



Klassische Naturheilverfahren

Fasten als natürliches Heilmittel

Robert M. Bachmann



Fotolia

Fasten gilt als äußerst wirksames, natürliches Mittel – als „Königsweg der Naturheilkunde“ – und ist besonders indiziert zur Vorbeugung und Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten. Eine Fastentherapie wird auch als „Operation ohne Messer“ bezeichnet. Fasten ist der Einstieg in einen gesünderen Lebensstil, denn danach erfahren die meisten Menschen eine erhöhte Sensibilität im Hinblick auf die Bekömmlichkeit von Nahrungs- und Genussmitteln. Genaue Kenntnisse der Physiologie und sorgfältige ärztliche Führung und Überwachung sind jedoch erforderlich.

Fasten wird definiert als freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit bei gleichzeitig forcierter Flüssigkeitszufuhr und Beachtung des Ruhebedürfnisses bzw. chronohygienischer Rhythmen. Ein Hungergefühl besteht nach kurzer Umstellungsphase nicht mehr: Richtig durchgeführtes (vagotones) Fasten bedeutet nicht (sympathikotones) Hungern. Der Körper deckt seinen Energiebedarf aus seinen Depots – zunächst dem Glykogenspeicher der Leber, später weiteren Energieträgern. Der menschliche Organismus ist physiologisch ohne weiteres in der Lage, sich so bis zu 30 Tagen „von innen“, aus den eigenen Nahrungsreserven zu ernähren. Dabei setzt er gezielt Unnützes und Be-

lastendes – Ablagerungen in Gelenken, Arterien und im Zwischenzellgewebe sowie Fettdepots – frei. Notwendige Organstrukturen werden dabei streng ausgespart (Herz-, Nierenparenchym). Nach Buchinger werden die Energiereserven hierarchisch abgebaut: Zuerst das Krankhafte, dann das Überflüssige, erst dann – auch bei übertriebenem Fasten – das zur Not noch Entbehrliche.

Wirkungen des Fastens

Fasten ist geeignet zur Entlastung eines überforderten oder geschädigten Verdauungstrakts (Dyspepsie, Reizmagen, Sodbrennen, Refluxkrankheit) sowie bei allen ernährungsbedingten Krankheiten (Diabetes Typ 2, Harnsaure Diathese, Hypertonie, Hyperlipidämie, Metabolisches Syndrom), die sich durch eine Ernährungsumstellung positiv beeinflussen lassen.

Bei vielen chronischen Erkrankungen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkungen und eine erstaunlich schnelle Besserung der Beschwerden beobachtet (z. B. beim rheumatischen Formenkreis). Eine Schädigung ist bei sorgfältiger Überwachung und Führung nicht zu erwarten.

Indikationen für Fasten:

- Magen-Darm-Krankheiten bzw. funktionelle Störungen wie Reizmagen/Dyspepsie, Reizdarm, Obstipation, Sodbrennen, Refluxkrankheit; auch bei chronisch entzündlichen Darmkrankheiten empfiehlt sich ein Ver-

such; Leberparenchymschäden, vor allem toxisch-nutritiv

- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Gicht, Hyperurikämie, Metabolisches Syndrom, Adipositas – auch operationsvorbereitend
- Entzündliche und nichtentzündliche Erkrankungen des muskulo-skelettalen Systems wie Gon-, Cox-, Polyarthrosen, rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie
- kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinsuffizienz NYHA-Stadium 1-3, AVK, Hypertonie
- chronische Schmerzsyndrome wie Kopfschmerz, Migräne
- atopische Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma, Allergien, Dermatosen
- Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten, Histaminosen
- psychosomatische Störungen, insbesondere psychovegetative Erschöpfungszustände sowie leichtere bis mittlere Depressionen

Therapeutische Ziele des Fastens:

- Vegetative Umstimmung von der ergotropen/sympathikotonen zur vagotonen/trophotropen Lage, somit beruhigend und entspannend („Erholung“)
- Entzündungshemmung (BKS bessert sich, Rheumafaktor wird häufig negativ)
- Schmerzlinderung meist ab dem 3./4. Tag
- Gewichtsreduktion: In den ersten Tagen bis 1 kg/Tag, dann im Schnitt bei



Männern 400 – 450 g/Tag, bei Frauen Frauen etwa 350 g/Tag bei adipöser Ausgangslage

- Blutdrucksenkung; Überwachung und ggf. Reduktion der antihypertensiven Medikation erforderlich
- Medikamenten-Einspareffekte; Reduktion von Nebenwirkungen

Fastenformen

Die geeignete Fastenform wird nach der Konstitution und dem Gesundheitszustand sowie der vegetativen Ausgangslage und Einschätzung der Compliance des Patienten ausgewählt und soll somit immer individuell durchgeführt werden. Je individueller, desto besser! Man unterscheidet:

