

WOCHENENDE

SÜDKURIER · SAMSTAG, 27. FEBRUAR 2021

Warum wir fasten

Das Fasten ist eine Einladung zur Selbstbesinnung. Was braucht man wirklich im Leben, was ist verzichtbar? Leser erzählen uns, was sie motiviert

„Danach fühle ich mich viel wohler“



Joachim Spitz, 51, Industriemeister Druck aus Villingen-Schwenningen

Ich faste, weil ich mich danach viel wohler fühle. Ich habe Ende 2020 14 Tage gefastet und seit Aschermittwoch wieder. Ich faste unter Anleitung einer Ernährungsberaterin. Das würde ich übrigens jedem empfehlen.

Die ersten Tage waren hart. Ich hatte Kopfschmerzen, was wohl Entzugserscheinungen auf Zucker waren. Am dritten Tag dachte ich, ich verhungere. Ab dem vierten Tag war der Hunger auf einmal kein Problem mehr. Und das Gewicht ist nur so gepurzelt. Ich habe beim ersten Mal zehn Kilo verloren.

Das ist auch für meine Gesundheit gut, ich habe zwei Bandscheibenvorfälle. Jetzt bin ich gespannt, wie viel Gewicht am Ende der zweiwöchigen

Fastenphase runter ist. Übrigens faste ich nicht allein, meine Frau Annette fastet ebenfalls. Das macht das Ganze erträglicher, man weiß, wie der andere sich fühlt und man kann sich gegenseitig motivieren.

Wir fasten aber nicht nur. Wir haben unsere Ernährung komplett umgestellt. Ich trinke täglich drei bis vier Liter Wasser zum Entschlacken. Ich esse spezielles Keimbrot und Dinkelnudeln, viel Kartoffeln, wenig Süßes, und trinke nur einmal die Woche etwas Alkohol. Dazu kommen natürlich viel Obst und Gemüse. Insgesamt esse ich ausgewogener, bewusster und ich esse deutlich weniger Fleisch als früher.“ (Protokoll/Bild: Roland Sprich)

„Eine Woche der Klarheit“



Stephan Peltzer, 43, Unternehmer aus St. Georgen

Ich mache seit fünf oder sechs Jahren ein- bis zweimal im Jahr Heilfasten nach der Buchinger-Methode – gerne auch mit anderen zusammen. Da nimmt man nur Gemüsebrühe und Wasser zu sich, sonst nichts.

Die Gewichtsabnahme ist dabei nur ein Nebeneffekt. Für mich ist das Fasten vielmehr eine Woche der Klarheit. Denn das Fasten reinigt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Ich gebe zu, die ersten drei Tage machen keinen Spaß. So lange dauert es, bis die Eigenverdauung einsetzt. Man hat Hunger, man denkt, man stirbt, wenn man jetzt nichts zu essen kriegt.

Ab Tag vier dreht sich das Gefühl aber plötzlich um. Da hat man plötzlich

keinen Hunger mehr. Dann hat man im Gegenteil das tolle Gefühl, leicht und frei zu sein. Man wird klar im Kopf, man ist auf seine Gedanken fokussiert, die während des Fastens in einem hochkommen.

Man merkt auch, dass sich im Körper etwas tut. Die Zellen räumen auf und werfen die Giftstoffe raus, was man allerdings auch riecht.

Ein weiterer Effekt des Fastens für mich ist, dass sich mein gesamtes Essverhalten verändert hat. Ich esse langsamer und bewusster. Und die größte Erkenntnis, die ich nach den Fastentagen habe, ist: Ich verhungere nicht, wenn ich nichts esse.“ (Protokoll/Bild: Roland Sprich)

„Fasten macht wirklich etwas mit einem“



Annette Merschroth, 57, Personalsachbearbeiterin aus Worblingen

Ich faste nach Buchinger, das habe ich 2017 zum ersten Mal gemacht. Es wurde von der Heilpädagogin Susanne Matke begleitet. So eine Unterstützung kann ich nur empfehlen, sonst ist man meist nicht erfolgreich. Das Fasten beginnt mit einer guten Vorbereitung: Ich reduziere Genussmittel, trinke keinen Kaffee und Alkohol und esse kein Fleisch und nichts Süßes mehr.

Ich faste jeweils eine Woche im Frühling und im Herbst. Diesmal gibt es den Fastenkurs online mit Zoom-Terminen, die benötigten Lebensmittel kann ich alle zwei Tage abholen. Beim Buchinger-Fasten gibt es ja Brühe, Tee und Säfte. Als Kursteilnehmerin wird mir das alles angeboten, man kann sich natürlich auch selbst versorgen. So eine Fastengruppe motiviert und der Erfahrungsaustausch ist immer wieder interessant und sinnvoll.

