

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/fasten-reinigung-von-koerper-und-seele/print.html>

Fasten: Reinigung von Körper und Seele

Fasten wird fast in jeder Kultur und in jeder Religion praktiziert und dient dazu, Körper und Geist zu reinigen. Fasten hat nicht nur einen gesundheitsfördernden Effekt, sondern gilt als die Phase der inneren Einkehr und Konzentration.

Das Fasten, das in der Vergangenheit meist religiös motiviert war, ist eine Zeit, in der Verzicht angesagt ist: Wer fastet, verzichtet freiwillig Tage oder gar Wochen auf feste Nahrung und Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten und Alkohol. In der Moderne spielen beim Fasten andere Aspekte mit - fastende Menschen erhoffen sich eine Beförderung ihres allgemeingesundheitlichen Zustandes und erfreuen sich gleichzeitig während dieser Zeit an innerer Einkehr, Steigerung der Konzentration, erhöhter Sensibilität u.a.

Fasten ist auch eine in der modernen Medizin weit verbreitete Praktik, mit dem Fortschreiten vieler Krankheiten nicht nur entgegengewirkt werden kann, sondern manche von ihnen können durch Fasten vollständig geheilt werden. Ein Beispiel hierfür ist Gicht. Im 20. Jahrhundert wurde von den Medizinern Otto Buchinger und Franz-Xaver Mayr die Praxis des Heilfastens begründet, in der der gesundheitliche Aspekt – körperliche Regeneration, Entlastung, Entschlackung und Reinigung in den Vordergrund rückt. Diese Aspekte werden allerdings nicht gänzlich von der psychisch-spirituellen Selbsterfahrung entkoppelt. Das Fasten hat meist eine ganzheitliche Auswirkung, in der nicht nur der allgemeine Zustand des Körpers, sondern auch dieser der Seele befördert wird. In unserem Ratgeber zum Thema Fasten finden Sie umfassende Informationen, was Fasten ist, die wichtigsten zehn Wahrheiten über das Fasten sowie diverse Traditionen, Traditionen, Coaches.

Fasten - zehn Wahrheiten über das Fasten

Sie wollten sich vor langer Zeit einer Fastenkur unterziehen und hätten brennende Fragen, auf die Sie endlich eine Antwort finden möchten? Macht Fasten eigentlich glücklich, oder nur hungrig? Dürfen auch Kinder auf feste Nahrung verzichten? Nach welcher Zeit sollte man wieder etwas festes Essen? Es besteht einen gravierenden Unterschied zwischen Fasten und Diät: Mit Fasten wird hauptsächlich eine zeitlich begrenzte Phase des Verzichts auf bestimmte Nahrungsmitteln verbunden; dagegen bedeutet der aus dem Griechischen stammende Begriff Diät der heute allgemein verbreitete Auffassung darüber entgegen so viel wie richtige Lebensführung, worin auch die richtige Ernährungsweise eingeschlossen war. Deshalb kann sich Fasten als ein guter Einstieg für die nachhaltige Ernährungs- und Verhaltensänderung – also als einen Einstieg in die richtige Lebensweise erweisen.

Mit den neuesten medizinischen Fakten zum Thema Fasten und wichtige Tipp zur Reinigung von Körper und Seele sind Sie bestens beraten, wenn Sie sich dazu entschieden haben, sich einer Fastenkur zu unterziehen.

Finden Sie in unserem Ratgeber die wichtigsten Eckdaten zum Thema Fasten sowie wichtige Informationen über diverse Traditionen, Methoden und Coaches! Der Ratgeber zeigt Ihnen außerdem, mit welchen Strategien Sie langfristig Ihre Essgewohnheiten umstellen können und wie Sie dadurch nicht nur viele Krankheiten vorbeugen, sondern auch bereits manifest gewordene Gesundheitsprobleme heilen können. Fasten ist eine Praxis, die in vielen Bereichen der Gesundheit effektiv eingesetzt wird, um eine Beförderung des allgemeinen Gesundheitszustandes zu erzielen. Fasten gilt außerdem als eine universelle Methode zur langen Aufrechterhaltung der Gesundheit, wodurch viele Krankheiten und Gesundheitsrisiken vorgebeugt werden können:

- Erfahren Sie die wichtigsten Eckdaten zum Thema Fasten und welche Gesundheitsrisiken Sie mit einer Fastenkur effektiv senken können
- alles Relevante zu diversen Traditionen, Methoden, Coaches u.a.
- Profitieren Sie von den neuesten medizinischen Erkenntnissen auf diesem Gebiet
- Sparen Sie Zeit und Geld und Nerven

Den Aschermittwoch nehmen viele Menschen zum Anlass, in den nächsten Wochen etwas kürzer zu treten – weniger Alkohol, weniger schlemmen, weniger Party. Andere gehen einen Schritt weiter: Sie fasten. Der zeitweise Verzicht auf feste Nahrung, der den Körper reinigen und den Geist klären soll, findet zunehmend Anhänger. Wer sich allerdings spontan ins Abenteuer Fasten stürzt, wird vermutlich schnell wieder aufgeben. Und dabei ist der Hunger noch das kleinste Problem.