- Heilfasten: therapeutisches, ärztlich betreutes Fasten, ambulant oder stationär
- Vorbeugendes Fasten: wird meist angeboten in Volkshochschulen, Kneipp-Vereinen; ärztliche Voruntersuchung und Begleitung empfehlenswert
- Mayr-Kur, auch „Darmsanierungskur“ oder „Milch-Semmel-Kur“: nach dem österreichischen Arzt Dr. F. X. Mayr, 1875-1965. Wesentlicher Bestandteil ist eine gründliche Darmreinigung mit nachfolgender Blut- und Gewebereinigung. Der Darm als „Wurzel der Pflanze Mensch“ befindet sich oft in einem atonisch- oder hypertenspatischen entzündlichen Zustand und wird durch eine Behandlung seiner Ausleitungs-, Entschlackungs- und Resorptionsfunktion wieder voll gerecht. Die Milch-Semmel-Diät entlastet nicht nur den Verdauungstrakt, sondern ermöglicht gleichzeitig auch das Erlernen der so wichtigen Esskultur.
- Buchinger-Fasten: nach dem Arzt Dr. Otto Buchinger, 1878 – 1966. Es werden Fastengetränke – Kräutertees, Gemüsebrühen oder -saft – in kleinen Schlucken aufgenommen, die Mineralstoffe, Vitamine und auch einige Kalorien ent-

halten. Buchinger verband das stationäre Fasten mit einer psychosozialen und spirituellen „Diätetik der Seele“.

- Elektrolytsubstituiertes Basenfasten mit forcierter Zufuhr basischer Elektrolyte (etwa in Form von Heilwässern)

Eine Nulldiät ist nicht empfehlenswert und wird heute auch nicht mehr praktiziert, da sie nicht mit der notwendigen Ernährungsumstellung (Reduktion von tierischen Fetten, insbesondere Arachidonsäure), Verhaltensänderung durch langsame Esstechnik, Kau- und Essschulung verbunden ist.

Vorgehen

Je nach Indikation und Bevorzugung wird die geeignete Fastenform gewählt und der Ablauf einschließlich der empfohlenen Begleittherapie besprochen.

- Voruntersuchungen: Blutbild, Elektrolyte, Leber- u. Nierenparameter, Harnsäure, Blutdruck, Puls, EKG.

- Gewichts-, Blutdruck-, Harnsäureüberwachung während des Fastens
- Darmreinigung: durch salinische Abführmittel in streng isotonischer Lösung, etwa Magnesiumsulfat. Dosierung: 1 gestrichener TL in 0,25l Wasser morgens nüchtern trinken, oder Glaubersalz in isotoner Konzentration.
- Unterweisung bezüglich Einlauf (besonders bei Migräne, Kopfschmerz), kann/soll täglich durch den Patienten selbst ausgeführt werden.
- Substitution basischer Elektrolyte: Kalium, Magnesium, Kalzium sind essenziell, Natrium (Kochsalz) nur bei hypotoner Blutdrucklage (1 – 2 Gramm Meersalz oder Steinsalz täglich).

Fasten mobilisiert unvollständig verbrannte Stoffwechselprodukte („Schlacken“), die auf makroskopischer Ebene die Funktion des Verdauungskanal und auf mikroskopischer Ebene die Funktionen der Zell-Grundsubstanz beeinträchtigen.

Deshalb ist vor allem eine gesteigerte Flüssigkeitszufuhr wichtig – mindestens 2,5 l/Tag (siehe Tabelle 1) in Form von dünn gebrühten Kräutertees, guten Quell-, Mineral- und Heilwässern (z. B. Fachinger, Hirschquelle) sowie Gemüsebrühe oder auch gutem Leitungswasser.

An das Fasten schließt sich ein stufenweiser Kostaufbau an. Dieser sollte bei längeren Fastenperioden nicht weniger als ein Drittel der eigentlichen Fastenzeit betragen – Enzymsysteme und

Darmflora müssen sich allmählich auf die neue Ernährungsweise einstellen. Wichtig ist die Beibehaltung der im Fasten eingeübten langsamen Esstechnik sowie die Verteilung der Mahlzeiten („Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettler“, siehe Tabelle 2). Nach dem Fasten sollte eine lakto-vegetabile Kostform (bei rheumato-



„Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füße warm, und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

(Hippokrates, Diaita)

- Medikamentenstatus: Schilddrüsenmittel können reduziert, Diuretika müssen ggf. abgesetzt werden; Antihypertensiva, Antidiabetika anpassen, β -Blocker und Kortikoide ausschleichen.
- Genaue Information und Motivation des Patienten (Fastenablaufplan)



Gesteigerte Flüssigkeitszufuhr während der Fastentherapie

Körpergewicht	Trinkmenge
Bis 50 kg	3 Liter
50 – 100 kg	3 – 6 Liter
100 kg und mehr	Über 6 Liter

Tabelle 1

ider Arthritis glutenfrei) mit reduzierten tierischen Eiweißträgern als Dauernahrung angestrebt werden. Es haben sich vorbeugend ein bis zwei Fastenwoche(n) im Jahr, bei Vorliegen von Krankheiten alle drei bis vier Jahre eine längere, drei- bis vierwöchige stationäre Fastentherapie bewährt.