Fasten macht wirklich etwas mit einem! Es tut mir seelisch, geistig und körperlich gut. Der Prozess der Entgiftung fasziniert mich. Fasten funktioniert, wenn man sich drauf einlässt. Die ersten beiden Tage sind etwas schwierig, danach bin ich aber immer voller Energie.

Am Anfang hatte ich schlimmes Kopfweh, aber das wurde mit jedem Fasten besser. Jedes Mal ist anders. Ich überlege mir immer vorher, in welcher Zeit ich das mache, wie meine Termine aussehen. Wenn man sich vielleicht Urlaub nimmt, Ruhe und Stille für sich hat, viel schläft und einfach mal nichts tut, ist das Fasten eine richtige Auszeit vom Alltag.

Bei Problemen hilft mir der Fastenkurs, wo täglich Meditation und Atemübungen angeboten werden. Basispulver hilft körperlich, es ist gut für die Entsäuerung. Und zur regelmäßigen Darmentleerung ist mir ein Einlauf angenehmer als das Trinken des Glaubersalzes. Ich gehe jeden Tag spazieren, treibe auch Sport und genieße es, dass ich mal nicht einkaufen und kochen muss.

Durchs Fasten habe ich meinen Kaffeekonsum dauerhaft reduziert. Unter der Woche trinke ich morgens grünen Tee, sonst eher einen Espresso. Der ist nicht so stark wie Kaffee. Vielleicht ist das Kopfweh, das ja eine Entzugserscheinung ist, auch deshalb weniger geworden.“ (Protokoll/Bild: Claudia Ladwig)

„Am besten verbindet man Fasten und Meditation“



Andreas Wuchner, 64, Heilpraktiker aus Pfullendorf

Anfang der 1980er-Jahre habe ich an einem Meditationskurs im Sonnenhaus in Beuron teilgenommen und dort das Fasten nach der Methode von F.X. Mayr kennengelernt. Ich bevorzuge die Milch-Semmel-Diät. Dazu gibt es Kräutertee und Mineralwasser. Andere nehmen ja nur Flüssigkeit zu sich oder wählen eine milde Variante, bei der man etwas Gemüse, Reis und Kartoffeln essen darf. Wichtig ist, dass die Kost leicht verdaulich ist.

Täglich etwas aufgelöstes Bittersalz zu trinken, gehört bei der Mayr-Methode dazu, um den Darm zu reinigen. Mein erstes Fasten war eine sehr gute Erfahrung, sowohl auf der körperlichen, als auch auf der spirituellen Ebene. Nach der Ausbildung zum Heilpraktiker habe ich begonnen, in der Fastenheilstätte Sankt Hildegard in Beuron zu arbeiten.

Man erzielt die besten Erfolge, wenn man das Fasten mit Meditation verbindet. Seit 1993 leite ich regelmäßig Fastenkurse in Bildungshäusern wie etwa Inzigkofen, Heiligkreuztal oder Schloss Hersberg am Bodensee. Angepasst an den Gesundheitszustand und je nach Zielsetzung findet jeder eine passende

Form des Fastens. Der Anfang ist das Schwierigste. Man sollte es freiwillig machen und eine positive innere Haltung dazu haben. Ich habe während des Fastens keine quälenden Hungergefühle. Fasten in der Gruppe und unter Anleitung ist für die meisten einfacher und motivierender. Wenn man zu Hause fastet, rate ich dazu, im Urlaub zu fasten oder auf jeden Fall an einem Wochenende anzufangen.

Zeit und Ruhe sind wichtige Aspekte. Für ein halbes Brötchen und eine Tasse Milch nehme ich mir eine halbe Stunde Zeit: Jeder Bissen wird 20 Mal gekaut, dazu einen Teelöffel Milch, wieder 20 Mal kauen und dann erst schlucken. Man entdeckt plötzlich das Sättigungsgefühl ganz neu.

Ich selber faste einmal jährlich eine Woche, mir geht es dabei nicht um Gewichtsabnahme. Fasten hat viel mit dem Einüben innerer Haltungen zu tun. Essen, Trinken und Genuss rücken zugunsten anderer Werte in den Hintergrund.“ (Protokoll/Bild: Kirsten Johanson)

Buchtipp: Andreas Wuchner, „Fasten mit allen Sinnen“, 5,95 Euro, Tyrolia-Verlag.



So heilt Fasten unseren Körper

Fasten ist mehr als nicht essen. Warum es gesund ist, wie es sich auf den Körper auswirkt und was die neuesten Erkenntnisse sind, erklärt Deutschlands bekanntester Fastenforscher Prof. Andreas Michalsen



VON SIMONE ISE
simone.ise@suedkurier.de

Fasten ist längst mehr als eine religiöse Tradition oder ein Abnehm-Trend. Für Prof. Andreas Michalsen ist Nahrungsverzicht ein alternativer Weg zur Linderung oder gar Heilung von chronischen und akuten Krankheiten. Fasten stößt im Körper heilsame Prozesse an.