1. Fasten, Heilfasten – das ist ein Unterschied

Wer fastet, verzichtet für Tage oder gar Wochen freiwillig auf feste Nahrung und Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten und Alkohol. Das religiös motivierte traditionelle Fasten zwischen Aschermittwoch und Ostern ist vor allem eine Phase der inneren Einkehr und Konzentration auf das Wesentliche. Gebet, Besinnung und Spiritualität gehören zum Verzicht auf Lebens- und Genussmittel.

Für das Heilfasten, wie es etwa die Mediziner Otto Buchinger und Franz-Xaver Mayr im 20. Jahrhundert entwickelt haben, spielt der gesundheitliche Aspekt die Hauptrolle. Es geht dabei primär um körperliche Regeneration, Entlastung und Reinigung, verbunden mit einer psychisch-spirituellen Selbsterfahrung. Die in diesem Zusammenhang oft genannte „Entschlackung“ hat unter schulmedizinischem Gesichtspunkt keinen Bestand: Die Schulmedizin behauptet, es gäbe im Körper keine Stoffwechselschlacken. Subjektiv fühlen sich die Fastenden aber durch den Nahrungsverzicht gereinigt, entlastet und – vielleicht paradoxerweise - entschlackt. Was genau der Naturheilkundler im Gegensatz zu Schulmedizinern unter Schlacken versteht ist sicher eine gesonderte Betrachtung wert.

2. Das kann Fasten bewirken

Die Idee der Entgiftung (wo, wenn nicht im Körper, befinden sich denn die Gifte und sind das keinen Schlacken?) hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition. Es existieren aber keine speziellen (schulmedizinischen) wissenschaftlichen Belege für Entgiftungsvorgänge. Nachgewiesen ist, dass sich durch Schonung und Entlastung des Stoffwechsels während des Fastens wichtige körperliche Abläufe verbessern. Dazu gehören die Selbstreinigung des Darms, die Erholung einer Fettleber, der Abbau von Blutfetten und Entzündungsstoffen im Körper. Das Immunsystem wird gestärkt und die Nierenausscheidung angeregt.

Was sind denn - und deshalb noch einmal die Kritik an der Aussage der Schulmedizin, es gäbe keine Schlacken – überschüssiges Fett in der Leber, zu hohe Blutfettwerte, Cholesterinablagerungen in den Gefäßen? Kommen diese Dinge nur deshalb vor, weil es Mangelercheinungen an pharmazeutischen Präparaten gibt oder weil das eine Folge falscher Ernährung ist? Dann sind es doch Schlacken, oder habe ich etwas falsch verstanden?

Neben dem körperlichen Frühjahrsputz schätzen Fastende die Veränderung der eigenen Wahrnehmung. Durch den Nahrungsentzug schaltet der Stoffwechsel in den sparsamen Hungermodus. Das führt paradoxerweise zu einem Energieschub und steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Die vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin sorgt außerdem für eine gute Grundstimmung.

3. Fasten ist keine Diät

Fasten kann ein guter Einstieg für eine nachhaltige Ernährungs- und Verhaltensänderung sein. Als Diät eignet sich der radikale Nahrungsverzicht nicht. Wie alle Programme, die dem Körper viel Energie verweigern, fördert Fasten den Jojo-Effekt. Da der Organismus gelernt hat, mit extrem wenig Kalorien zu existieren, verwertet er nach dem Fasten die Energie besonders gut und die verlorenen Pfunde sind schnell zurück. Das ist aber nur dann richtig, wenn Sie dem Körper während der Fastenkur die dringend benötigten Vitamine, Mineralien und anderen wichtigen Nährstoffe mindestens vorenthalten und eigentlich sogar verweigern. Vitalstoffe braucht der Körper – völlig unabhängig von der Menge der Nahrungszufuhr – immer. Er braucht sie für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen.

Ich rate deshalb immer zur Einnahme von Multivitamin- und Multimineral-Ergänzungen. Vitalstoffe sind wichtig, gerade während des Fastens.

Ein weiterer Nachteil des Fastens ist auch, dass der Körper neben den Fettdepots auch das Muskeleiweiß angreift. Der Fastende verliert Muskelmasse, die viel Energie verbrennt. Normales Essen lässt ihn daher schnell wieder zunehmen.

4. Zehn Tage gelten als Minimum für das Fasten

Die Phase ohne feste Nahrung sollte mindestens zehn Tage dauern, aber nicht länger als fünf Wochen. Danach sind die Energiereserven des Körpers verbraucht und es können Mangelerscheinungen auftreten.

