungen wie **Rheuma** sprechen nicht immer auf das Heilfasten an, aber jeder Rheumatiker sollte einmal in seinem Leben ein Heilfasten ausprobieren, wenn keine Gegenanzeigen vorliegen. Die Entzündung wird oft deutlich gelindert, die Beweglichkeit stark verbessert und/oder eine Reduktion von Medikamenten ist möglich. Eine schwere **Arthrose** mit weitgehender Zerstörung von Knorpelsubstanz kann zwar nicht wieder vollständig regeneriert werden, die Patienten geben jedoch auch hier deutlich weniger Schmerzen an, weil alleine die Gewichtsreduktion eine starke Entlastung der Gelenke darstellt. Darüber hinaus wird die Durchblutung verbessert, so dass die Gelenke auch besser mit Nährstoffen versorgt werden. Bei der **Fibromyalgie** – einer Erkrankung des Bewegungsapparates, bei der viele Muskelansätze stark schmerzen – kommt es vermutlich im Sinne einer vegetativen Gesamtschaltung zu einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik. Das unwillkürliche Nervensystem wird nach einigen Tagen in Richtung auf den Parasympathikus (der „entspannende“ Teil des vegetativen Nervensystems) umgeschaltet, was auch zu einer deutlichen Entspannung der Muskulatur führt und damit die Schmerzen schwinden lässt.



Was ist Heilfasten?

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie das Heilfasten tief und nachhaltig in gestörte Körperfunktionen eingreifen kann – und das alles (fast) ohne Nebenwirkungen.

Ich will an dieser Stelle aber nicht verschweigen, dass es einige Gegenanzeigen gibt. Nicht jeder darf Heilfasten. Bei jeder Therapie – und bei naturheilkundlichen Verfahren wie dem Heilfasten steht das hippokratische „primum nil nocere“ (vorrangig nicht schaden) im Vordergrund. Die wichtigsten Gegenanzeigen sind (Auswahl nicht vollständig):

- **Adipositas:** Das verwundert zunächst. Viele fasten doch nahezu ausschließlich wegen der raschen und einfachen Gewichtsabnahme. Tatsache ist aber, dass beim Heilfasten – wie bei jeder anderen „Crash-Diät“ mit schneller Gewichtsreduktion – der Körper Energiesparmaßnahmen ergreift. Schließlich will er uns ja vor dem Verhungern schützen.

Nach dem Heilfasten halten diese Spareffekte noch für Wochen bis Monate an. Bei gleicher Ernährung wie vorher hat man also rasch das alte Gewicht wieder – und meist sogar mehr (Jojo-Effekt). Das Heilfasten ist bei **Übergewicht** nur dann sinnvoll, wenn während des Heilfastens die alte Lebensweise kritisch überdacht wird. Wann habe ich zu viel gegessen? Bei **Stress**, aus Lust? Waren es mehr Süßigkeiten, Herzhaftes oder spielt **Alkohol** eine große Rolle? Oder ist es gar nicht die Kalorienzufuhr, sondern die mangelnde Bewegung? Bewegung ist übrigens die einzige wirklich effektive Möglichkeit, um dem Energiespareffekt im Heilfasten entgegenzuwirken. Wenn das Heilfasten als Einstieg in eine neue gesündere Lebensweise begriffen wird, dann kann es bei Übergewicht sehr sinnvoll sein.

- **Tuberkulose:** Alle körperlich stark schwächenden Krankheiten sind eine Gegenanzeige für das Heilfasten. Der Körper wird durch das Heilfasten ja zumindest vorübergehend etwas stärker geschwächt, was der ansonsten Gesunde gut wegstecken kann. Bei schweren Krankheiten geht das aber nicht mehr.