„Natürlich kann man nicht alle Erkrankungen durch Fasten heilen, aber es gibt zahlreiche Erkrankungen, die durch Fastentherapien deutlich verbessert oder aber auch geheilt werden können, beispielsweise Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Darmerkrankungen oder auch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder Multiple Sklerose“, so die Erfahrung des Mediziners.

Andreas Michalsen, Sohn eines Kneipp-Arztens aus Bad Waldsee, ist seit 2009 Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin, wo er chronisch Kranke durch Heilfasten behandelt, und Professor für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité Berlin.

„Das Fasten wirkt sich insgesamt positiv auf unser Immunsystem aus, es werden mehr neue Immunzellen gebildet.“

Prof. Andreas Michalsen, Fastenarzt

Ob wir nun Intervallfasten oder immer mal wieder periodisch: Nach dem zeitigen Stand der Wissenschaft führt das Fasten dazu, den Körper in der gesündesten Stoffwechselbalance zu halten. In dieser Zeit regenerieren zahlreiche Stoffwechselsysteme, die Zellen reinigen sich, die Darmschleimhaut und alle Mikroorganismen im Verdauungstrakt erholen und verbessern sich. Fasten ist sozusagen der Schlüssel zur Förderung der Selbstheilung.

Doch was genau passiert während des Fastens in unserem Körper? Nach einem Tag? „Die Speichervorräte, Glykogen, in Leber und Muskel sind aufgebraucht, der Körper beginnt nun seinen Energiebedarf komplett aus seinen Fettreserven zu decken. Hierzu schüttet er eine Reihe von Hormonen und Molekülen aus, die dies steuern. Wichtig ist auch, dass nun die Bildung von einem Ersatzbrennstoff für das Gehirn beginnt. Zucker ist nicht mehr vorhanden. Jetzt werden Ketonkörper in der Leber produziert, die dem Gehirn

als Ersatzbrennstoff dienen“, erklärt Prof. Andreas Michalsen.

Und was passiert nach fünf Tagen? Nach drei, vier, auf jeden Fall nach fünf Tagen sei man in einem stabilen Fastenzustand. Nun tritt Hunger nur noch selten auf. Die körpereigenen Regulationssysteme haben sich komplett auf das Fasten eingestellt. Der Blutdruck, die Herzfrequenz haben sich reduziert und meist sind auch die anfänglichen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Schläppigkeit nun weg. Jetzt ist auch eine deutliche entzündungshemmende Wirkung beispielsweise bei Rheumaentzündungen feststellbar.

Mehrmals im Jahr fasten

Und wenn wir 14 Tage fasten? „Dann haben sich die Systeme weiter stabilisiert. Für den, der sehr dünn ist, einen Body-Mass-Index unter 20 hat, wird es nun spürbar, das Fasten zu beenden“, sagt der Experte. Meistens sei eine verstärkte Kälteempfindlichkeit spürbar, da der Körper den Grundenergieumsatz reduziert hat.

Prof. Andreas Michalsen empfiehlt zwei bis vier kürzere Fastenperioden pro Jahr. Im Gegensatz zu früheren Annahmen geht man heute davon aus, dass durchaus mehrmals jährlich gefastet werden kann – im Frühjahr beispielsweise fünf bis sieben Tage.

Hinzu kommt, dass sich das Fasten positiv auf das Immunsystem auswirkt. Es werden mehr neue funktionstüchtige Immunzellen gebildet, das Immunsystem verjüngt sich. Beachten sollte man, dass während der Fastentage das Immunsystem jedoch nicht voll umfänglich funktionstüchtig sei, sagt der Mediziner.

Er rät daher, während einer viralen Infektion, beispielsweise einer Corona-Infektion, nicht zu fasten. Dagegen schein bei bakteriellen Infektionen das Fasten den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen. „Maßstab sollte sein, ob man während einer akuten Infektion appetitlos oder hungrig ist, dann sollte man dem Signal folgen.“

Kann das Fasten auch den Alterungsprozess aufhalten? Dazu gibt es laut Prof. Michalsen noch keine schlüssigen Studien am Menschen. Alle Studien im Labor und Tierexperimente würden jedoch eindeutig zeigen, dass regelmäßiges Fasten – sei es durch Intervallfasten oder durch periodisches Fasten – zu einer Abbremsung von Alterungsprozessen und auch zu einem reduzierten Risiko für Alterserkrankungen führt. Die Forscher gehen heute davon aus, dass es zumindest ansatzweise beim Menschen auch so sein wird.

