

Fasten: «Soll ich oder soll ich nicht?»

War die Fasnacht vorbei und die Guggenmusik verklungen, begann traditionell die Fastenzeit: 40 karge Tage mit nur drei Bissen Brot und drei Schluck Bier oder Wasser. Längst sind diese mittelalterlichen Regeln vergessen. Fasten hat im Christentum für die meisten Menschen seine religiöse Bedeutung verloren, doch neue Jünger gewonnen: Seit etwa 100 Jahren entdecken immer mehr Menschen das Heilfasten als Reinigung für Körper und Geist. Damit wächst der wissenschaftliche Streit, ob ein freiwilliger, vorübergehender Verzicht auf feste Nahrung den Stoffwechsel putzt oder peinigt.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.

Viele Schulmediziner können dem Fasten kaum etwas Positives abgewinnen. Dr. Reinhard Imoberdorf, Chefarzt im Kantonsspital Winterthur, fasst die verbreitete Meinung seiner Kolleginnen und Kollegen zusammen: «Fastenkuren schaden der Gesundheit mehr, als sie nützen.» Der Verzicht auf feste Nahrung stresst den Körper, steigere durch den Jo-Jo-Effekt langfristig das Gewicht und erhöhe das Risiko von Gallensteinen und Gichtanfällen, so die Kritik vieler Experten. Noch weiter geht Prof. Dr. Joachim Mössner,

Direktor an der Universitätsklinik Leipzig, der Fasten schlicht als «mittelalterlichen Hokuspokus» bezeichnet.

Das schlechte Image des Fastens geht unter anderem auf ein Ereignis zurück, das sich vor über 30 Jahren in den USA ereignete. Damals starben 17 gesunde, übergewichtige Menschen bei dem Versuch, ihr Gewicht durch eine spezielle Fastenkur zu senken. Sie ernährten sich bis zu acht Monate lang vor allem von Proteindrinks.

Heute würde kein seriöser Fastenarzt eine solche «Kur» ver-

schreiben. Die Zunft versucht vielmehr, mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien den Nutzen des Fastens zu belegen. Diese Studien werden von der Schulmedizin aber oft kritisiert, weil es ihnen an einem wichtigen Kriterium mangelt: Fasten lässt sich nicht im Doppelblind-Versuch durchführen wie ein Medikamententest. Werden Medikamente geprüft, so erhält ein Teil der Versuchsgruppe die Testsubstanz, während eine Vergleichsgruppe, ohne es zu wissen, ein wirkungsloses Pseudomedikament (Placebo) be-



IVER HANSEN/PICTURE PRESS

kommt. Erst wenn das Medikament besser wirkt als das Placebo, wird es allgemein akzeptiert.

Beim Fasten aber gibt es kein Placebo. Wer nichts isst, merkt das auch. Damit fehlt dem Fasten die Chance, seine gesundheitlichen Wirkungen nach allen Doppelblind-Regeln der Wissenschaft unwiderlegbar nachzuweisen.

Trotz Vorbehalten: Fastentrend hält an

Ob beim Wandern in Gruppen, in klösterlicher Abgeschiedenheit, kombiniert mit Yoga oder Zenmeditation, vor allem aber in den eigenen vier Wänden: Immer mehr Menschen verabschieden sich für einige Tage oder wenige Wochen von Messer und Gabel. Seit Jahrzehnten sind Fastenratgeber Bestseller. Der «Fastenführer für Gesunde» von Dr. Hellmut Lütznert, ehemals Leiter einer Fastenklinik am Bodensee, verkaufte sich allein in deutscher Sprache mehr als zwei Millionen Mal. Unzählige Menschen haben damit gelernt, wie sie sieben Tage ohne feste Nahrung auskommen, verbunden mit der Hoffnung, sich von zu vielen Pfunden, von Giften und angesammelten Schlacken zu befreien.