- **Krebs:** Es gibt einige euphorische Berichte über sensationelle Besserungen von Krebs im Heilfasten. Diese Fälle sind aber nicht gut dokumentiert und auch die Langzeitkontrollen fehlen. Es gibt andererseits aber auch Berichte, dass nach einem Heilfasten ein Krebs geradezu „explodiert“ ist. Bevor hier nicht Klarheit über Nutzen oder Schaden des Heilfastens besteht, lassen wir Krebspatienten in der Habichtswald-Klinik aus Gründen der Sicherheit nicht fasten. Ausnahme: Die akute Krebsbehandlung (Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung) liegt mehr als 6 Monate zurück und es gibt keine Hinweise auf ein Tumorrezidiv. Dann kann zur Schadstoffausleitung und zur allgemeinen Umstimmung ein Heilfasten angezeigt sein.

- **Schwere Erkrankungen und Zustand nach Operation:** Siehe Tuberkulose. Bevor ein den Körper durchaus belastendes Heilfasten begonnen wird, sollte der Körper die „alte Kraft“ in etwa wieder gewonnen haben, die Rekonvaleszenz sollte erfolgreich bewältigt sein. Nach schweren Operationen kann eine Wartezeit von 3-6 Monaten sinnvoll sein.

- **Antikoagulation:** Bestimmte Medikamente wie **Heparin** und **Marcumar** hemmen die Blutgerinnung. Die Wirkung dieser Medikamente kann im Heilfasten viel stärker ausfallen, so

dass Blutungsgefahr besteht. Wird der Gerinnungswert Quick (bzw. INR) von einem erfahrenen Arzt täglich kontrolliert und die Marcumardosis angepasst, ist ein Heilfasten möglich. Unter Heparin sollte nicht gefastet werden. Die Einnahme von ASS (Acetylsalicylsäure) ist in der Regel unproblematisch. Auch hier kann es aber leichter zu Blutungen kommen, so dass ein in der Therapie mit ASS und im Heilfasten erfahrener Arzt diese Therapie steuern sollte.

- **Psychose und andere schwere psychische oder Geisteskrankheiten:** Dies sind strikte Gegenanzeigen für das Heilfasten, da hier die Reaktion des Organismus und der Psyche prinzipiell nicht vorhersagbar sind.

- **Schwere Depression:** Heilfasten hat in der Regel eine stimmungsaufhellende Wirkung. Es kann sogar zu einer Heilfasteneuphorie kommen. Es kann aber auch einmal Heilfastenkrisen geben, in denen es zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Stimmungslage kommt. Besteht schon eine schwere Depression, könnte sich das fatal auswirken. Patienten mit leichten bis mittelschweren Depressionen können daher unter einer guten Heilfasten ärztlichen Betreuung (am besten in einer Heilfastenklinik) durchaus ein Heilfasten durchführen. Bei schweren Depressionen <http://www.1-depressionen.de/> oder bei Gedanken an Selbstmord darf vor Eintritt einer deutlichen psychischen Stabilisierung nicht und danach auch nur unter guter Heilfasten ärztlicher Betreuung gefastet werden.

- **Essstörung:** Essstörungen jeder Art (z. B. Anorexie) stellen strenge Gegenanzeigen für das Heilfasten dar. Im Heilfasten selbst ist das Erlernen eines richtigen Essverhaltens nicht möglich. Essstörungen könnten sich im Heilfasten verstärken.

- **Leberzirrhose:** Bei einer schweren Leberfunktionsstörung wie einer Leberzirrhose kann diese im Heilfasten noch weiter beeinträchtigt werden. Sowohl die Entgiftungsfunktionen – im Heilfasten können viele angesammelte Schadstoffe aus dem abgebauten Körperfett anfallen – als auch die Synthesefunktionen der Leber können (nur bei stark vorgeschädigter Leber) im Heilfasten überfordert werden.

- **Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse):** Auch hier ist eine Verstärkung der Beschwerden denkbar. Der katabole Stoffwechsel (Abbau von Körpersubstanz), der im Heilfasten vorherrscht, wird durch eine Überfunktion der Schilddrüse noch einmal deutlich verstärkt. Diese Fehlfunktion sollte erst saniert werden, bevor man an ein Heilfasten denkt.

