

**JEANETTE HAIN,**  
50, Schauspielerin

Ihr geht es nicht ums Gewicht: „Wenn man eine Zeit lang keine Nahrung zu sich nimmt, haben neue Gedanken Raum.“ Das schärfe bei ihr die Sensibilität für Menschen und Situationen

# FASTEN: Erholung für **KÖRPER** und **GEIST**

## NEUE STUDIEN belegen die Wirksamkeit eines vorübergehenden Nahrungsverzichts: Er stößt die Selbstheilungskräfte des Körpers an und fördert das Wohlbefinden. Wie es funktioniert, erklären unsere Experten

**F**asten, ob für eine Woche oder auch nur für einen Tag, ist im Trend: 63 Prozent der Deutschen halten den vorübergehenden Nahrungsverzicht laut einer forsa-Umfrage für gesundheitlich sinnvoll. Erst mal eine erstaunliche Entwicklung, könnte man glauben. Doch in unseren konsumorientierten und oft stressigen Zeiten ist weniger vielleicht das neue Mehr – und eine Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

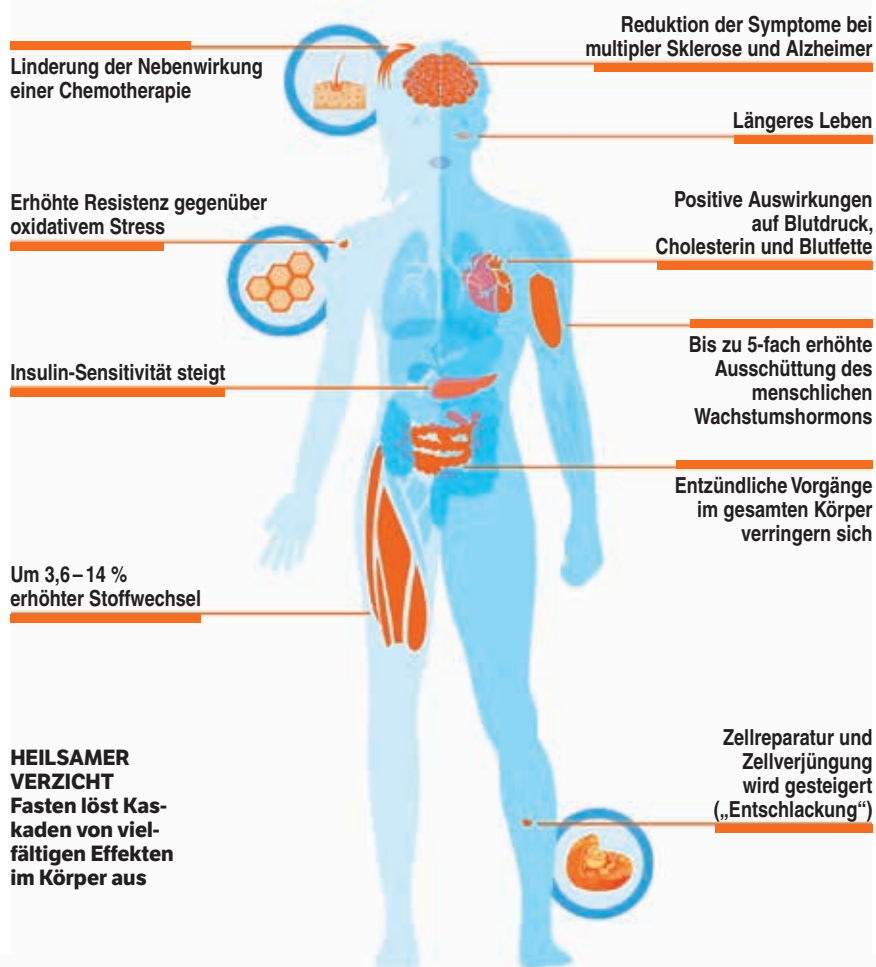
Tatsächlich kann Heilfasten Großes bewirken. **Raimund**

**Wilhelmi**, Enkel des Fastenpapstes **Otto Buchinger**, der vor 100 Jahren die gleichnamige berühmte Kur begründete, sagt: „Fasten ist mehr als Verzicht. Es ist ein Versprechen darauf, die Fülle des Lebens zu erfahren, die wir eher erkennen, wenn wir mit einem gewissen Abstand auf sie schauen, am besten mit leerem Magen und klarem Geist.“