Prof. Dr. Andreas Michalsen ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Als Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens, des Intervallfastens und der Mind-Body-Medizin. BILD: ANJA LEHMANN/IMMANUEL KRANKENHAUS BERLIN



Gehirn

Kann Demenz vorbeugen, verstärkt die Ausschüttung von Nervenzellen. Hat positive Auswirkungen auf die kognitiven Leistungen.

Parodontose, Parodontitis

Eine aktuelle Studie belegt, dass durch Fasten der Zustand des Zahnfleisches verbessert werden kann.

Gefäße

Verbessert die Funktion der Gefäßinnenhaut, senkt Cholesterin und Triglyceride.

Blutdruck

Führt bei erhöhtem Blutdruck zu einer sehr deutlichen Blutdrucksenkung. Eine neue Studie einer Arbeitsgruppe von Prof. Michalsen zeigt, dass die Blutdrucksenkung unter anderem auch durch den Einfluss der Darmbakterien auf das Darm-Mikrobiom zustande kommt.

Darm

Zwei Humanstudien belegen, dass es nach einem Fasten von 5–7 Tage zu einer günstigen Veränderung der Darmbakterien, der Mikrobiota, kommt. Eine aktuelle Studie von Prof. Michalsen belegt dies ebenso. Für das Intervallfasten zeigten einige Tierstudien, dass sich auch hierdurch die Zusammensetzung der Darmflora verbessert.

Bauchspeicheldrüse

Produziert nur noch geringe Mengen Insulin. In Tierstudien wurde belegt, dass sich die Insulin produzierenden Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse regenerieren und neu bilden können.

Angst vor Muskelschwund

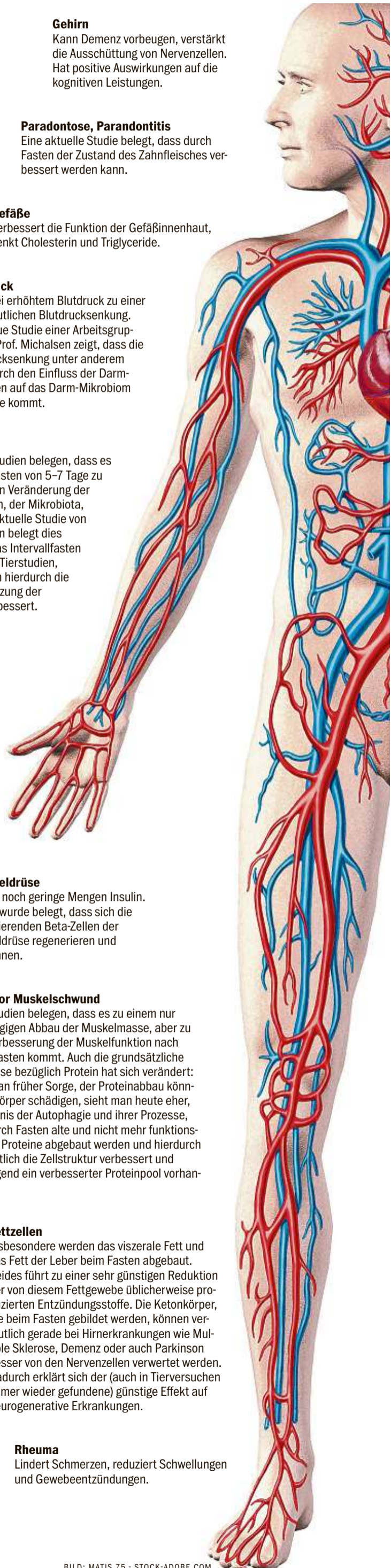
Neue Studien belegen, dass es zu einem nur geringfügigen Abbau der Muskelmasse, aber zu einer Verbesserung der Muskelfunktion nach einem Fasten kommt. Auch die grundsätzliche Sichtweise bezüglich Protein hat sich verändert: Hatte man früher Sorge, der Proteinabbau könnte den Körper schädigen, sieht man heute eher, in Kenntnis der Autophagie und ihrer Prozesse, dass durch Fasten alte und nicht mehr funktionstüchtige Proteine abgebaut werden und hierdurch sich letztlich die Zellstruktur verbessert und nachfolgend ein verbesserter Proteinpool vorhanden ist.

Fettzellen

Insbesondere werden das viszerale Fett und das Fett der Leber beim Fasten abgebaut. Beides führt zu einer sehr günstigen Reduktion der von diesem Fettgewebe üblicherweise produzierten Entzündungsstoffe. Die Ketonkörper, die beim Fasten gebildet werden, können vermutlich gerade bei Hirnerkrankungen wie Multiple Sklerose, Demenz oder auch Parkinson besser von den Nervenzellen verwertet werden. Dadurch erklärt sich der (auch in Tierversuchen immer wieder gefundene) günstige Effekt auf neurodegenerative Erkrankungen.

