

# Viel mehr als nichts

Heilsamer Nahrungsverzicht: Wirkung, Anwendung und Indikationen des **THERAPEUTISCHEN FASTENS**

Andrea Ciro Chiappa



Foto: © ONOKY/F1online

**DIE HEILKRAFT** des Fastens ist keine Glaubensfrage mehr, sondern hat seine therapeutischen Effekte in zahlreichen Studien unter Beweis gestellt. So erhöht es etwa die Widerstandskraft der Zellen, fördert die Entsorgung von Proteinabfällen, unterbindet Entzündungen und begünstigt die Gewebeerneuerung.

Die oft als Königsweg der Naturheilkunde beschriebene Therapieform durchlief viele Höhen und Tiefen in der Medizingeschichte. Bereits in der Antike wurden Methoden und Indikationen von Fastenkuren beschrieben. Doch in Zeiten von Dürren, Seuchen und Kriegen verloren sie an Bedeutung und gerieten schließlich im Zuge des medizinischen Fortschritts der Moderne zum Teil in Vergessenheit.

Doch die therapeutische und seelische Breitenwirkung ständig verfeinerter Fastenmethoden überzeugt heute immer mehr Therapeuten und Patienten. So bieten in Deutschland etwa ein Dutzend Kliniken und zahlreiche Kurhäuser stationäre Fastentherapien an. Nach Schätzungen der 1986 gegründeten Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE) durchlaufen jährlich rund 10000 Patienten eine stationäre Heilfastenkur – mit steigender Tendenz.

*„Wenn die Krankheit auf ihrer Höhe ist, dann muss die knappste Nahrungszufuhr erfolgen.“*

*Hippokrates*

## Feste Nahrung oder nicht: Was ist eigentlich Fasten?

Fasten leitet sich etymologisch vom altgotischen Fastan ab, was so viel bedeutet wie „an Regeln festhalten“. Somit bezog sich der Begriff ursprünglich auf nahezu

jede Form bewusster Lebensstilregulierung. Die ÄGHE definiert medizinisches Fasten als Teil der Diätetik im Rahmen klassischer Naturheilverfahren mit dem freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Diese sogenannte Trinkkur liefert nur etwa 250–500 kcal pro Tag.

Während US-amerikanische Fastenprogramme feste Speisen einsetzen, schließen deutsche Fastenärzte diese meist aus. Letzteres fällt nicht zuletzt vielen Patienten leichter, da häufige kleine Mengen fester Nahrung das Hungergefühl eher steigern als besänftigen.

### Buchinger-Fasten: Urform des Heilfastens

Die Fastenkriterien der ÄGHE (siehe Kasten) entsprechen weitgehend der bekanntesten Fastenmethode, dem Buchinger-Fasten. Otto Buchinger (1878–1966) bezeichnete sein ganzheitliches Fasten-therapiekonzept als Heilfasten. Der Patient bekommt dabei eine kohlenhydratreiche, niederkalorische Fastenverpflegung, bestehend aus Wasser, Gemüsebrühe, Obstsaften, Honig und Tee. Bei Bedarf kann die Kost zusätzlich mit Joghurt oder Buttermilch ergänzt werden. Darüber hinaus sind Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungstraining, Gesundheitspädagogik und Ausscheidungsförderung Teil des Konzepts. Zu den Haupt-

zielen des Buchinger-Fastens zählen ein Bewusstwerdungsprozess für „heilsame Entschlüsse“ und einen gesunden Lebensstil.

Die (in der Regel stationär, seltener ambulant durchgeführte) Fastentherapie fällt mit 10–21 Fastentagen unter das Langzeitfasten. Die Dauer richtet sich dabei unter anderem nach Krankheitsbild und Fettreserven. Demgegenüber umfasst das Kurzzeitfasten 5–10 Fastentage. Die bekannteste Methode dürfte das „Fasten für Gesunde“ (siehe Kasten) nach Buchinger/Lützner sein.