Dabei ist das Experimentieren mit mehr oder weniger langen Auszeiten vom Essen keine Erfindung des modernen, übersättigten Menschen: Schon seit Jahrtausenden wird aus kulturellen oder religiö-

MAN FASTET  
AUCH AUS  
RELIGIÖSEN  
UND KULTURELLEN  
GRÜNDEN

### WAS FASTEN IM KÖRPER BEWIRKEN KANN





# Die beste NACHRICHT: Fasten hält jung!

► sen Gründen gefastet. Doch mittlerweile fastet man auch, um zu entgiften, was in medizinischen Fachkreisen allerdings lange eher belächelt wurde.

Raimund Wilhelmi, der viele Jahre die renommierte Buchinger Wilhelmi Fasten-Klinik am Bodensee geleitet hat, berichtet in seinem Buch „Das Glück des Fastens“ (Hoffmann und Campe) davon, wie sich sein Großvater schon früh mit dem Verzicht von Essen und Trinken befasste. 1914 schrieb er: „Gier bekämpfen! Kein Fleisch genießen! Nur reine Suppen! Alkohol-, Nikotin- und Kaffee-Enthaltung! Nagt Hunger: dann etwas Obst.“ Mit solcherlei Ansichten eckte er damals an, ließ sich aber nicht von seiner Überzeugung abbringen – und kurierte sich mit seiner Fastenkur später selbst: Nach einer Mandelentzündung litt er unter schwerem entzündlichem Rheuma und war praktisch berufsunfähig geworden.

Was Fastenpionier Buchinger nur ahnte, ist heute durch unzählige Studien belegt. „Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch die Erneuerung und Regeneration der Zellen nach dem Fasten die Menschen eine höhere Lebensqualität erreichen und bis ins hohe Alter gesund bleiben“, konstatiert Raimund Wilhelmi. Und **Andreas Michalsen**, Professor für klinische Naturheilkunde und renommierter Fastenforscher, ergänzt: „Fasten bremst viele Prozesse im Körper, die Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Reiz-



**THOMAS ANDERS**, 56, Sänger

Er verzichtet jedes Jahr drei bis vier Wochen lang auf Alkohol, Zucker und Kohlenhydrate und isst nur ganz wenig Fett. „Man fühlt sich unglaublich vital“, sagt Anders. „Feste Nahrung“ will er allerdings nicht so gerne meiden

**REESE WITHERSPOON**, 43, Schauspielerin

Sie ist Fan von Intervallfasten und nimmt dann für 16 Stunden pro Tag keine feste Nahrung zu sich. Saft und Kaffee am Morgen trinkt sie aber



darmsyndrom begünstigen und das Altern beschleunigen.“ Und eine aktuelle Studie konnte positive Effekte eines freiwilligen Nahrungsverzichts bei Rheuma-Patienten zeigen: Die Teilnehmer der Untersuchung fasteten durchschnittlich sieben bis zehn Tage lang. Bereits ab dem zweiten Tag nahmen Schmerzen und Schwellungen bei einigen Patienten deutlich ab, die Beweglichkeit der Gelenke verbesserte sich.

Auch beim Bluthochdruck spricht Michalsen von „eindeutigen Wirkungen“ durch Heilfasten. Forscher

sehen einen Zusammenhang zwischen der Darmflora und der Senkung des Blutdrucks: „Versuchsteilnehmer, deren Mikrobiom sich durchs Fasten am meisten verändert hatte, wiesen auch die stärkste Blutdrucksenkung auf.“ Das bedeutet: „Da der Darm ja das Organ mit

der größten Wirkung aufs Immunsystem ist, ist das für uns ein weiterer Hinweis der effektiven Wirkung des Fastens auf den gesamten Organismus“, so Michalsen.