Rheuma

Lindert Schmerzen, reduziert Schwellungen und Gewebeerkrankungen.



Buchtipps:
Prof. Dr. Andreas Michalsen, Heilen mit der Kraft der Natur, mit aktuellen Fasten- und Corona-Kapiteln, Suhrkamp/ Insel Verlag, 2020, 376 Seiten, 24,95 Euro.

Mach mal Pause!



Intervallfasten wird immer populärer. Doch wie geht man es am besten an? Matthias Riedl von den „Ernährungs-Docs“ aus Hamburg gibt Tipps. Neu entdeckt: Damit kann man sogar eine Fettleber heilen!

Kein Essen rund um die Uhr: Beim Intervallfasten gibt es längere Essenspausen. BILDER: SUPERINGEO/K.C. - STOCK-ADOBE.COM



VON BEATE SCHIERLE
beate.schierle@suedkurier.de

Ein schönes Frühstück, ein genüssliches Mittagessen – und dann ist Schluss, bis zum nächsten Morgen. Intervallfasten nennt sich das, und es wird immer populärer. Matthias Riedl ist Diabetologe, Ernährungsmediziner und Internist in Hamburg. Er und seine Kollegen sind als „Ernährungs-Docs“ in der NDR-Serie bekannt geworden. Sie werden von schwerkranken Menschen um Rat gebeten und können oft mit einer Ernährungsumstellung helfen.

Gefährliche Fettleber

„Nahrungsverzicht auf Zeit ist Therapie und Prävention zugleich“, erklärt Riedl. Wer über längere Zeit nichts isst, dessen Körper fängt an, gründlich aufzuräumen. Dieser Prozess heißt Autophagie (Selbstverzehr). „Der Körper ‚reinigt‘ sich von alten Zellbestandteilen, kranken Zellen, nicht funktionellen Eiweißen, Stoffwechselprodukten und anderem“, sagt der Mediziner. Dadurch werde gefährliches Bauchfett (viszerales Fett), das sich um Organe lagert, angegriffen und abgebaut.

Fasten könne vielen Krankheiten vorbeugen. Erst vor Kurzem fanden Studien heraus, dass es sogar eine sehr ernsthafte Krankheit heilen kann: die Fettleber. Etwa ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland hat eine Fett-

leber und kaum jemand weiß davon, denn anfangs hat man keine Beschwerden. Eine Fettleber entsteht durch ungesunde Ernährung, wenig Bewegung, aber auch durch Medikamente wie bestimmte Krebsmedikamente.

Dabei werden gesunde Leberzellen in Fettzellen umgewandelt, das heißt, die Leber kann ihre Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen. Dieser Prozess kann einem Diabetes vorangehen und im schlimmsten Fall in Leberzirrhose oder Leberkrebs enden. Das Faszinierende am Fasten: Es kann diesen Prozess stoppen und sogar rückgängig machen, wenn das Fett in der Leber wieder abgebaut wird!

16:8 oder 5:2

Zwei Grundformen sind beim Intervallfasten bekannt. „Zum einen die 16:8-Methode: Dabei wird 16 Stunden lang gefastet und in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen“, erklärt Riedl. Und es gibt noch das 5:2-Fasten. Dabei wird an fünf Tagen der Woche normal gegessen und an zwei Tagen wird dem Körper eine Pause gegönnt und gefastet.

„Welche der Methoden sich für einen persönlich eignet, muss ausprobiert werden“, sagt Riedl. „16:8 eignet sich für Menschen mit einem geregelten Büroalltag besser als für Menschen, die im Schichtdienst arbeiten. Auch persönliche Vorlieben spielen eine Rolle, für manche ist es einfacher, wenn man nur an zwei Tagen die benötigte Disziplin auf-

bringen und nur für zwei Tage planen muss.“

Sonntagsfrühstück? Kein Problem!

Ob man das Frühstück oder das Abendessen auslässt, sei „für Gesunde grundsätzlich nicht wichtig“, sagt Matthias Riedl. Das gehe stark nach Vorlieben. Vielen Menschen falle es leichter, im Alltag auf das Frühstück zu verzichten. Wobei Riedl, ganz Pragmatiker, erklärt: „Das gemütliche Sonntagsfrühstück kann trotzdem stattfinden, muss nur zeitlich verschoben werden, sodass es beispielsweise in das Acht-Stunden-Zeitfenster passt.“

Jedoch habe der Verzicht auf ein Abendessen den Vorteil, dass der Körper nachts nicht zu stark mit der Verdauung beschäftigt sei und die Schlafqualität somit verbessert werde. Riedls Kollege, Andreas Michalsen vom Immanuel Krankenhaus in Berlin (siehe Text links) ergänzt, dass nach neueren Studien vermutlich schon ein Zeitfenster von 14:10 günstige Wirkungen habe. Er vermutet, dass es günstiger sei, die Hauptkalorienmenge zur hellen, tagaktiven Zeit zu verzehren und nicht am Abend.