*Merke: Indikation, Methodik und Begleitung des Heilfastens setzen fundierte Fachkenntnisse voraus – zum Beispiel auch aufgrund veränderter Pharmakokinetik bei bestehender Medikation.*

### Wenn der Körper den Ketonstoffwechsel entdeckt

Bereits wenige Fastentage erwirken komplexe Umstellungs- und Anpassungsprozesse des Stoffwechsels im Energiehaushalt, Ana- und Katabolismus sowie Immunsystem. Nahezu jedes Organ sowie auch das Nervensystem profitieren davon.

So sinkt zum Beispiel bereits nach einem Fastentag der Insulinspiegel im Körper ab, während Glukagon ansteigt. Zugleich erschöpfen sich die Glykogenreserven, und es stellt sich eine katabole, ketogene Stoffwechsellage ein. Die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren, sti-

muliert durch einen Anstieg von Kortisol und Katecholaminen. Der Blutzuckerspiegel pendelt sich auf ein niedriges Niveau ein, die Blutfette beginnen zu sinken. Der Gehalt freier Fettsäuren und an Ketonkörpern steigt hingegen stark an. Sie versorgen alle nicht glukoseabhängigen Organe mit Energie. Die Glukoneogenese aus Körpereiwweiß deckt zunächst den Zuckerbedarf des Gehirns ab. Aber bereits nach wenigen Fastentagen beginnt das ZNS eine neue Energiequelle für sich zu entdecken: Statt Glukose verbrennt es nun saure Ketone. Die daraus folgende Absenkung des Glukosebedarfs reduziert somit wieder den Eiweißverbrauch im verlängerten Fasten.

## KURZ GEFASST

- 1 Während Fasten nahezu jede Form freiwilligen Nahrungsvorzichts einschließt, bedeutet Heilfasten den – in der Regel therapeutisch begleiteten – Verzicht auf feste Nahrungsmittel.
- 2 Heilfasten – hier weitgehend gleichgesetzt mit Buchinger-Fasten – reguliert unter anderem den Zucker- und Fettstoffwechsel und reduziert Körperfett, Insulin und Entzündungsmediatoren.
- 3 Bei besonderer Konstitution oder Indikationsstellung eignen sich weitere Diätformen wie die F.-X.-Mayr-Kur oder das Molke- und Schleimfasten sowie das intermittierende Fasten.

## INFORMATION

### Kriterien für medizinisches Fasten (nach ÄGHE)

- Verzicht auf feste Nahrung
- Förderung der Ausscheidungsvorgänge
- Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe
- sorgfältiger Kostaufbau gegen Ende des Fastens
- Hinführung zu einem gesünderen Lebensstil

## INFORMATION

### Leitlinien „Fasten für Gesunde“ modifiziert nach Hellmut Lützner

- Fasten bedeutet: Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel
- Fasten braucht: Viel Schlaf, reichlich Bewegung und Ruhe im Wechsel
- Vorbereitung: Einstimmung und Entlastungstage
- Fastenstart: Darm entleeren, in der Regel mit Glaubersalz
- Fastengetränke: Wasser, Kräutertees, Gemüsebrühe, Säfte, etwas Honig
- Fastenhilfen: Leberwickel, Einläufe, Heilerde, Meditation, Kneippen, Bürsten
- Neustart: Achtsamer Kostaufbau und gesund leben

INFORMATION

**Wann Fasten indiziert ist und wann nicht**

**Fasten wirkt bei**

- Stoffwechselerkrankungen
- chronisch-entzündlichen Erkrankungen
- kardiovaskulären Erkrankungen
- chronischen Schmerzsyndromen
- atopischen Erkrankungen
- psychosomatischen Störungen

**Fasten ist kontraindiziert bei**

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Kachexie und Untergewicht
- Suchterkrankungen
- Anorexia nervosa
- dekompensierter Hyperthyreose

- fortgeschrittener Demenz
- schwerer Leber- und Niereninsuffizienz

**Risikoindikationen für eine Fastentherapie**

- Typ-1-Diabetes
- Psychosen
- bösartige Erkrankungen
- fortgeschrittene koronare Herzerkrankungen
- Netzhautablösung
- Ulkus ventriculi/Ulkus duodeni

Eine Behandlung sollte nur durch erfahrene Fastenärzte erfolgen.