## Beeindruckend: Der innere Großputz ist bei uns schon eingebaut

Doch was passiert eigentlich beim Fasten im Körper? Elementar für die heilsamen Prozesse ist die Aktivierung einer Art internen Müllabfuhr, die sogenannte Autophagie, für deren Entdeckung der Japaner **Yoshinori Ohsumi** 2016 den Medizin-Nobelpreis erhielt: Sind Zellen gestresst, etwa durch temporären

Nahrungsmangel, entsorgen sie nicht benötigte Bestandteile – sozusagen eine Entgiftung auf kleinster Ebene. Anders als mit konstanter Überernährung können unsere Zellen also nicht nur gut mit einem vorübergehenden Nahrungsmangel umgehen – sie profitieren sogar davon.

Sind sie demnach besonders stark geschädigt, vermögen sie sich mittels Autophagie sogar komplett selbst zu verdauen. Anschließend werden sie oft durch neue, gesunde Zellen ersetzt. So sagt Michalsen: „Es gibt meines Wissens mit Ausnahme von Sport und Bewegung keine andere medizinische Maßnahme, die so breit und zuverlässig wirkt.“

Auch Bakterien und Viren werden beim zellulären Großreinemachen zur Strecke gebracht. Bei Entzündungen und Infekten kann das Immunsystem offensichtlich

AUCH DER DARM VERÄNDERT SICH – UND MIT IHM DAS ABWEHRSYSTEM



**JENNIFER LOPEZ**, 50, US-Star

Sie schwört auf „Carbs ‘til 2.30“. Bei der abgewandelten Form des Intervallfastens sind Kohlenhydrate vormittags erlaubt, ab 14.30 Uhr dann aber endgültig tabu

**ELSA PATAKY**, 43, Schauspielerin

Die Ehefrau von Schauspieler Chris Hemsworth isst mit ihrem Mann und den Kindern um 18 Uhr zu Abend und nimmt dann bis 11 Uhr vormittags gar nichts mehr zu sich



besser arbeiten, wenn der Körper im Energiesparmodus ist.

Viele dieser Erkenntnisse, sagt Michalsen, hätten ihn selbst überrascht. Als ergänzende Maßnahme in der Krebsthera-

pie untersuchen derzeit verschiedene Teams unter seiner Leitung die Effekte des Fastens. Der Forscher spricht von „hoffnungsvollen“ Ergebnissen, die allerdings erst weiter untersucht werden müssen: „Krebspatienten, die zwei Tage vor einer Chemotherapie fasteten, hatten während der Behandlung selbst weniger belastende Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Müdigkeit.“

Andere Effekte haben Forscher bislang nur in Tierversuchen zeigen können. Während Körperzellen im Energiesparmodus offenbar resistenter werden, scheint bei Krebszellen genau das Gegenteil der Fall zu sein. „Sie werden verwundbarer“, sagt Michalsen, „haben keinen Plan B, wenn durchs Fasten vorübergehend keine Nahrungsenergie im Angebot ist.“

FASTEN  
WIRKT MEDI-  
ZINISCH SO  
GUT WIE  
SPORT UND  
BEWEGUNG

### **Buchinger, F. X. Mayr oder Intervallfasten: So funktionieren die Kuren**

Dabei weiß man heute: Grundsätzlich bei Tisch vom Gas zu gehen, hat bei Weitem nicht denselben Effekt, wie dem Körper Phasen des Komplett-Verzichts zu gönnen.

Eine aktuelle Studie der Britin **Dr. Rona Antoni** liefert hier eindrucksvolle Hinweise. Die Ernährungswissenschaftlerin verglich die Blutwerte Übergewichtiger Personen, die fasteten, mit solchen, die dauerhaft weniger aßen. Das überraschende Ergebnis: Bei der

Fastengruppe waren die Blutfettwerte im Vergleich zur Diät-Gruppe um bis zu 40 Prozent stärker reduziert.