Tagsüber essen ist günstiger

Denn: Das Schlafhormon Melatonin störe die Stoffwechselfunktion von Insulin. „Deswegen sollte möglichst in einem dunklen Raum geschlafen werden, um die Melatoninproduktion nicht zu stören. Bei der körpereigenen Melatoninausschüttung sollte möglichst nicht mehr gegessen werden, das ist etwa drei Stunden vor der üblichen Zu-Bett-Gehzeit und etwa eine Stunde nach dem Aufwachen“, empfiehlt Michalsen. „Diese 3+1-Regel empfehle ich als Basis des Intervallfastens.“

Freilich ist Fasten, auch Intervallfasten, nicht für jeden geeignet. „Kinder, Schwangere und Stillende sollten aufgrund des erhöhten Risikos eines

Nährstoffmangels nicht fasten“, erklärt Matthias Riedl, ebenso wenig Untergewichtige sowie Menschen mit Neigung zu „Schlankheitswahn“ oder Magersucht. Probleme gibt es auch bei Menschen, die an Migräne leiden, Menschen in hohem Lebensalter, bei Patienten mit niedrigem Blutdruck und bei Typ-1-Diabetikern.

Manchmal ist die Klinik besser

Menschen mit Vorerkrankungen, etwa an Herz, Niere oder mit hohem Blutdruck, auch Ältere, sollten sich ärztlich begleiten lassen. „Bei Einnahme von Medikamenten unbedingt über Dosisanpassungen sprechen“, rät Riedl. Wer an einem stationären Heilfasten interessiert sei oder dies aus medizinischer Sicht benötige, sei in einer spezialisierten Klinik wie die von Prof. Dr. Michalsen gut aufgehoben“, empfiehlt er.

Intervallfasten eignet sich nicht, um schnell mal in drei Wochen ein paar Pfunde zu verlieren. „Das Beste wäre es, das Intervallfasten nicht nur als kurzzeitige ‚Abnehmkur‘ zu betrachten, sondern langfristig in seinen Lebensstil zu integrieren“, betont Riedl. Ausnahmen seien natürlich immer mal drin. Normalgewichtige nähmen beim Fasten eher nicht ab, es helfe ihnen aber, ihr gesundes Gewicht zu halten.

Ohne Sport geht nichts

Riedl weiter: „Um mit dieser Methode langfristig stetig abzunehmen, sollte man auch langfristig fasten.“ Ausschließlich kurze Fastenphasen seien beim Abnehmen selten von nachhaltigem Erfolg gekrönt, es müsse eine dauerhafte Ernährungsumstellung und Verhaltensveränderung erfolgen.“ Und: Ohne Bewegung führe auch das Intervallfasten nicht zum Ziel. „Sport ist weiterhin unerlässlich!“



Dr. Matthias Riedl.
BILD: ANDREAS SIBLER

Kopfschmerzen beim Fasten – was dagegen helfen kann

Beim „richtigen“ Fasten, aber auch schon beim Intervallfasten, können Kopfschmerzen auftreten, die ungenügend lätig sind und dazu führen können, dass man das Fasten abbricht. Auch Schlafstörungen zermürben die Fasten-Moral.

➤ **Kaffee:** Wer viel Kaffee trinkt und das beim Fasten bleiben lässt, kann durch den Koffeinmangel Entzugerscheinungen bekommen. Daher sollte man den Kaffee Konsum schon einige Tage vor dem Fasten reduzieren oder ganz einstellen.

➤ **Unterzuckerung:** Wenn der Körper beim Intervallfasten deutlich weniger Kalorien bekommt als sonst, kann die Unterzuckerung zu Kopf-

schmerzen führen. Dann schläft man auch schlechter. Versuchen Sie vor dem Schlafengehen eine Tasse Tee mit einem Teelöffel Honig. Das hilft oft.

➤ **Zu wenig getrunken:** Beim Fasten ist ausreichendes Trinken noch wichtiger, denn der Körper muss Giftstoffe ausscheiden. Hat man zu wenig getrunken, kann auch das Kopfschmerzen auslösen.

➤ **Minzöl:** Es hilft bei leichten Kopfschmerzen so gut wie Tabletten. Probieren Sie es aus! (bea)



„Fasten ist keine Diät“



Die Expertin: „Am Anfang ist es eine Herausforderung, sich der Ruhe hinzugeben“ – Tania Welzel, Fachärztin für Innere Medizin schwört aufs Fasten.
BILDER: BUCHINGER WILHELMI/HETIZIA - STOCK.ADOBE.COM

Tania Welzel ist Cheffärztin der Überlinger Klinik Buchinger Wilhelmi. Ein Gespräch über Kuren, Ernährung und purzelnde Kilos

Frau Welzel, Sie sind seit einem Jahr Cheffärztin der Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen. Das erste Mal waren Sie als Studentin zum Fasten dort. Wie kam es dazu?