Schwierig sind beim Fasten vor allem die ersten zwei bis vier Tage. Da nagt das Hungergefühl im Magen und viele Fastende spüren die Nebenwirkungen der Umstellung: Einige reagieren mit Kopfschmerzen oder Schwindel, andere frösteln oder sind müde. Danach verschwinden der Hunger und normalerweise auch die körperlichen Begleiterscheinungen.

Wenn Fastende schon nach dem fünften oder sechsten Tag abbrechen, kann es aber zu Störungen im Verdauungstrakt kommen.

Wer zum ersten Mal den kompletten Nahrungsverzicht praktiziert, sollte das möglichst in einer Fastenklinik oder zumindest innerhalb einer Fastengruppe geschehen.

5. Warum der Aschermittwoch ein guter Starttag ist

Die 40 Tage bis Ostern bieten sich als traditionelle Fastenzeit an. Wichtiger ist aber, sich eine ruhige Zeit dafür zu suchen und sich auf die Fastenkur vorzubereiten. Zu Beginn ist es sinnvoll, ein bis zwei Entlastungstage einlegen, an denen es kein Fleisch und keine üppigen Mahlzeiten mehr gibt.

Der Speiseplan am zweiten Entlastungstag besteht dann nur aus Obst, Reis oder Rohkost. Die letzte feste Nahrung sollte kein tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse, Eier) mehr enthalten. Zum richtigen Fasten gehört gleich zu Beginn auch die komplette Entleerung des Darms. Ob man sich einen Einlauf zumutet oder ein großes Glas mit abführendem Bittersalz trinkt – der leere Darm soll den Reinigungsprozess des Körpers beschleunigen. Da die Verdauung zwar auf äußerster Sparflamme läuft, aber weiterhin Abbauprodukte entstehen, wiederholen erfahrene Fastende die Prozedur alle zwei Tage.

6. Das dürfen Fastende zu sich nehmen

Es gibt verschiedene Programme, die entweder nur heiße und kalte Flüssigkeit oder zusätzlich Obst oder Semmeln auf den Speiseplan setzen. Die populäre Buchinger-Methode erlaubt zum Beispiel täglich mindestens zwei Liter Wasser, außerdem einen Viertelliter Obst- und Gemüsesaft oder Kräutertee. Mittags gibt es Gemüsebrühe ohne Einlage.

7. Warum man das Fasten nicht mit einem Festmenü beendet

Ein üppiges Essen nach dem letzten Fastentag würde weder schmecken noch besonders gut bekommen. Der Körper muss sich erst langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen. Das könnte am ersten sogenannten Aufbautag ein geriebener Apfel oder püriertes Gemüse sein. Nach und nach dürfen dann täglich weitere Nahrungsmittel hinzukommen. Geeignet sind dafür Gemüse, Obst, Joghurt und Getreideprodukte.

8. Was Heilfasten mit Körpergeruch zu tun hat

Tatsächlich verändert sich der Körpergeruch, was sorgfältige Hygiene verlangt. Die Stoffwechselveränderung und der leere Magen können zu verstärktem Schwitzen und Mundgeruch führen. Häufigeres Duschen und Zähneputzen sind ratsam. Für frischen Atem kann man zwischendurch eine Zitronenscheibe lutschen.

9. Wer auf das Hungern verzichten muss

Die meisten Fastenärzte vertreten die Meinung, dass Kinder unter 14 Jahren nicht fasten sollten. Fasten ist immer ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung. Dies kann man von Kindern nicht erwarten. Wenn die Eltern fasten, können sie den Kindern aber zwei bis drei Reis-, Saft- oder Obsttage pro Woche anbieten – im Sinn der familiären Solidarität. Auch Schwangeren und stillenden Müttern raten Experten vom Fasten ab, ebenso Krebspatienten.

Wer an einer chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck, Diabetes oder einer Schilddrüsenüberfunktion leidet, sollte auf das Fasten zu verzichten oder es nur unter ärztlicher Aufsicht versuchen. Das gilt auch für Menschen mit Rheuma, Gicht oder Depressionen und alle, die ständig Medikamente einnehmen.

10. Wie man die Fastenkur am besten durchhält

Meist ist es hilfreich, in einer Gruppe zu fasten. Darauf beruht auch der Erfolg von Fastenkliniken, wo der Tagesablauf von außen strukturiert und das Fasten-Begleitprogramm organisiert wird.

Durch den Verzicht entstehen Freiräume, die gefüllt werden müssen. Ein gelungenes „Sich-mit-sich-selbst-beschäftigen“ während des Fastens ist für die Motivation oft entscheidend. Wer allein fastet, sollte schon vorher Ideen haben, wie er die Freiräume und Leerstellen füllen kann.