

LERNEN EINFACH GEMACHT



Heilfasten

für **dummies**[®]



Ein Leitfaden für
Anfänger, Fortgeschrittene
und Profis

Alles über die Vorbereitung
und die richtige Durchführung
des Heilfastens nach
Dr. Buchinger

Fastenkrisen vermeiden
und meistern

**Sebastian Bartning
Carola Bartning**

- ✓ Das Hungerhormon Ghrelin wird nicht mehr ausgeschüttet, dadurch beruhigt sich der Magen.
- ✓ Der Körper stellt sich um und ernährt sich von seinen inneren Depots.
- ✓ Das Glykogen aus Leber und Muskeln wird in den ersten Tagen zu Glucose umgewandelt und aufgebraucht.
- ✓ Anschließend werden die Reserven aus dem Fettgewebe abgeschmolzen und ebenfalls zu Glucose umgewandelt.
- ✓ Alle Körperzellen stellen auf einen superökonomischen Stoffwechsel um.
- ✓ Die Mitochondrien erhalten genau die Mengen an Glucose, die für ihre Funktionen notwendig sind.

Heilfasten ist eine Technik, bei der das genetische Programm »Fasten« willentlich aktiviert werden kann. Der Mensch entscheidet sich für eine Fastenreinigung und der Körper greift auf seine inneren Ressourcen zu.



Der indische Rechtsanwalt Mahatma Gandhi hatte ungezählte Male gefastet. Das Fasten war ihm seit seinem 37. Lebensjahr zur Gewohnheit geworden. Während seiner politischen Laufbahn erkannte er, dass er damit sowohl die Briten als auch seine Landsleute beeindrucken konnte. So setzte er das Fasten als Maßnahme zum gewaltlosen Protest gegen die britische Kolonialmacht ein. Da nur die wenigsten zwischen Gandhis Fasten und einem Hungerstreik zu unterscheiden vermochten, gelang es ihm, seine Forderungen mithilfe von Fasten durchzusetzen. Auch wenn seine Methode nicht unumstritten war, bleibt ihm die Ehre, als einziger Politiker der Neuzeit das Fasten politisch eingesetzt zu haben.

Heilfasten – eine neue Therapieform

Was Fasten im tieferen Sinne bedeutet, blieb bis 1920 undefiniert und damit unklar. Verbreitet war das religiöse Fasten vor Ostern als christliche Handlung der Läuterung. Auch etablierten sich das reine Wasserfasten sowie lange Fastenwanderungen für Gesunde, um zu erproben, welches körperliche Potenzial im menschlichen Organismus unter Fastenbedingungen mobilisiert werden kann.

Dr. Otto Buchinger lebte von 1887 bis 1966. Schon als junger Arzt kam er mit dem Fasten in Berührung. Denn Buchinger litt schon früh unter rheumatischen Beschwerden. Ein Freund empfahl ihm eine Fastenkur zu probieren. Das Resultat überzeugte Dr. Buchinger so sehr, dass er fortan seinen Patienten das Fasten als Therapie empfahl.

In Vorträgen und Schriften betonte er die Notwendigkeit des Fastens. Er gründete eine neue Therapieform und nannte sie »Heilfasten«. So wurde der bis dahin noch

weitgehend unbekanntes Begriff von Buchinger geprägt. Heilfasten wird bis heute sowohl zur Behandlung bestehender Krankheiten als auch zur Vorbeugung durchgeführt. Die Begriffe »Heilfasten« und »Buchinger-Fasten« werden synonym verwendet.

Heilfasten und Basenzufuhr

Beim Heilfasten wird auf jegliche feste Nahrung verzichtet. Dabei werden Basen in Form von Brühe und Saft zugeführt, damit der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen werden kann. Beschwerden durch Übersäuerung werden dadurch vermieden. Flüssigkeiten wie Tee und Wasser sorgen dafür, dass ausscheidungspflichtige Stoffwechselprodukte vom Körper leichter ausgeschieden werden können.

Merkmale des Heilfastens:

- ✓ Es wird auf jegliche feste Nahrung verzichtet.
- ✓ Während des Fastens wird reines Wasser und Kräutertee getrunken.
- ✓ Eine Brühe und ein verdünnter Gemüsesaft werden täglich zum Puffern der Säuren aufgenommen.
- ✓ Die regelmäßige Darmentleerung verhindert Hungergefühle und Rückvergiftungen.
- ✓ Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie alkoholische Getränke müssen wegen ihrer spezifischen Wirkungen weggelassen werden.
- ✓ Auf Erfrischungsgetränke muss wegen des Kaloriengehalts verzichtet werden.
- ✓ Kaugummi muss wegen seiner Inhaltsstoffe weggelassen werden, obendrein regt es den Appetit an.

Vor den Erkenntnissen über den Säure-Basen-Haushalt empfahl Buchinger seinen Patienten, gemäß den Empfehlungen der damaligen Zeit, ein reines Wasserfasten durchzuführen. Doch bald beobachtete er, dass seine Fastenpatienten zur schmerzhaften Übersäuerung neigten. Nach eigenen Versuchen empfahl er ihnen die tägliche Zufuhr von Basen in Form von Brühe und Saft. Die frei werdenden Säurefluten während der Fastenzeit konnten so wirksam gepuffert werden. Buchinger verordnete eine Reinigung des Darmes, damit Eiweißzerfallsgifte im Darm keinen Schaden anrichten konnten, da sie den Ablauf des Fastens stark behindert hätten.