- **Kardiomyopathie und Myokarditis:** Eine schwere Herzmuskelerkrankung oder eine -entzündung stellen immer Gegenanzeigen für das Heilfasten dar, da es zu einer Verschlechterung der Herzmuskelleistung oder zu vermehrten Herzrhythmusstörungen (dies alles nur bei vorgeschädigtem Herz, nicht beim Gesunden) kommen kann.

- **Florides Ulkus (aktives Magen- oder Darmgeschwür):** Da Verschlechterungen eines Geschwürs im Heilfasten beschrieben sind, sollte dieses erst zur Abheilung gebracht werden, bevor ein Heilfasten begonnen wird.



Was ist Heilfasten?

- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) Typ I:** Da der Zuckerstoffwechsel im Heilfasten stark verändert wird, kann es zu lebensgefährlichen Unterzuckerungen kommen. Wenn überhaupt, sollten Typ I-Diabetiker nur in Heilfastenkliniken fasten, die mit Diabetes Typ I gute Erfahrungen haben.
- **Kinder im Wachstum:** Da das Wachstum und die Reifung des heranwachsenden Organismus beeinflusst werden könnte, sollte ein Heilfasten erst nach Abschluss des Körperwachstums begonnen werden.
- **Schwangere, Stillende:** Die schwangere oder stillende Frau benötigt ihre Nährstoffe für die Versorgung des heranwachsenden Kindes. Ein Heilfasten ist in dieser Situation nicht besonders günstig. Dazu kommt noch, dass im Heilfasten viele „Altlasten“ aus dem Körperfett mobilisiert werden. Mit diesen Schadstoffen würde dann das Kind belastet, was ebenfalls zu vermeiden ist.
- **Einnahme bestimmter Medikamente:** Aufgrund des im Heilfasten veränderten Stoffwechsels und der Kreislaufverhältnisse dürfen im Heilfasten manche Medikamente nicht eingenommen oder müssen in der Dosis reduziert werden.
- Für **Insulin** besteht eine strikte Gegenanzeige im Heilfasten. Das Spritzen von Insulin beim Typ II-Diabetes wäre lebensgefährlich. Der Typ I-Diabetiker (s. o.) benötigt hingegen eine gewisse basale Insulinmenge. Wenn überhaupt, sollten insulinabhängige Diabetiker nur in speziell dafür eingerichteten Heilfasten kliniken fasten.
- **Orale Antidiabetika** (z. B. Glibenclamid, Metformin) müssen im Heilfasten unbedingt abgesetzt werden, da eine lebensgefährliche Unterzuckerung (Glibenclamid) oder eine lebensgefährliche Azidose (Übersäuerung bei Metformin) die Folge sein könnte.
- **Antihypertensiva** (blutdrucksenkende Medikamenten, z. B. Beta-Blocker, Entwässerungstabletten) müssen im Heilfasten deutlich reduziert oder sogar abgesetzt werden, da der Blutdruck im Heilfasten mitunter drastisch absinken kann. Dies sollte unter heilfastenärztlicher Kontrolle erfolgen.

• Auch **andere Medikamente** müssen unter Umständen nach ärztlicher Rücksprache reduziert oder abgesetzt werden, da der Organismus im Heilfasten viel empfindlicher auf äußere, auch medikamentöse Reize reagiert.

• **Mangelnde Einsicht:** Im Heilfasten gibt es einige Regeln, die fakultativ sind, d. h. sie **sollten** beachtet werden. Dies sind z. B. das Anlegen eines feuchtwarmen Leberwickels einmal pro Tag oder das Ölkauen zur Unterstützung der Entgiftung des Körpers. Andere Heilfastenregeln sind jedoch obligat, d. h. sie **müssen** befolgt werden. Dazu gehören z. B. der Verzicht auf jegliche Genussmittel wie Rauchen, Alkohol oder Koffein. Auch die Darmreinigung mit Glaubersalz oder Einläufen ist unabdingbar. Sollte jemand diese Regeln nicht beachten, ist es besser, das Heilfasten nicht zu beginnen oder nicht fortzusetzen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. med. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung in der Habichtswaldklinik
Kassel Bad-Wilhelmshöhe
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand)

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
www.naturheilbund.de

Der Natur und dem Leben vertrauen!