Bleibt die Frage, was mit vorübergehendem Fasten gemeint ist: Soll man sich zwei Tage lang jede feste Nahrung verbieten? ►



**DETLEF „DI!“ SOOST**, 49, Tänzer

Er fastete vor Jahren im TV – ein Experiment. Lieber als aufs Fasten setzt er nun auf ein ausgewogenes Ernährungsprogramm



**SELENA GOMEZ**, 27, Sängerin

Um die Beziehung mit Gott zu schärfen, praktiziert sie in der Fastenzeit die „Daniel-Diät“, eine Methode, die Fasten und Beten verbindet. Es gibt nur Wasser sowie Lebensmittel, die aus Samen gezogen wurden: Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte



**HEIDI KLUM**, 46, Topmodel

Auch die international bekannte Deutsche hat das intermittierende Fasten für sich entdeckt und nimmt die letzte Mahlzeit um 18 Uhr ein – gerne zusammen mit ihren Kindern

## Auch Krebspatienten PROFITIEREN

► Oder muss man zwei Wochen abstinert bleiben? Kann man mit dem so angesagten Intervallfasten die größte Wirkung erreichen? Charité-Professor Andreas Michalisen sagt: „Beim klassischen Heilfasten ab drei Tagen und länger sehen wir die stärksten und schnellsten therapeutischen Effekte.“

Zu dieser Art des Fastens gehören vor allem zwei Methoden: zum einen die nach Buchinger, bei der man nach einer Darmreinigung nur noch nährstoffreiche Flüssigkeiten zu sich nimmt. Dazu kommen Aufbau- und Entlastungstage und das abschließende Fastenbrechen (ein nicht zu

schweres Mahl). Auch stoffwechselfördernde Behandlungen wie Leberwickel und Massagen gehören dazu.

Und zum anderen die **F.X. Mayr-Kur**. Diese ist als „Milch-Semmel-Diät“ bekannt und setzte vor etwa 100 Jahren auf das Kauen von Weizenbrötchen, vermengt mit Milch. Das gilt heute als überholt, denn Gluten und Laktose sollte man möglichst vermeiden, da sie neue Krank- ►

### TIPPS FÜR EIN BESSERES DURCHHALTEN



Kräuter-tee tut gut

**S**o stehen Sie die Kur besser durch: Den Tag mit einem **Glas warmem Wasser** zu beginnen, mindert das Hungergefühl. Wappnen Sie sich gegen Fasten-Krisen. Kopfschmerz geht oft mit einem Nährstoff-Mangel einher, dagegen kann **hoch dosiertes Magnesium** helfen.

Auch homöopathische Arzneimittel wirken, etwa als Tropfen. Ebenfalls hilft **Minzöl** (z.B. von Euminz) gegen einen möglicherweise auftretenden Fasten-Kopfschmerz.

Oft fehlt dem Körper während des Fastens Wärme. Hilfreich: **Wärmeanwendungen** wie Basenbäder, Moorpackungen, Wärmeumschläge (z.B. von Thermacare). **Wärme von innen** kommt über in den Tee gegebenen Zimt oder frisch aufgebrühten Ingwer. Wer mag, kann auch eine Prise Chili hineingeben.

Für das Vormittags-Loch nach elf Uhr empfiehlt sich eine aus Gemüse **selbst gekochte Brühe**. Sie lindert Hungerattacken, versorgt mit Salz, Protein und Mikronährstoffen und verhindert eine Dehydrierung. Auch Basenpulver (2- bis 3-mal täglich) kann gegen den Hunger helfen. Ausgewählte **Mineralstoffe** unterstützen den Körper beim Abbau von Stoffwechselprodukten (z.B. als Pulver in „Basica vital“).

Die **Esskultur beibehalten** oder jetzt erst recht zu zelebrieren, tut gut. Auch für eine Brühe kann der Tisch schön gedeckt werden. Die Brühe nicht trinken, sondern langsam und genussvoll löffeln.

**Sich mit anderen austauschen** und sich versichern: „Tag fünf ist schwierig, geht aber



Ingwer für den Stoffwechsel

vorbei“, motiviert. Und: sich weniger auf den Ist-Zustand fokussieren als auf die Zukunft: „Ich freue mich auf Tag sieben. Ich werde mich leicht fühlen und frei.“

**Fastentee** aus wertvollen Kräutern (z.B. von Salus) unterstützt die Entschlackung und das allgemeine Wohlbefinden. Die Entgiftung wird hier durch Darmentleerung, Leberwickel und Heubäder unterstützt. Eine begleitende **Detox-Kur** kurbelt während des Intervallfastens den Fettstoffwechsel an, aktiviert die Funktion der Leber und bindet Schadstoffe (z.B. „Regulatpro Active DTX“).