Meine Mutter war zu einem Aufenthalt hier und meinte, das wäre was für mich. Der erste Aufenthalt hat mich so begeistert, dass ich jährlich, immer, wenn ich mir etwas Gutes tun wollte zum Fasten gegangen bin. Die Idee, sich beruflich umzuorientieren, kam zu einem Zeitpunkt, als ich wieder zum Fasten an den Bodensee kommen wollte. Ich entdeckte die Stellenanzeige, und so kamen diese beiden Wege zusammen.

Seit damals hat sich in der Fastenmedizin einiges verändert. Doch warum bleibt das Fasten immer noch auf mehr oder weniger exklusive Kliniken beschränkt und findet nicht mehr Einzug in die Schulmedizin?

Fasten ist nicht nur auf exklusive Kliniken beschränkt. Es gibt auch andere Fastenangebote, die aber oft nicht medizinisch begleitet sind, und nicht mit so viel Erfahrung wie bei uns. In der Schulmedizin beginnt ein erfreulicher Wandel, denn immer mehr Forschungsarbeiten zeigen, wie positiv Fasten für die Gesundheit ist. Fasten aktiviert die Autophagie, für deren Erforschung 2016 der Medizin-Nobelpreis verliehen wurde. Dabei werden in einer Art von sehr klugem „Recyclingmechanismus“ alte oder defekte Zellbestandteile abgebaut und wiederverwertet. Durch den Fastenstoffwechsel werden auch zahlreiche Mechanismen aktiviert, die sich positiv auf die Gesundheit und Alterungsprozesse auswirken.

Wie läuft bei Ihnen an der Klinik eine Fastenkur ab?

Zunächst haben unsere Patienten ein medizinisches Aufnahmegespräch. Hierfür lassen wir uns viel Zeit, um gemeinsam die Ziele des Aufenthalts festzulegen. Dann erstellen wir einen Therapieplan, der neben der Medizin und Naturheilverfahren auch ein erfahrenes Team an Ernährungsberatern, Psychologen, und Therapeuten einbezieht. Beim Fasten nach der Buchinger-Wilhelmi-Methode erhalten die Patienten 250 Kalorien pro Tag: morgens Tee mit

etwas Honig, mittags Saft und abends Gemüsebrühe. Alle zwei Tage gibt es Einläufe und einen Leberwickel zur besseren Durchblutung der Leber, um den Stoffwechsel anzukurbeln und Giftstoffe abzubauen. Diese Ruhephase mit dem Wickel ist sehr erholsam.

Warum kommen die Patienten zu Ihnen?

Viele merken, dass sie ungesund leben, zu viel essen, trinken und Stress haben und möchten daher etwas für ihre Gesundheit tun. Andere Patienten haben Vorerkrankungen und möchten positiv auf die Erkrankung einwirken, andere stecken in einer persönlichen Krise.

Der Darm wird vor dem Fasten entleert. Welche Auswirkungen hat das Fasten auf dieses Organ?

Wenn man sich ungesund ernährt, Übergewicht oder Diabetes hat, kommt es zu einem Ungleichgewicht der Darmflora. Unsere Forschungsabteilung zeigte in einer Studie, dass sich während des Fastens die Darmflora verändert, der Darm und seine Mikroflora haben die Chance, sich zu regenerieren. Wir beraten die Patienten wie sie sich gesund ernähren, mit viel Gemüse und Ballaststoffen, um eine gesunde Darmflora nach dem Fasten aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Bei welchen Krankheiten kann Fasten Beschwerden lindern oder den Verlauf verbessern?

Bei Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, rheumatischen und Stress-Erkrankungen, Asthma, einigen neurologischen Erkrankungen, wie Migräne, Multipler Sklerose, und wahrscheinlich in der Prävention von Demenz.

Erzielt man mit dem Intervallfasten dieselbe Wirkung, wenn man sich einen Aufenthalt bei Ihnen nicht leisten kann?

Intervallfasten bietet sich als gute Lösung für zu Hause an. Dabei muss jeder selbst entscheiden, ob er lieber Frühstück oder Abendessen weglässt. Beim Buchinger-Wilhelmi-Fasten wird der Stoffwechsel auf die Fettverbrennung umgestellt – wie beim Intervallfasten

auch: In der Regel merkt man schon nach 14 bis 16 Stunden, dass man Hunger bekommt. Auch die positiven Wirkungen auf Stoffwechsel- und neurodegenerative Erkrankungen sind belegt.