Auch unter den Fastenärzten geriet Lütznert in die Kritik: Seine Bücher beschreiben das Fasten zu Hause auf eigene Verantwortung. Doch nicht selten reagiert der Körper mit Kopfschmerzen, Schwäche, Schlaflosigkeit oder eiskalten Füßen. Nur ein erfahrener Arzt kann diese Symptome gut einordnen. «Wer zum ersten Mal fastet, sollte dies nicht daheim tun», betont Dr. Stefan Drinda, Chefarzt der renommierten Fastenklinik Buchinger.

Bei Diabetes, Krebs und Herzkrankheiten raten viele Ärzte dringend vom Fasten ab. Ein absolutes Verbot besteht bei Untergewicht, Magersucht, Schilddrüsenüberfunktion, schweren Leber- und Nierenstörungen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Auch Kinder sollten nicht fasten. Fastengegner wie Imoberdorf raten sogar generell ab: «Hungern strengt den Körper enorm an und ist nicht gesund.»

Stoffwechsel-Reset mit neuer Software

«Fasten ist nicht Hungern», entgegnet Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, geboren in Genf und nicht erst seit der Heirat mit einem Enkel Otto Buchingers eine grosse Verfechterin des Fastens. Sie verweist mit ihren Kollegen aus der *Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE)* auf Studien, die in renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Sie sehen heute das Fasten als Naturheilmethode, um Blutdruck, Blutfett- und Insulinwerte zu senken, Magen-Darm-Beschwerden zu heilen und Entzündungsprozesse beispielsweise bei Rheuma oder Allergien zu lindern. Der Gewichtsverlust ist dabei ein willkommener Nebeneffekt. «Um Gewicht zu verlieren, ist Fasten allein nicht sinnvoll», betont Drinda. Bei den wenigen aufgenommenen Kalorien läuft der Stoffwechsel auf Sparflamme – sogar noch lange nach dem Fasten. Damit steigt das Risiko, danach mehr Kilo anzusetzen als zuvor abgespeckt wurden.

Drinda begreift die kurze Zeit des Fastens eher als eine Art Initialzündung, um seinen Körper neu zu erfahren, das eigene Ernährungsverhalten zu überdenken und den Stress abzulegen.



*Trinken oder
löffeln erlaubt: Bei
Fastenkuren gibts
nur noch Flüssiges.*

«Beim Fasten erlauben Sie Ihrem Körper einen Reset, um dann mit veränderter Software wieder hochzufahren.»

Heftig diskutiert: Eiweissabbau

Ob nun Stoffwechsel-Reset oder Entschlackung – wie der Begründer der modernen Fastenkuren Otto Buchinger es nannte –, die Methode blieb all die Jahre gleich: Nachdem der Darm dank bitterem Glaubersalzdrink rabiat entleert wurde, kommt nun kein Bissen mehr zwischen die Zähne. Ab jetzt wird nur noch getrunken. Dabei versorgen Säfte, viel Wasser, klare Gemüsebouillon und gesüsste Früchte- oder Kräutertees den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und

**Alle Namen
geändert (gilt
auch für S. 6–7)*

Gerd Mahler*, Geschäftsführer aus Bern, 66 Jahre Die beste Zeit im Jahr

Ich hatte erhebliche Leberprobleme. Mein Arzt riet mir damals, entweder den stressigen Beruf zu wechseln oder aber zu fasten. Ich war skeptisch, doch als nach drei Wochen meine Leberwerte wieder halbwegs in Ordnung waren, völlig überzeugt. Seitdem faste ich einmal pro Jahr jeweils zwei bis drei Wochen. Das ist für mich die schönste Zeit des Jahres. Ich genieße viel intensiver und nutze das Fasten als kreative Pause für klare Gedanken. Einmal reichte mir sogar die Zeit, um ein Buch zu schreiben. Langfristig abgenommen habe ich nicht, aber über nun mittlerweile 18 Jahre mein Gewicht gehalten. Ohne das Fasten würde ich jetzt vermutlich 120 Kilo wiegen. Allerdings dürfen mich während des Fastens negative Nachrichten nicht erreichen, denn Fasten macht mich viel sensibler, sodass Probleme mich sofort überfordern.

wenigen Kohlenhydraten. Bei Bedarf wird mit Buttermilch oder Molke einem allzu grossen Eiweissverlust vorgebeugt. Immerhin verbraucht der Stoffwechsel zu Beginn des Fastens rund 50 Gramm Eiweiss pro Tag aus seinen eigenen Vorräten.