Beim Intervallfasten empfiehlt es sich auch, gesund zu essen, das heißt: viel Gemüse statt leerer Kohlenhydrate. Mit einem **Eiweißdrink** (z.B. „Almased“) dazu trickst man den Hunger aus. Auch **Wirkstoffe aus Spargel** und Petersilie entschlacken und geben neue Leichtigkeit (z.B. in „Nyrax“). **Schüßler-Salze** dienen der Entgiftung (z.B. von DHU).

## Mindestens DREI TAGE sollte man durchhalten

► heiten des Verdauungssystems hervorrufen können wie zum Beispiel Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). Ebenso nehmen Laktoseintoleranzen zu.

Renommierte Kliniken und Kurhäuser bauen ihre Programme auf diesen neuen Erkenntnissen auf. So wird etwa im Gesundheitsresort Lanserhof Weizen durch Buchweizen oder Dinkel ersetzt, statt Milchprodukten kommen Reis- oder Mandelmilch und Schafsjoghurt zum Einsatz. Jeder feste Bissen soll mindestens 30-mal gekaut werden, um schon im Mund Verdauungsenzyme anzuregen – und nebenbei lernen Kurende, wieder bewusster und langsamer zu essen. **Dr. Elke Benedetto-Reisch**, ärztliche Direktorin des Lanserhof am Tegernsee, bringt die Wirkung



**MICHAELA MAY**, 67, Schauspielerin

Sie fastet intermittierend: „Wenn ich drehe oder Theater spiele, esse ich zwischen 10 und 18 Uhr. Dazwischen hat mein Körper 16 Stunden Pause.“ Einmal jährlich geht sie zur Ayurveda-Kur, um ihren Körper zu reinigen



**ARMIN ROHDE**, 64, Schauspieler

Auch er versucht sich am Intervallfasten zur Gewichtsreduktion und isst 16 Stunden am Tag nichts, macht dazu viel Sport – vorrangig, um Gewicht zu verlieren

auf den Punkt: „Viele typische Entgiftungsreaktionen beobachten wir gerade zwischen den Tagen sieben und zehn.“

Wer sein Tempo lieber selbst bestimmen und zu Hause fasten möchte, nimmt über den Tag verteilt Säfte, Tees und Brühe zu sich. Eine Alternative ist die vergleichsweise moderate Form, das sogenannte

Intervallfasten: Hier isst man 16 oder auch 14 Stunden nichts und beschränkt die Nahrungszufuhr auf die verbleibenden acht beziehungsweise zehn Stunden. Möglich ist auch „5:2“: An fünf Tagen der Woche wird normal gegessen, an zwei (beliebigen) wenig bis nichts. Bei der „1:1“-Methode wechseln sich je ein Fasten- und ein Genusstag ab.

### FASTEN ALS WEGWEISER FÜRS LEBEN

**A**uf Essen zu verzichten, stoße mehr an, als nur den Körper zu reinigen, so Raimund Wilhelmi: einen **ganzheitlichen Prozess**. Denn: „Das Körperliche steht in direkter Verbindung zum Geistigen – und dies ist eine unheimliche Chance, zu neuen Erkenntnissen zu kommen.“ Beim Fasten gehe man nämlich nicht nur auf Abstand zu Schweinebraten, Torte und Prosecco: „Man verlässt auch gedanklich vertrautes Terrain. Freier Wille und innere Reise, so sagte schon mein Großvater, seien entscheidend: ohne bewusste Entscheidung keine Transformation.“ Daher passiere in einer Heilfastenkur à la Buchinger auch vor allem dies: „Wir vermitteln einen Bewusstwerdungsprozess – darin unterscheiden wir uns vom Dogma der Selbstoptimierungsbranche. Wir sagen unseren Gästen nicht, sie sollen sich an ein bestimmtes Rollenbild anpassen. Wir vermitteln den Menschen Freude und Selbstliebe. Nach dem Motto: ‚Du bist okay, aber

wenn du willst, kannst du an dir arbeiten.‘ Wir sagen, wer mit dem Fasten beginnt, begibt sich auf eine Reise. Der Aufbruch ist mühsam, aber das Ziel lohnt sich.“ Welches das sei, käme oftmals gänzlich überraschend für die Patienten, unendlich viel werde eben im Denken angestoßen, wenn man so auf sich zurückgeworfen sei. „Auch wenn am Anfang vielleicht nur der Hosenbund gezwickt hat“, konnte Wilhelmi oft beobachten, dass am Ende der Kur oder auch Monate danach lebensverändernde Neuerungen anstanden: ein Berufswechsel, eine Trennung, ein ganz neuer Blick aufs Leben.