Fasten macht glücklich

Ab dem vierten bis fünften Tag des Heilfastens spürt der Faster ein Glücksgefühl im ganzen Körper. Ein Gefühl der Kraft entsteht und die Gedanken beschäftigen sich mit einer subtilen Mischung aus Freude über die neu entdeckte innere Stärke und einem Gespür für Leichtigkeit.

Vermutet wird eine erhöhte Cortisolausscheidung der Nebennieren als Grund für dieses

Glücksgefühl. Cortisol ist das körpereigene Kortison, das zum Glück keine der befürchteten Nebenwirkungen des Medikaments mit gleichem Namen hat. Cortisol fördert die Umwandlung von Speicherfett in Glucose, die nun als Energie zur Verfügung steht. Das funktioniert ganz und gar ohne Zufuhr von Zucker über Lebensmittel. Der gesamte Organismus ist bis zur letzten Zelle auf das Energieprogramm »Fasten« umgestellt. Ein Gefühl von Glück, Leichtigkeit und Unabhängigkeit durchflutet den Fastenden schon nach wenigen Tagen.

Die Selbstheilungskräfte durch Heilfasten stärken

Menschen nehmen durch Nahrungsverzicht intuitiv den starken heilsamen Effekt wahr. Das Immunsystem muss sich während der Fastenzeit nicht mehr mit der Nährstoffverwaltung beschäftigen. So kann es seine Kraft dem inneren Gesundungsprozess zur Verfügung stellen. Während dieser Zeit kann sich der »innere Heiler« ungestört der Genesung widmen. Das Heilfasten erzeugt den stärksten Heilimpuls, den die Natur kennt. Nichts fördert die Selbstheilungskräfte schneller und effektiver. Da keine zusätzlichen Medikamente eingenommen werden müssen, fallen auch deren Nebenwirkungen weg. Schließlich kann auch das seelische Gleichgewicht intensiv ausgeglichen werden. Heilfasten bietet eine Gelegenheit, von Süchten wie Kaffee, Zucker und Rauchen freizukommen. Während der Fastenzeit verringert sich das Verlangen nach Genussmitteln.

Das Immunsystem ist die »innere Polizei«. Ständig patrouillieren Millionen Immunzellen durch das Blut eines Erwachsenen. Sie heißen Leukozyten, Lymphozyten, Monozyten und Makrophagen. Beim erkrankten Menschen können es leicht doppelt bis dreimal so viele im Blut zirkulierende Immunzellen werden, da der Körper sehr viele dieser Zellen aus den Lymphknoten, dem Knochenmark und dem Bindegewebe bereitstellen kann. Ununterbrochen überprüfen diese Immunzellen den Körper auf körperfremde Eiweiße und auf Krankheitskeime, die durch Ernährung oder durch Verletzung in den Körper gelangt sein könnten. Im Normalfall bemerkt der Mensch von dieser immunologischen Tätigkeit nichts, obwohl sie eine erhebliche Menge an Energie verbraucht.

Am eindringlichsten ist das nach einem opulenten Mahl zu verspüren. Die anschließende Müdigkeit, auch »Suppenkoma« genannt, ist die fühlbare Ausdrucksform dieses immensen Energiebedarfs. Es folgt der Gang zum Sofa, Augen zu und das Immunsystem fährt auf Hochtouren. Jede Aufnahme von Nahrung ist mit intensiven immunologischen Kontrolltätigkeiten aller Abwehrzellen des Körpers verbunden. Alles, was vom Körper aufgenommen wird, muss kontrolliert und vorbereitet werden, damit es in das Blut hineingelassen werden darf. Was den strengen Kriterien dieser Zellen nicht entspricht, wird bekämpft oder ausgeschieden.

Die immunologische Energiebilanz beim Essen

Der Verarbeitungsprozess, Nahrung aufzunehmen und immunologisch zu verwalten, verbraucht ungefähr ein Drittel der Energiemenge, die durch die Nahrung zugeführt wird. Werden beispielsweise drei Bananen gegessen, wird der Energiegehalt von einer Banane für die »Darmverwaltung« und den dortigen immunkompetenten Zellen verwendet. Die beiden anderen Bananen stehen dem Energiehaushalt des übrigen Körpers zur Verfügung.



Viele Immunzellen durchlaufen im Knochenmark eine Schule. Dort erlernen sie die Unterscheidung zwischen körpereigenem und körperfremdem Eiweiß. Der Körper benötigt Eiweiß etwa für den Aufbau der Muskeln. Daher zerlegen die Verdauungsenzyme das Nahrungseiweiß in aller kleinste Bausteine. Sie werden Aminosäuren genannt. Jenseits der Darmschleimhaut, also im Körperinneren, werden diese Aminosäuren wieder zu komplexen Eiweißen zusammengesetzt. Körperfremdes Eiweiß wird zu körpereigenem Eiweiß umgebaut. Die entscheidende Überwachungsinstanz bei diesem Prozess sind die Immunzellen.

