

Therapeutisches Heilfasten nach Buchinger

Fasten wird definiert als ... freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit bei gleichzeitiger vermehrter Flüssigkeitszufuhr und Beachtung der Ruhebedürfnisse des Körpers. Ein Hungergefühl besteht nach kurzer Umstellungsphase nicht mehr. Richtig durchgeführtes Fasten bedeutet nicht Hungern.

Der Körper deckt seinen Energiebedarf aus seinen Depots, zunächst aus dem Glykogenspeicher der Leber, später aus weiteren Energieträgern. Der menschliche Organismus ist durchaus in der Lage sich bis zu 30 Tagen aus den eigenen Energiereserven zu ernähren. Dabei setzt er gezielt Unnützes und Belastendes wie Ablagerungen in Gelenken, Arterien und im Zwischenzellgewebe sowie Fettdepots frei. Nach Buchinger werden die Energiereserven hierarchisch abgebaut: Zuerst das Krankhafte, dann das Überflüssige, erst dann auch das zur Not- noch Entbehrliche.

Indikationen: Die häufigsten Indikationen in der Therapie sind: Magen-Darm-Krankheiten bzw. funktionelle Störungen des Magen-Darmtraktes: Reizmagen, Dyspepsie, Reizdarm, Obstipationen, Sodbrennen, Refluxkrankheit, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Gicht, metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, Übergewicht, Adipositas (auch operationsvorbereitend) Entzündliche und nichtentzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Gon-, Coxarthrosen, Polyarthrosen, Rheumatoide Arthritis, Psoriasisarthritis, Fibromyalgie Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinsuffizienz im leichten Stadium, Bluthochdruck, Schaufensterkrankheit, Chronische Schmerzen wie Migräne und viele Kopfschmerzarten Atopische Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma, Allergien, Dermatosen, Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten, Histaminosen, Psychosomatische Störungen, insbesondere psychovegetative Erschöpfungszustände, leichte bis mittelschwere Depressionen.

Gegenanzeigen: Patienten mit schweren Organerkrankungen, Schwere Depressionen und Erschöpfungszustände, Patienten mit Tumorleiden und akuten oder chronischen Infekten, Patienten mit einer Dauermedikation müssen diese nach medizinischer Absprache in der Dosis reduzieren, ausschleichen oder sogar absetzen.

Ziele des Heilfastens: Vegetative Umstimmung von der sympathikotonen zur parasympathikonen Lage, Entzündungshemmung, Schmerzlinderung ab dem 3./ 4. Tag, Gewichtsreduzierung: in den ersten Tagen 1kg/ Tag, dann im Schnitt 300-450 gr/ Tag, Blutdruckreduktion: Blutdruck senkende Medikamente können/ müssen reduziert werden Entlastung des Magen-Darm-Traktes,

Gelenkfunktionsverbesserung, Verbesserung des Immunsystems, Leistungssteigerung, Besserung des Wohlbefindens.

Vorgehen: Ärztliche Konsultation mit Laborkontrollen von Blutbild, Nierenfunktion, Elektrolyten, Harnsäure, Blutfetten, ggf. Blutzuckerkontrollen, Blutdruck und EKG, Überprüfung des Medikamentenplans: Schilddrüsenmedikamente können reduziert werden, entwässernde Medikamente müssen reduziert oder abgesetzt werden, Blutdrucktabletten, Diabetes-Medikamente müssen angepasst werden, Betablocker reduziert werden, Regelmäßige Blutdruck und Gewichtskontrollen während des Fastens, ggf. Laborkontrollen, Substitution basischer Elektrolyte: Kalium, Magnesium, Calcium. Flüssigkeitszufuhr steigern: bis 50 kg Körpergewicht (KG): 3,0 l/ Tag, bis 100 kg KG: 3-6 l/ Tag, über 100 kg KG: über 6 l/ Tag.

Begleitende Therapien: Teil- und Wechselbäder, Wechselduschen, Kneipp-Anwendungen, Moderates Saunieren, Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jakobsen, Qi-Gong, Yoga und andere, frische Luft, moderates Nordic Walking.

Fastenplan nach Buchinger:

1. Tag: Morgens Glaubersalz (20-40 gr. auf einen halben Liter Wasser; dann Jeden 2. Tag erneut „glaubern“), viel Wasser nachtrinken. Mittags Gemüsebrühe und/ oder Gemüsesaft. Abends: 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft

2. Tag: Morgentee (Früchte- oder Kräutertee mit einem halben Löffel Honig). Mittags Gemüsebrühe und/ oder Gemüsesaft. Nachmittags (wie morgens). Abends 1 Glas Obst oder Gemüsesaft. 3. bis 7. Tag: Morgentee (Früchte- oder Kräutertee mit einem halben Löffel Honig). Mittags Gemüsebrühe und/ oder Gemüsesaft. Nachmittags (wie morgens). Abends 1 Glas Obst oder Gemüsesaft.

8 oder Xter Tag: Morgentee, Fastenbrechen mit einem halben Apfel. Mittags: Kartoffel- oder Gemüsesuppe. Nachmittags: Tee, 1 Apfel. Abends: Tomaten- oder Spargelsuppe, Joghurt mit Leinsamen, Knäckebrot.

9. bis 10. Oder X + 1 Tag: Kostaufbau mit leichten ballaststoffreichen Stoffen, wenig Fett, kein Fleisch. Nach dem Fasten: Wichtig ist nach dem Fasten die Beibehaltung der im Fasten eingeübten langsamen Essenstechnik, sowie die Verteilung der Mahlzeiten: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettler“. Weitere Kardinalfehler der Ernährung meiden: Nicht zu schnell, nicht zu viel, nicht zu oft, nicht zu spät, nicht zu viel Eiweiß und Fett, nicht zu trocken, nicht ohne Fastenpause... **Guten Appetit!**