

## RATGEBER

# Fastenperioden gibt es in allen Religionen

Beim Fasten wird bewusst auf die Zufuhr fester, eventuell auch flüssiger Nahrung verzichtet oder diese stark eingeschränkt. Das Fasten ist Bestandteil unserer Kultur, um abzubauen, was wir im Überfluss zu uns genommen haben. Schon Hippokrates empfahl: «Heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.»

## Religiöses Fasten

Die römisch-katholische Kirche sieht zwei Fastenzeiten vor: Die Adventszeit, 40 Tage vor Weihnachten am Martinstag (11. November) beginnend und das 40-tägige Osterfasten beginnend am Aschermittwoch. Das vorösterliche Fasten ist keine Bussübung, sondern ein Trauerfasten zum Gedächtnis der Passion Christi. Beim christlichen Fasten wird auf Fleisch, Milchprodukte, Wein und

Eier verzichtet, individuell auch auf Lieblingsgewohnheiten.

Da Jesus Christus sich selbst am Kreuz geopfert hat, hielten die Reformatoren weitere Opfergaben nicht für notwendig. Je stärker sich aber die protestantische Konfession der vorreformatorischen Tradition verpflichtet fühlt, desto mehr wird der Fastenbrauch ausgeübt. Fasten ist mehr als ein Ritus, es dient einem Gewinn an seelischer Harmonie und Demut, der Förderung der Wahrnehmung, der Erhöhung der Willenskraft (bei Mahatma Gandhi auch dem Zuwachs an Macht).

## Wann sollte ich fasten?

Ungesund essen und zu wenig Bewegung führen zwangsläufig zu Übergewicht und Folgekrankheiten am Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, Herzschwäche, -infarkt, Schlaganfall), dem Stoffwechsel (hohe Fettwerte im Blut), der Bauchspeicheldrüse (Zuckerkrankheit), der Lunge (Atemnot), dem Verdauungstrakt (Verstopfung) sowie am Bewegungsapparat (Arthrose). Dies schränkt die Lebensqualität und die Lebenserwartung ein. Damit sind Massnahmen zur Gewichtsabnahme nicht nur für Übergewichtige selbst ratsam, sondern auch ein erstrebenswertes Ziel zur Kostensenkung im Gesundheitswesen.

## Wiege ich zu viel?

Zur Einschätzung des Körpergewichts wird der Body Mass Index (BMI) verwendet. Er ist definiert als Körpergewicht in kg, dividiert durch das Quadrat der Körpergrösse in Meter. Ist das Ergebnis dieser Rechnung grösser als 30, ist das Übergewicht zwingend behandlungsbedürftig. Ein BMI zwischen 25 und 29,9 bedeutet mässiges Übergewicht und sollte zu einer Änderung des Essverhaltens anregen. Denn nur bei dauerhafter Lebensumstellung lassen sich die Zivilisationskrankheiten bessern bzw. verhindern.

## Welche Fastenkur ist empfehlenswert?

Eine Woche Heilfasten kann nur einen Impuls geben. Langfristig empfiehlt sich eine fettarme Mischkost mit ballaststoffreichen Nahrungsmitteln wie Getreideprodukte, Obst



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin (BRD), Bad Ragaz.

und Gemüse. Nur wer weniger isst, als er an Kalorien verbraucht, nimmt ab. Nicht jeder aber kann sich vorstellen, zu fasten, oftmals fehlt der Antrieb, es auszuprobieren. Im Kasten 1 sind einige Methoden zur Gewichtsabnahme aufgelistet. Nur Gesunde sollten ohne ärztliche Aufsicht fasten. Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, schnelle Erschöpfbarkeit, Frieren, Blutdruckabfall können das Fasten begleiten. Viel Bewegung an der frischen Luft, viel Schlaf, Bürsten des Körpers, Wärmflasche oder Sauna helfen über solche unerwünschten Ereignisse hinweg, nur selten ist ein Abbruch des Heilfastens notwendig. Meine in Studien bewährte Empfehlung zur Gewichtsreduktion ist im Kasten 2 aufgelistet. Wer Medikamente zur Senkung des Blutdrucks oder Blutzuckers einnimmt, muss das Fasten mit dem Hausarzt besprechen, weil während des Fastens der Bedarf an einigen Medikamenten geringer ist.

## ■ EMPFEHLUNG ZUR GEWICHTSREDUKTION

Zu Beginn eine Woche lang Diät: Morgens und abends 2 gehäufte Esslöffel Pulver aus der Hagebutten-Pseudofrucht aus der Schale und den Samen\* der Hagebutte in Joghurt oder Obst-/Gemüsesaft einrühren und 500 ml dazu trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen. Bei Durchfall wenig dazu trinken. Die Hagebutten-Mahlzeit macht satt, ist basisch (wirkt der Übersäuerung beim Fasten entgegen) und wirkt probiotisch (stärkt das Immunsystem). Zwischendurch sind Äpfel und Knäckebrot erlaubt (falls erforderlich). Täglich 3 Liter Flüssigkeit, z. B. Sidroga-Wellness-Tee «Fasten» oder Hagebuttentee. Bewegung: Täglich 2 Stunden stramm marschieren oder Sport nach Wahl treiben. Mentales Training: Im Zustand maximaler Entspannung den formelhaften Vorsatz «Ich esse nicht, weil ich nicht essen will. Ich will nicht essen.» einimpfen.

\* Die Hagebuttensamen enthalten den Inhaltsstoff Tilirosid, das als Gewichtsstopper wirkt.

## ■ METHODEN ZUR GEWICHTSABNAHME

- Tee-Fasten mit Tee und kohlenensäurearmem oder -losem Wasser. Zu Beginn obligatorisches Abführen mit Glaubersalz.
- Molke-Fasten mit 1 Liter Molke, 0,5 Liter Obstsaft und 3 Liter kohlenensäurefreiem Wasser; zusätzlich morgens 0,2 Liter Sauerkraut- oder Pflaumensaft zur Darmreinigung
- Saft-Fasten mit Obst- und Gemüsesäften. Zu Beginn obligatorisches Abführen mit Glaubersalz.
- Buchinger mit Gemüsebrühe und Säften, wenig Kalorien, Vitamine und Mineralien. Zu Beginn obligatorischer Einlauf zur Darmreinigung.  
Mayr: Zusätzlich 2-mal täglich ein altbackenes Brötchen mit etwas Milch zur Steigerung des Speichelflusses und Optimierung der Verdauung. Zu Beginn obligatorischer Einlauf zur Darmreinigung.
- Eiweissergänztes, modifiziertes Fasten mit Buttermilch oder einem speziellen Eiweisskonzentrat (Ulmer Trunk).
- Atkins-Diät\*: Vor allem Eiweiss und Fett, kaum Kohlenhydrate (umstritten, möglicherweise leber- und nierenschädigend).
- Hay-Diät\*: Eiweiss und Kohlenhydrate werden getrennt zugeführt, zu neutralen Lebensmitteln zählen Gemüse, Salate, usw.
- Adam-Diät: Kohlenhydrate und Fett werden getrennt zugeführt, neutrale Lebensmittel s. o.

\* Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät von der Trennkost ab.