Der Unterschied zwischen Heilfasten und Diäten

Das Heilfasten ist eine Ordnungstherapie. Es zählt zu den therapeutisch-ordnenden Maßnahmen wie Akupunktur, Homöopathie, Phytotherapie und Yoga-Therapie, die den Menschen als Ganzes betrachten und behandeln. Ihr Merkmal ist es, dass sie zur Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt werden, nicht nur für einen einzelnen Körperteil oder ein Organ. Da Krankheit gemäß dem Verständnis der Naturheilkunde eine Form von Unordnung darstellt und ein Ungleichgewichtszustand entstanden ist, wird der Versuch unternommen, die verloren gegangene Ordnung wiederherzustellen. Das Heilfasten folgt solch einer klaren Methodik und ist auf die Heilung von Krankheiten sowie die Wiederherstellung der Ordnung des gesamten Menschen ausgerichtet, sowohl im körperlichen als auch im geistig-seelischen Bereich.

Heilfasten zur Vorbeugung und Heilung

Beim Heilfasten steht der gesundheitliche Aspekt immer im Vordergrund. Die Energiereserven des Fastenden werden verwendet, um den Körper zu regenerieren und seine Kräfte auf das Wesentliche zu konzentrieren. Beim Kranken geht es um die Erleichterung von seinen Leiden oder bestenfalls um Heilung. Der Gesunde fastet zur Stabilisierung und zur Erhaltung seiner Gesundheit. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Fasten gelegentlich oder regelmäßig durchgeführt wird. In der Regel kann beim Heilfasten ein Rückgang des Körpergewichts beobachtet werden, doch dieser Aspekt steht dabei nicht im Vordergrund.

Einen besonderen Stellenwert beim Heilfasten haben die begleitenden Maßnahmen. Sie sind ausreichende Bewegung zur Mobilisierung des Muskelstoffwechsels und bewusste Atmung an frischer Luft zur Ausscheidungsförderung über die Lunge. Hinzu kommt die tägliche Darmhygiene. Der Darm, das wichtigste Immunorgan, muss von Darmgiften beziehungsweise Toxinen befreit werden. Wichtig sind schließlich ausgewogene Ruhepausen, in denen sich der Stoffwechsel neu ordnen kann.

Lifestyle-Diäten

Der Begriff »Lifestyle-Diät« wird inflationär verwendet. Lifestyle-Zeitschriften und Internetblogs stellen immer neue Diäten vor. Sie beschreiben, wie rasche Gewichtsreduzierung, Wunschfigur und Schönheit in kürzester Zeit mit einer Diät erreicht werden können. Überwiegend stehen kosmetische Korrekturen im Vordergrund. Das leidverursachende, weil angeblich nicht der Norm entsprechende Trio »Bauch, Beine, Po« wurde erst durch Diäten in das Bewusstsein gerückt. Slogans wie »Schlank in zehn Tagen«, »Papaya-Diät« oder »16-Jährige entdeckt schnelle Abnehmdiät« sollen diesen Effekt unterstützen.

Diäten hatten in den letzten Jahrzehnten keinen guten Ruf. Das liegt sicherlich zum einen an den vielen unterschiedlichen Diätformen. Zum anderen wurde in den 1970er-Jahren irrtümlich Nulldiät und Fasten gleichgesetzt. »Nulldiät« wurde als falscher und irreführender Begriff für das Wasserfasten eingeführt. Beim Wasserfasten wird auf sämtliche Lebensmittel bis auf klares Wasser verzichtet. Doch während das Wasserfasten von therapeutischen Maßnahmen begleitet wird, suggeriert der Begriff »Nulldiät«, dass bis auf das Weglassen sämtlicher Nahrungsmittel nichts weiter unternommen wird. Letzteres kann sich sehr rasch gesundheitsschädlich auswirken.

Im deutschen Sprachgebrauch wird der Begriff »Diät« teilweise disqualifizierend verwendet, wie mit Sätzen: »Du immer mit deinen Diäten, das bringt doch sowieso nichts, außer Jo-Jo-Effekt.«

Diäten für die Gesundheit

Diätberatungen sind aus dem modernen medizinischen Alltag nicht mehr wegzudenken. Viele Menschen versuchen ihre Ernährungsweise zu verbessern und suchen Rat in Büchern, im Internet und bei Diätberatern. Patienten erhalten Diätberatungen im Krankenhaus, von Ärzten und Heilpraktikern, damit sie ihre krankheitsfördernden Ernährungsgewohnheiten verändern können. Immer mehr Menschen buchen Kuren und Kurse, um zu lernen, wie sie ihre Ernährung verbessern können. Fastenleiter klären schon während der Fastenzeit darüber auf, welche Form der Ernährung die Erfolge in der Nachfastenzeit festigt.



Der Begriff »Diät« kommt vom Griechischen »diaita« und beschreibt in seiner ursprünglichen Bedeutung die bewusste Gestaltung der persönlichen