**Fett und Abfallstoffe: rasanter Abbau**

Wer fastet, nimmt durchschnittlich 350–500g Körpermasse pro Tag ab, davon je nach Umfang des Körpertrainings ca. 200–250g reines Fett. Bei Adipositas setzt sich die Gewichtsabnahme häufig auch nach der Fastenkur fort. 1–2kg des anfänglichen Gewichtsverlustes entfallen allerdings auf die Reduzierung beziehungsweise Ausscheidung zuvor glykogen- und proteingebundener Flüssigkeit. Zudem sorgen auch die drastisch reduzierte Natriumzufuhr und gesteigerte Diurese für raschen Gewichtsverlust in den ersten Tagen.

*Nach dem Fasten baut der Körper die verlorenen Flüssigkeitsreserven wieder auf.*

**Fasten als Breitbandtherapeutikum**

Im Vordergrund der therapeutischen Effekte des Fastens stehen die Ruhigstellung des Verdauungstrakts, Gewichtsreduktion, Leberentfettung sowie die Fettstoffwechsel- und Blutzuckerregulation. Den Körper belastende Botenstoffe wie Insulin, Leptin, IGF-1 und Entzündungsfaktoren sinken ab. Zellrezeptoren werden sensibler, zum Beispiel gegenüber Insulin. Durchaus erwünscht ist auch die beobachtete Erhöhung von Kortisol, Adiponektin, neurotrophen Faktoren und Wachstumsfaktoren. Darüber hinaus konnte die Grundlagenforschung der letzten Jahre molekularbiologische Effekte kalorischer Restriktion aufklären, darunter eine verbesserte Stressresilienz des Körpers sowie Schutz vor oxidativen und (epi-)genetischen Alterungsprozessen. Überdies führt Heilfasten zur veränderten Wahrnehmung und Stimmung. So werden die Sinne, allen voran der Geruchs- und Geschmackssinn, sensibler. Auch die persönlichen und mitmenschlichen Bedürfnisse werden stärker empfunden, während sich Schmerz- und Angstempfinden vermindern und sich eine insgesamt gelöste, heitere Stimmung einstellt. Aus ernährungsthera-

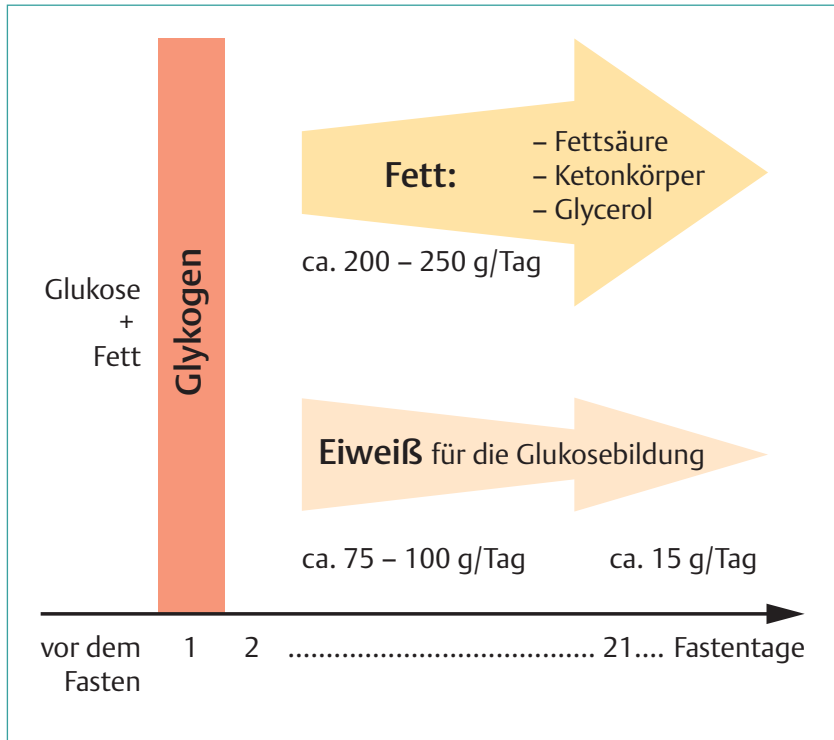


Abb. 1 Brennstoffe im Fastenverlauf.