Fastenexperten sehen darin einen Vorteil, weil der Körper dabei «pathologische und entbehrliche Eiweissstrukturen» abbaut. Beweise dafür fehlen. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass sich Fastende fitter fühlen, mehr Freude an der Bewegung entwickeln und in aller Regel nicht unter Muskelschwäche leiden. Ohnehin stellt der Stoffwechsel sich schnell auf den Eiweissmangel ein und verbraucht in den späteren Fastentagen nur jeweils 5–10 Gramm körpereigenes Muskelweiss pro Tag.

Warum vor 30 Jahren die 17 Fastenden gestorben sind, lässt sich schwer beurteilen. Experten machen zu geringe Mengen an Mineralstoffen, eine minderwertige Proteinmischung und vor allem die viel zu lange Fastendauer verantwortlich.

Nach ein, zwei oder auch vier Wochen – selten später – wird das Fasten traditionell mit dem Biss in einen Apfel beendet. Danach gibt es leichte Gemüsesuppen, am zweiten Aufbau-tag bereits Kartoffeln, Gemüse und Salat, aber noch kein Fleisch oder Fisch.

Den grössten Kritikpunkt am Fasten, den Jo-Jo-Effekt, widerlegt Wilhelmi de Toledo mit einer Patientenstudie. Sie schaute sich den Gewichtsverlauf von 372 Patienten an, die mehr als zehnmal in ihrem Leben gefastet hatten. Nur bei einem Drittel war eine Gewichtszunahme zu beobachten. Ein Drittel hatte abgenommen, ein weiterer Drittel das

Gewicht gehalten. Allerdings fasteten all diese Patienten in einer Klinik und konnten an einer intensiven Ernährungsberatung teilnehmen.

Fasten hält Herz und Kreislauf fit

Die durchschnittlich ein- bis anderthalb Kilo Gewichtsverlust pro Fastenwoche sind ohnehin nur ein vordergründiger Hinweis auf die starken Veränderungen im Körper. Untersuchungen belegen deutliche Vorteile für Herz und Kreislauf. Beim Fasten sinkt der Blutdruck, weil der Körper mehr Wasser und mehr Natrium ausscheidet, das in manchen Fällen für einen Bluthochdruck verantwortlich ist. Ausserdem durchlaufen die Stresshormone – Adrenalin und Noradrenalin – beim Fasten eine kleine Achterbahntour. Eine Untersuchung am Uniklinikum Charité in Berlin zeigte bei Fastenden erst einen Anstieg der Stresshormone, dann aber nach spätestens vier Tagen einen deutlichen Abfall. Nach gut zwei Wochen zum Ende der Studie verringerten sich alle untersuchten hormonellen Stressauslöser signifikant. So wundert es nicht, was eine aktuelle Untersuchung

Marlies Meyer, Flugbegleiterin aus Zürich, 43 Jahre*

Einmal auftanken bitte

Gesund zu leben, ist mir wichtig. Noch geht es mir gut, doch ich will vorsorgen. Familie und Beruf fordern mich, und es macht mir Spass, immer alles zu geben. Deshalb besuche ich eine Fastenklinik, die von Massagen bis zur Osteopathie alles anbietet, damit ich wieder fit werde. Seitdem ich faste, habe ich keine Erkältung mehr und halte problemlos mein Gewicht. Ausserdem komme ich beim Fasten zu einer Klarheit, die ich im Alltag nie erreiche. Ich erlebe meine eigene Körperkraft, wenn ich feststelle, dass ich von Nahrung nicht abhängig bin, ja noch nicht mal Hunger spüre. Mich überrascht jeweils, wie intensiv ich schlafe und dass ich viel mehr träume als daheim. Ich brauche das Fasten zum Auftanken meiner Batterien.

