

Informationsblatt Heilfasten

Heilfasten nach Buchinger

Fasten ist der **freiwillige** Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Nur wer dazu motiviert ist, sollte fasten. Ziel des Heilfastens ist zuallererst die Verbesserung des Lebensgefühls. Deshalb können auch Gesunde fasten. Erst dann folgen medizinische Indikationen wie Blutzuckererkrankung, Bluthochdruck, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen und andere.

Zur dauerhaften Gewichtsabnahme ist Heilfasten alleine **nicht** geeignet. Denn der Gewichtsverlust von durchschnittlich 3 - 4 kg in einer Fastenwoche ist zum Teil durch Flüssigkeitsverlust bedingt. Nach dem Fasten wird dieser Flüssigkeitsverlust wieder ausgeglichen, und damit wieder ein bis zwei Kilogramm an Gewicht zugenommen. Bei längerem Fasten werden zudem zuerst die Eiweißvorräte der Muskeln, und erst dann das Fettgewebe abgebaut.

Nichtsdestotrotz ist das Heilfasten der **ideale Einstieg**, um im Anschluß daran mit Hilfe ernährungsmedizinischer Beratung eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten und eine Lebensstiländerung zu erreichen. Dies ist dann eine erfolgversprechende Basis für eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

Ablauf des Heilfastens

Da das Heilfasten einen deutlichen Einschnitt in den Alltag bedeutet, sollten sich Körper und Geist mit einem bis drei **Vorbereitungs-** oder **Entlastungstagen** auf die Fastenzeit einstellen können.

Vorbereitungstag

- **Kartoffeltag** (3x 250 - 300g Kartoffeln und gedünstetes Gemüse),
- **Reistag** (3x 40-50g ungesalzene Vollreis mit Wasser garen, dazu gedünstetes Gemüse) oder
- **Obsttag** (1,5 kg frisches Obst auf 3-4 Mahlzeiten verteilt).

Bereits während dieser **Entlastungstage** ist reichliches Trinken (mindestens 2-3 Liter Mineralwasser, Kräutertee) wichtig. Verzichten werden sollte auf zusätzliches Süßen bzw. Salzen.

Fastenbeginn

Da beim Fasten vorübergehend keine feste Nahrung aufgenommen wird, wird auch der Magen kaum gedehnt. Diese fehlende Dehnung der Magenwand hat jedoch eine nicht gewünschte Darmträgheit zur Folge. Deshalb wird zu Beginn des Heilfastens durch ein salinisches Abführmittel eine **Darmentleerung** provoziert.

Darmreinigung

Beim Fasten nach Buchinger erfolgt die Darmentleerung durch das Trinken einer **Glaubersalzösung**. Vom Glaubersalz (Natriumsulfat) stammt auch die Bezeichnung „**Glaubern**“ ab. Die Lösung wird hergestellt, indem 20 – 40 g Glaubersalz mit einem halben Liter lauwarmen Wasser verrührt werden. Sie ist hyperton, d.h. sie enthält nicht genug Wasser, um das Salz ins Lösungsgleichgewicht zu bringen. Deshalb zieht sie zusätzliches Wasser aus der Umgebung ins Darminnere an und steigert die Sekretion. Das Ergebnis sind durchfallartige Entleerungen innerhalb von 0,5 bis 3 Stunden nach Einnahme. Zur Geschmacksverbesserung kann auch etwas Zitronensaft hinzugefügt werden.

Alternativ können auch normotone **Bittersalzlösungen**, die allerdings täglich und nicht nur zu Fastenbeginn getrunken werden sollten, oder auch andere abführende Fertigpräparate, wie z.B. Laxoberal, verwandt werden.

Zusätzlich sollte zu Fastenbeginn ein Einlauf mit einem Klistier (z.B. Mikroklist) erfolgen.

Auch im Verlauf des Fastens kann die weitere Darmreinigung durch **Einläufe** in zweitägigem Abstand vorgenommen werden.

Fasten

- **Frühstück:** Kräutertee, 1 Glas verdünnter Gemüse- oder Obstsaft
- **Mittagessen:** 1 Teller Gemüsebrühe, 1 Glas Gemüse- oder Obstsaft
- **Abendessen:** 1 Teller Gemüsebrühe, 1 Glas Gemüse- oder Obstsaft

.Auf Salz sollte verzichtet werden, daher sind dünne Gemüsebrühen und verdünnte Gemüsesäfte zu bevorzugen. Über den Tag verteilt mindestens 2 - 3 Liter Kräutertee und Mineralwasser, 1 - 3 TL Honig über den Tag verteilt. Bei unangenehmen Geschmack im Mund können Zitronenscheiben ausgesaugt werden

Begleitende Maßnahmen

Das Heilfasten wird durch Begleitmaßnahmen unterstützt.

Leberwickel: führt Wärme zu, fördert das Wohlbefinden, kann reflektorisch die Leberdurchblutung verbessern,

Bewegungstherapie: während der Fastenzeit besteht durch die Ausschüttung von Katecholaminen ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis

Kneipp-Anwendungen: kalte Güsse beugen zu niedrigem Blutdruck während des Fastens vor

Entspannungsverfahren und Meditation: als Gegenpol zum körperlichen Training.

Nahrungsaufbau

Genauso so behutsam wie Körper und Geist auf das Fasten eingestimmt wurden, erfolgt auch der Abschluss des Heilfastens. Das sogenannte **Fastenbrechen** beginnt mit einer leicht verdaulichen Kost. Dadurch kann das Verdauungssystem allmählich wieder seine Arbeit aufnehmen und wird nicht überlastet.

Besonders bewährt hat sich gedünstetes Apfelkompott, das ohne Zucker zubereitet wird. Durch das Fasten wurde der Geschmackssinn deutlich sensibler. Selten wird Ihnen ein Gericht ähnlich gut geschmeckt haben ! Im Anschluss sind gedünstetes Gemüse, Kartoffel- und Reisgerichte empfehlenswert.

Der Nahrungsaufbau sollte sich über 2 – 3 Tage erstrecken, kann aber auch deutlich länger ausfallen. Vor allem wenn im Anschluss an das Fasten eine Ernährungsumstellung geplant ist, hat sich ein längerer Nahrungsaufbau bewährt.