

Facharzt für Innere Medizin
Palliativmedizin • Rettungsmedizin
Naturheilverfahren • Akupunktur
Akademische Lehrpraxis der
Medizinischen Hochschule Hannover

Kirchröder Straße 92
30625 Hannover
Telefon 0511-559930
Email: doktor@praxis-wege.de
www.praxis-wege.de

Merkblatt für Patienten Fasten

Sind Sie bereit für eine Fasten-Kur? Gründe?

- Suche nach einer Lebens-/Ernährungsweise in der Überflussgesellschaft
- Befreiung von der Alltagshektik um zur inneren Ordnung/Ruhe zu finden
- Abgespanntes oder nervöses Befinden
- Ernährungsbedingte Befindlichkeitsstörung
- Bedürfnis Ihren Körper grundlegend zu »entschlacken«
- Verdauungsbeschwerden oder chronische Verstopfung
- Kurz gesagt: Sie wollen etwas aktiv für Ihre eigene Gesundheit tun

Fasten - eine der ältesten Heilmethoden

In zahlreichen Kulturen und Religionen diente das regelmäßige Heilfasten der »Reinigung für Körper und Seele«. Der Grundgedanke war, mehr Eigenverantwortung für sein Leben und seine Gesundheit zu erwerben.

Beispiele für heutige Fastenformen: F. X. Mayr – Kur, Buchinger Fasten, Rohsäfte Fasten nach Heun.

*»Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper,
atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!«
(Zitat von Hippokrates , 460 - 370 v. Chr.)*

Prinzip des Fastens

Heute wird Gesundheit als Zustand des »Nicht-Krank-Seins« aufgefasst, Beschwerdefreiheit ist Selbstverständlichkeit. Das Gesundheitsbewusstsein erwacht erst, wenn sich Krankheitssymptome bemerkbar machen. Auch wird dann erst – zu spät – an eine Vorsorge gedacht.

Fasten ist leben ohne äußere Nahrungsaufnahme, ist nicht gleichzusetzen mit Hungern, und ein natürlicher Bestand unseres Daseins, wenn dieses entwicklungsgeschichtlich betrachtet wird. In der Tierwelt, selbst bei Haustieren, werden Tage ohne Nahrungsaufnahme als normal betrachtet. Fasten hat auch nichts mit Mode-Diäten zu tun. Beim Fasten wird auf »Ernährung von außen« verzichtet, der Körper stellt seinen Stoffwechsel auf »Ernährung von innen« um. Das Umschalten geschieht von selbst. Fasten ist leichter als Diäten, da sich beim weniger Essen der Körper nicht umstellt, sondern sich noch im Programm »Ernährung von außen« befindet. Zwangsläufige Folge einer Nahrungsreduktion ist, dass der Mensch hungert.

Fasten kann auch als Einstieg in eine grundlegend gesündere Ernährungs- und Lebensweise genutzt werden. Bis auf wenige Ausnahmen, hier wäre der Arzt zu fragen, kann jeder Mensch ohne Risiken fasten. In der chinesischen Medizin oder auch buddhistischen Lehre ist der Bauch (Hara) der Mittelpunkt des Körpers bzw. des Lebens. Das heißt, es besteht ein Zusammenhang zwischen der Verdauung und unserer allgemeinen Gesundheit bzw. dem Allgemeinbefinden. Mit anderen Worten: »Das Fasten ist die natürliche Kosmetik von innen.«

Wie wird gefastet?

Grundsätzlich sollte dieses zumindest beim ersten Mal unter ärztlicher Aufsicht geschehen. Der erste Schritt ist eine gründliche Darmreinigung, was das Umschalten auf die »innere Ernährung« erleichtert. Die Darmreinigung kann mittels eines Einlaufes (aufwendig und teils unangenehm) oder mit Einnahme eines milden Abführmittels (Bsp.: F. X. - Passage) durchgeführt werden. Hier handelt es sich um ein salinisches (salzhaltiges) Abführmittel mit dem Hauptbestandteil Magnesiumsulfat ($MgSO_4$), auch Bittersalz genannt. Die salinischen Abführmittel haben die Fähigkeit, viel Wasser im Darm an sich zu binden was, eine Stuhlvolumenzunahme bedeutet und nach 1-2 Stunden eine wässrige Stuhlentleerung nach sich zieht. Dieses wird im Fasten auch als »Entschlackung« bezeichnet.

Danach beginnt das eigentliche Fasten über ein oder zwei Wochen. Das heißt, es wird nichts gegessen, nur getrunken je nach Wahl ihrer Kur vornehmlich Wasser, zusätzlich Tee oder auch Säfte, Gemüsebrühe, Molke, oder Kauen von trockenen Brötchen (F. X. Mayr). Ferner heißt das Verzicht auf Nikotin oder Alkohol.

Wichtig ist auch, sich von Alltag zu lösen und Entspannung zu suchen, was nicht bedeutet, das Tätigkeiten vermieden werden sollten, während dieser Phase kann Sport betrieben werden, wenn das Bedürfnis vorhanden ist, es sollten aber auch ausreichend Ruhephasen eingeschaltet werden.

Nehmen Sie während des Fasten mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich, bei wärmeren Temperaturen oder gar Saunabesuch entsprechend größere Mengen. Während einer Fastenkur können sogenannte Fastenflauten aber auch sogenannte Fasteneuphorien auftreten, nehmen Sie diese als ganz natürlich hin.

Ein wesentlicher Teil der Gesundheitsprobleme hängt eng mit der Psyche zusammen, deshalb sollte in einer solchen Phase versucht werden, ein »positives Denken« zu entwickeln, gleichbedeutend einer seelischen Regeneration

Wie oft darf gefastet werden?

Im Prinzip könnte jeden Monat eine Woche gefastet werden. Dies ist aber praktisch heutzutage kaum durchführbar, deshalb kann empfohlen werden, 2x im Jahr (Frühjahr und Herbst) zu fasten, beispielsweise in einer sogenannten Fastengemeinschaft mit Ihrem Partner. Das Fasten sollte nach einem exaktem Fastenplan durchgeführt werden. Am Ende der Fastenkur steht das sogenannte Fastenbrechen. Der Körper stellt sich langsam auf die normale Ernährung um, was stufenweise geschieht. Fastenbrechen heißt auf keinen Fall, sich mit einem »Schlemmermahl« zu belohnen. So werden am Nachfastentag nur ein oder zwei Äpfel gegessen, sich jeweils für die Nahrungsaufnahme eines Apfels eine annähernd 1/2 Stunde Zeit genommen. Am nächsten Tag können dann leicht verdauliche Lebensmittel wie Kartoffel- / Gemüsesuppen, Rohkostsalate oder auch Quark / Joghurt auf Ihrem Speiseplan stehen. Nur der richtige Kurabschluss bestimmt auch den Kurerfolg.

*»Was Du leicht verdauen kannst, das iss!
Was Du nicht leicht verdauen kannst, das iss nicht« (Hippokrates)*