Hedi Brendli, Rentnerin aus Weinfelden, 68 Jahre*

Fasten stärkt mir den Rücken

Vor 20 Jahren konnte ich ohne Schmerzmittel nicht leben. Ich hatte aufgrund einer Arthritis starke Beschwerden an der Halswirbelsäule. Damals war ich völlig verzweifelt, denn die Medikamente griffen meine Leber an. Ich wollte endlich wieder ohne Schmerzen leben. Da bekam ich den Hinweis, es mal mit dem Fasten zu probieren. Nach 40 Tagen in einer Fastenklinik ging es mir viel besser. Die Schmerzen waren weg, und auch einige überflüssige Kilo hatte ich verloren. Seitdem mache ich das regelmässig, um nicht wieder einzurosten. Fasten spornt mich an, schlechte Gewohnheiten zu verändern. Heute koche ich anders als früher. Es gibt nur selten Fleisch, und ich gehe sehr sparsam mit Fetten um. Beim Fasten stört mich nur, dass mein Blutdruck immer so stark in den Keller sackt und mir schnell schummrig wird. Deshalb trinke ich Schwarztee, der regt meinen Kreislauf

aus Utah, USA, an über 400 Fastenden ergab: Wiederholtes Fasten senkt deutlich das Risiko von Herzgefässerkrankungen. Auch war der Anteil der Diabetiker unter den Fastenden um einen Drittel geringer.

Insbesondere Rheumapatienten berichten immer wieder begeistert vom Fasten. Menschen mit rheumatoider Arthritis bemerken schon nach wenigen Tagen ohne feste Nahrung, dass ihre Schmerzen zurückgehen. Die entzündeten Gelenke schwellen ab und können leichter bewegt werden. Das Rheuma lässt nach, weil der Körper keine entzündungsfördernden Fettsäuren wie die Arachidonsäure mehr aufnimmt.

Gleichzeitig baut der Stoffwechsel während des Fastens das Bauchfett ab, die Brutstätte schädlicher hormoneller Entzündungsstoffe wie Interleukine oder Tumornekrosefaktor alpha.

Wilhelmi de Toledo suchte nach wissenschaftlich kontrollierten Fastenstudien, in denen diese biochemischen Erklärungsversuche auch anhand einwandfrei dokumentierter Patientenstu-

dien belegt wurden. In einer Metaanalyse, die alle verfügbaren Studien zusammenfasst, konnte sie einen deutlich nachweisbaren Langzeiteffekt des Fastens feststellen: Rheumapatienten geht es auch nach dem Fasten noch lange besser, sofern sie sich danach vegetarisch ernähren. Auch Prof. Dr. Christine Uhlemann der Uni Jena sprach von «verblüffenden Ergebnissen», als in einer Untersuchung an 36 Patienten nach zweiwöchigem Fasten Arthroschmerzen nachliessen und die Gelenke beweglicher wurden.

Fasten bedeutet für den Darm eine Zeit der Erholung – besonders zu empfehlen für den gestressten Reizdarm. Mediziner der Universität Tohoku im Nordosten Japans verglichen die herkömmliche medikamentöse Behandlung des Reizdarmsyndroms mit zehntägigem Fasten und erkannten klare Vorteile im Nahrungsverzicht. Bis fünf Tage nach dem Fastenende traten Schmerzen, Blähungen, Durchfall und vier weitere Symptome signifikant weniger auf. Danach allerdings konnte kein Effekt mehr nachgewiesen werden. Mit Medikamenten konnten zwar nur drei Symptome verbessert werden, der Erfolg hielt dafür bei regelmässiger Medikamenteneinnahme an.

Viel Trinken

Bleibt also die Frage, wie lange die Fastenerfolge generell anhalten. «Die Probleme kommen zurück, sobald die normale Verdauung wieder beginnt», prognostiziert der Fastenkritiker und Magen-Darm-Experte Prof. Mössner. Er befürchtet, dass ein zu langer Verzicht auf Nahrung die Gallenblase ruhig stellt, sodass die darin enthaltene Gallenflüs-

sigkeit Steine bildet. «Das tritt häufig bei Proteindiäten oder nach Magenverkleinerungen auf», so Dr. Wilhelmi de Toledo. «Gallensteinbildung nach Heilfasten ist uns dagegen nicht bekannt.»