Das Fasten unterstützende Maßnahmen (wichtige Begleitmaßnahmen)

Wichtig ist die Unterstützung der Organe Darm, Leber, Niere, Haut, Schleimhäute und Lunge. Sie wird gefördert durch forcierte Flüssigkeitszufuhr, Kneipp-Anwendungen (Teil- und Wechselbäder, Güsse, Wickel – etwa Leberwickel), Wechsel duschen, Sauna, Trockenbürsten und Massagen, Lymphdrainage, Atemtherapie sowie ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Ruhe. Unterstützend wirken zudem übende, vagotonisierende Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson, Qi-Gong, Yoga oder meditative Verfahren. Bewegung an der frischen Luft und

Das richtige Ess- und Ernährungsverhalten

Kardinalfehler der Ernährung
<ul style="list-style-type: none"> • Zu schnelles Essen (hastig hinuntergeschlungen, schlecht gekaut) • Zu hektisches Essen (keine Ruhe zum Essen, Überwiegen des Sympathikus im Stress) • Zu viel Essen (über das Sättigungsgefühl hinaus) • Zu häufiges Essen (viele Zwischenmahlzeiten) • Zu schweres Essen (zu fett- und eiweißhaltig, schwerverdauliche Rohkost, frisches Brot etc.) • Zu spätes Essen • Zu säurebetontes Essen (zu viele säurebildende Nahrungs- und Genussmittel)

Tabelle 2

dosierte Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Ski-Langlauf im aeroben Bereich sind ebenfalls sinnvoll zur Vermeidung einer immobilitätsbedingten Eiweißkatabolie. Bestandteile der Fastentherapie sind zudem Ernährungsberatung/Lehrküche und Supplementierung basischer Elektrolyte.

Fastenkrisen

Mögliche Beschwerden (Fastenkrisen) treten meist in den ersten drei Tagen auf: Kopfschmerzen und Migräneanfälle, Übelkeit und Brechreiz, Benommenheit,

Herzklopfen, Schwindel, Schlafstörungen (der Schlaf ist leichter, kürzer, traumreich, unterbrochen); vorübergehende Sehstörungen (durch Abnahme des Augeninnendrucks geänderte Brechungsverhältnisse!), Frieren, Frösteln (Vorsicht: Wärmeverlust beim Schwimmen). Die Behandlung der Krisen erfolgt mit Bett-ruhe, warmen bzw. Wechselfußbädern, Antiemetika (Iberogast®) und reichlich Flüssigkeit (ggf. per Einlauf).

Komplikationen, Kontraindikationen, Fastendauer

Mögliche Komplikationen sind Blutdruckabfall und initialer Harnsäureanstieg, bedingt durch die Ketoazidose mit Eliminationsstörung von Harnsäure (Gipfel meist um den 3. – 4. Tag; hilfreich sind: Allopurinol-, Hafertee-Gabe, etwa Vollmers präparierter Grüner Hafertee N), ferner Herzrhythmusstörungen oder Kreuzschmerzen. Kontraindikationen sind zehrende Krankheitsprozesse wie Tumorleiden/Kachexie, Essstörungen wie Anorexia nervosa oder Bulimie, Hyper- und Hypothyreosen, fortgeschrittene zerebro-vaskuläre Insuffizienz bzw. Demenz, Leber- oder Niereninsuffizienz sowie Schwangerschaft und Stillzeit. Auch bei Diabetes mellitus Typ I, Psychosen, Organ-, insbesondere dekompensierten Herzerkrankungen, akuten Infektionskrankheiten, starken körperlichen und seelischen Erschöpfungszustände bzw. geringen autonomen Reserven ist Fasten kontraindiziert.

Die Dauer des Fastens ist stets individuell und kann vom Weglassen einer Mahlzeit („Dinner-Cancelling“) bis zu vier Wochen betragen. Auch einzelne Fastentage oder kürzere Perioden können – gerade bei untergewichtigen Menschen – sinnvoll sein. Empfehlenswerte Fastentage sind Kartoffel-, Obst- oder Reistage.

Literatur beim Verfasser

Warmes Fußbad



Das wird benötigt:
Fußbadewanne
So wird's gemacht:
Das Gefäß wird am besten in der Badewanne platziert (dadurch ist leichtes Füllen und Leeren möglich)
Füllen Sie das Gefäß bis knapp unters Knie mit warmem Wasser
Temperatur: ca. 36 – 38 °C, ggf. auch etwas höher – doch nicht zu hoch
Dauer: ca. 10 – 15 Minuten
Danach ist ein kurzer kalter Abguss (ein Knieguss oder ein kaltes Fußbad) empfehlenswert (Temperatur: ca. 12 – 18 °C)

(Teil-)Wechsel-(fuß)Bäder / Wechselgüsse unterstützen die Fastentherapie (Copyright www.drbachmann.de)



Dr. med.
Robert M. Bachmann
Facharzt für Allgemeinmedizin; Naturheilverfahren
Reithofpark-Klinik für Naturheilverfahren
Bad Feilnbach
www.drbachmann.de