Wie lange sollte man fasten?

Bei uns ist der Mindestaufenthalt für eine Fastenkur zehn Tage. Es hängt natürlich auch vom Einzelfall ab: Eine übergewichtige Person kann gut drei Wochen (oder länger) fasten. Doch sehr schlanke Personen eher ein kürzeres Intervall. Eine optimale Dauer ist ein Minimum von 14 Tagen, denn wenn Gäste hier sehr gestresst ankommen, sind zehn Tage sehr kurz um sich zu erholen.

Zu Ihnen kommen auch Politiker, die eher ein ungesundes Leben führen, weil sie in vielen Konferenzen sitzen und wenig Bewegung haben. Taugt Fasten als Diät zum Abnehmen?

Fasten ist keine Diät, sondern sollte regelmäßig eingeplant werden. Uns ist es sehr wichtig, unsere Patienten zu beraten, wie sie sich gesund ernähren und einen gesunden Lebensstil dauerhaft im Alltag umsetzen. Wir sind eine der wenigen zertifizierten Lehrkliniken für Ernährungsmedizin. Wir haben aber keine Fasten- oder Therapie-Pakete, sondern schauen individuell, was der Einzelne braucht.

Wie viel Gewicht verliert man denn in 14 Tagen?

Da möchte ich mich nicht festlegen. Sonst kommen die Patienten schon mit einem Erwartungsdruck hierher. Doch je schwerer man ist, desto mehr Gewicht verliert man. Eine zierliche Person nimmt also sicher pro Tag weniger ab, als jemand, der stark übergewichtig ist. Und Männer nehmen etwas mehr ab als Frauen.

Zur Person

Tania Welzel, 46, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, stammt aus Stuttgart. In den USA machte sie ihren Master of Health Sciences (MHS). Ab 2014 leitete sie die gastroenterologische Hochschulambulanz am Klinikum Stuttgart. Im selben Jahr schloss sie ihre Habilitation ab. Seit ihrem Studium gilt ihr Interesse der integrativen Medizin. Seit 1. Januar 2020 leitet sie als Cheffärztin die Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen. (ink)

Wenn jemand bei Ihnen fastet, wie dauerhaft sind die Effekte, wenn er heimkommt?

Das hängt davon ab, inwieweit er das hier Erlernte in den Alltag integriert oder wieder in alte Muster verfällt. Wir raten Patienten, zu Hause mit dem Intervallfasten weiterzumachen.

Was raten Sie jemandem, der sich einen Aufenthalt bei Ihnen nicht leisten kann?

Intervallfasten ist eine gute Option. In der beschleunigten Gesellschaft von heute rate ich jedem, zu überdenken, wie er lebt und wie er sich ernährt. Wichtig sind auch Bewegung und ein gutes Stressmanagement. Unsere Gesundheit trägt nicht nur dazu bei, wie alt wir werden, sondern auch, wie wir uns im Alter fühlen.

Praktizieren Sie selbst das Intervallfasten?

Ja. Ich mache das 16:8-Intervallfasten, trinke morgens nur einen schwarzen Kaffee und esse die erste Mahlzeit um 13 Uhr. Abends esse ich wenig Kohlenhydrate. Natürlich gibt es Abende, wo man später noch etwas isst. Wenn man es aber in der Mehrzahl der Fälle schafft, ist das toll. Man kann aber auch an zwei Tagen der Woche mit Saft und einer Suppe, analog zum Buchinger-Wilhelmi-Fasten, sehr kalorienreduziert essen. Ich habe Yoga für mich entdeckt, schwimme und reite sehr gerne.

Wie fühlen Sie sich beim Fasten?

Ich kam früher aus dem Klinikalltag immer müde hier an. Am Anfang ist es eine Herausforderung, sich der Ruhe hinzugeben, und den Terminplan nicht zu voll zu gestalten. Parallel zur Stoffwechsellumstellung des Körpers muss man auch im Kopf loslassen. Gut ist es, das Handy abzuschalten. Sie glauben gar nicht, wie schön lang ein Tag ist, wenn Sie kein Handy haben und in der Natur spazieren gehen.

Wir haben jetzt viel über das Fasten geredet. Was essen Sie persönlich denn am liebsten?

Gemüse mit Fisch esse ich wahnsinnig gern.

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN

Das lesen Sie zusätzlich online



Das vollständige Interview lesen Sie auf: www.sk.de/10737662

Fasten unter Palmen: Auch in Marbella hat das Familienunternehmen eine Niederlassung. Die Klinik zählt jährlich 6000 Gäste.



Exklusive Lage: Die Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen und der Bodensee.



Edel: Zehn Nächte Fastenaufenthalt im Deluxe-Südzimmer mit Balkon (ab 19 Quadratmeter) kosten 5 440 Euro.