Auch die immer wieder angeführte Gefahr eines Gichtanfalls sieht sie nicht. «Sie sind bei ärztlich geleiteten Fastenkuren sehr selten.» Der Körper setzt beim Abbau eigener Körpersubstanz Harnsäure frei, die einen Gichtanfall auslösen kann. Viel Flüssigkeit hilft, diese Harnsäure auszuscheiden. Gichtpatienten brauchen eventuell spezielle Basenpräparate.

Fasten als Anti-Aging?

Dass kurzzeitige Nahrungskarenz sogar das Altern aufhält, darauf deuten Untersuchungen am Nationalinstitut für Altersforschung in Bethesda (USA) hin. Dort hatten Wissenschaftler Versuchsmäusen einem Fastenprogramm unterzogen. Die Untersuchung zeigte, dass gelegentliches Fasten das Leben – zumindest bei Mäusen – deutlich verlängert. Für Prof. Dr. Sigrun Chrubasik, Expertin für Naturheilverfahren aus Zürich, ist Fasten ohnehin eine



TERRY VINE

Glücksgefühle beim Fasten: Ein ausgeglichener oder leicht erhöhter Serotoninspiegel bewirkt ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens.

der umfassendsten Therapien, um «allgemein Krankheiten wieder in den Griff zu bekommen». Prof. Chrubasik lehrt in Freiburg im Breisgau und an der Universität Sidney Naturheilverfahren und arbeitet daneben immer wieder als erfahrene medizinische Leiterin von Fastenkuren zum Beispiel in Gstaad oder Bad Zurzach. Wichtig ist ihr, dass das kurze Fasten eine langfristige Wirkung hat. In dieser Zeit müssen die Schalter umgestellt werden.

Innere Zufriedenheit

Doch warum sollte sich der innere Schweinehund, der einem die gesunde Lebensführung so schwer macht, ausgerechnet bei Kräutertee und stillem Mineralwasser kleinlaut in die Ecke verziehen? Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher aus Göttingen, wies nach, dass nach einigen Tagen Leben ohne feste Nahrung das Glückshormon Serotonin länger als gewöhnlich wirkt. Einmal gebildet, wird es beim Fasten weit langsamer im Gehirn abgebaut, weil die Zahl der Serotonin-Transporteure sinkt. Das erklärt, warum Fastenkuren für viele eine Quelle der Zufriedenheit zum Sprudeln bringt. Hier werden nicht selten wichtige Entscheidungen gefällt. Etliche Künstler nutzen das Fasten als Zeit der Inspiration. Innere Schweinehunde überleben solche Phasen der Ausgeglichenheit nur schwer – umso mehr aber gesunde Vorsätze für die Zeit nach dem Fasten. □

Konrad Körber, Coach aus Schaffhausen, 47 Jahre*

Fasten bringt mich auf den richtigen Weg

Ich war weder übergewichtig noch krank, sondern nur neugierig, das Fasten mal selbst zu erleben. Doch nicht alleine, also schloss ich mich einer Fastengruppe an, die zehn Tage wanderte. Ich glaubte nicht, dass ich ohne etwas zu essen lange existieren, ja sogar täglich etliche Kilometer wandern konnte. Umso erstaunter war ich, dass kein Hunger aufkam und die Kräfte mich nicht verliessen. Damals habe ich mich noch während des Wanderns entschieden, einen sicheren, aber ungeliebten Job gegen meine jetzige Unabhängigkeit einzutauschen. Seitdem weiss ich: Wenn Wichtiges ansteht, mache ich eine Fastenwanderung, um frei zu werden im Kopf. Aber auch für die innere Balance ist einmal Fasten pro Jahr zum Ritual geworden.