ANNETTE SCHMIEDE



Wohin führt mein Weg mich? Beim Fasten tauchen neue Gedanken auf

### Das sollte man wissen, bevor man eine Fastenkur beginnt

Also ist Fasten für uns alle eine Wunderkur, ganz ohne Einschränkungen? „Für Menschen mit Essstörungen, schweren psychischen Erkrankungen, für Schwangere und Stillende ist es nichts“, sagt der Berliner Mediziner Andreas Michalsen. Auch Patienten mit Gicht oder Gallenkoliken dürften nur unter ärztlicher Beobachtung fasten.

Elke Benedetto-Reisch empfiehlt eine fachliche Begleitung schon allein, um mögliche Krisen besser einschätzen zu können. Eine solche kommt oft am zweiten Tag, wenn die Zuckervorräte aufgebraucht sind. Oder wenn sich Kaffee-Entzug bemerkbar macht und manche Menschen daher Kopfschmerzen bekommen. „Im Zweifel ist ein einmaliger Kur-Kaffee dann die bessere Wahl als der Griff zur Tablette“, findet die Expertin. Patienten, die über Schwäche klagen, gibt sie zu bedenken, dass dies ein Signal sein könnte. „Beim Fasten befinden wir uns nicht nur körperlich in einem tief greifenden Pro- ►

FOTOS: IMAGO, DPA/PICTURE-ALLIANCE, SHUTTERSTOCK





**SUSANNE FRÖHLICH,**  
57, Autorin

Sie fastet nach der Buchinger-Methode und hat seitdem keine rheumatischen Beschwerden mehr. Ein- bis zweimal im Jahr gibt es bei ihr vorübergehend nur flüssige Nahrung

## Oft muss man erst durch die SCHWÄCHE hindurch

► zess“, erklärt Benedetto-Reisch.

Oft sieht die Medizinerin, dass Patienten eine kurze Schwächephase durchleben – bevor es ihnen schließlich richtig gut geht, körperlich und auch seelisch. „Fasten ist kein Spaziergang“, weiß sie.

Raimund Wilhelmi deutet die bisweilen in den ersten Tagen auftretenden Unpässlichkeiten so: „Das kann auch daran liegen, dass einem plötzlich Zusammenhänge seines Lebens klar werden, die man vielleicht verdrängt hat. Man sieht sein Leben realistischer – um eine Weile später zu einem neuen Hochgefühl zu finden, das auf den veränderten Stoffwechsel im Gehirn zurückzuführen ist: das typische Fastenhoch. Die Leute lächeln, schauen optimistisch auf ihr Schicksal, haben auch richtige Glücksschübe.“ Daran sehe man, wie sehr Fasten eben die Seele erfasse und nicht nur den Körper. So sei es auch falsch, es als reine Abnehmhilfe zu sehen. „Auf Essen zu verzichten, stößt viel mehr

an, es bringt Körper, Seele und Geist in Einklang“ (siehe auch Kasten „Fasten als Wegweiser fürs Leben“).

Auch Elke Benedetto-Reisch weiß, dass es etwas Großes ist, sich selbst zu besiegen und wieder Teil des Rhythmus zu werden, den die

Natur für uns vorgesehen hat. „Immer nur satt sein und achtsam für sich selbst, das geht nicht zusammen. Das zu erkennen und so zu leben, macht glücklich.“

ELISABETH HUSSEN-DÖRFER, ANNETTE SCHMIEDE

**VIELE FASTENDE ERLEBEN EIN GROSSES GLÜCKSGEFÜHL**



Gedanken zu Wirkung und Geschichte des Fastens beschreibt Raimund Wilhelmi in seinem Buch (18 Euro)

FOTOS: HEINZ UNGER / BABIRADPICTURE