peutischer Sicht ist die Normalisierung der Hunger-Sättigungsregulation und die Initiierung einer nachhaltigen Ernährungsumstellung wertvoll.

### Nebenwirkungen durch Entwässerung

Die starke Entwässerung während des Fastens kann gelegentlich zu orthostatischen Beschwerden wie Schwindel, Herzklopfen oder Rückenschmerzen führen: Die gesteigerte Diurese reduziert das Flüssigkeitsvolumen des Körpers. Die folgende Blutdrucksenkung führt zu einem Stresshormonanstieg mit typischen Symptomen einer Stressreaktion und leichter Hypovolämie. Zudem können Flüssigkeitsverschiebungen im Körper zu Spannungsbeschwerden in Geweben (zum Beispiel Bandscheiben) führen. Um diese Nebenwirkungen abzupuffern, eignen sich mehrere Fastentage im Vorfeld, eine leichte Kochsalzgabe sowie ausge dehnte Wanderungen.

### Bewegung durchbricht das (Fett-)Sparprogramm

Jede kalorische Restriktion und Abnehm diät senkt den Grundumsatz und fördert Muskelabbau. Körperliches Training wirkt dieser unerwünschten Wirkung durch die Steigerung von Fettverbrennung und Muskelstoffwechsel entgegen. Am Helios Klinikum Berlin-Buch (ehemals Herbert-Krauß-Klinik) praktizierten im Rahmen einer Studie mehr als 1000 adipöse Patienten die Kombination eines 28-tägigen Buchinger-Fastens mit und ohne tägliches, individuell angepasstes Ausdauertraining. Die trainierte Fastengruppe nahm dabei durchschnittlich 12,2 kg Körpergewicht ab, gegenüber 10,9 kg ohne Training. Der Verlust an Körperfett und Magermasse (fettfreie Körpermasse) betrug mit Training 8,1 kg beziehungsweise 4,1 kg, ohne Training 5,9 kg beziehungsweise 4,5 kg. Die zusätzliche körperliche Aktivität führte somit zu deutlich höherer Fettverbrennung bei gleichzeitiger

Schonung der (proteinhaltigen) fettfreien Masse. Auch eine Steigerung der Ausdauerleistung und Muskelkraft konnte für die Trainingsgruppe belegt werden.

Die häufig befürchteten, übermäßigen Proteinverluste konnten weder in der Praxis noch in zahlreichen Untersuchungen bestätigt werden. Der Körperproteinanteil scheint jedoch nach dem Fasten zuzunehmen: Nach Wiederaufnahme einer normokalorischen Kost steigt die Stickstoffretention enorm an – ein klares Zeichen für einen deutlichen Körperproteinaufbau zum Ausgleich der entstandenen Fettabnahme.

### Indikationen: Perspektive adjuvante Krebstherapie

Nach den ÄGHE-Leitlinien zeigt therapeutisches Fasten eine positive Wirkung unter anderem bei metabolischen, chronisch-entzündlichen, kardiovaskulären und atopischen Erkrankungen, aber auch bei chronischen Schmerzsyndromen und psychosomatischen Störungen. Insgesamt nennt die ÄGHE mehr als 60 Krankheiten nach ICD-10, bei denen sich eine Fastentherapie eignet. Besonders gut ist die therapeutische Wirksamkeit bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose, chronischen Schmerzsyndromen (Schmerzklünderung, Funktionsbesserung) und Hypertonie erforscht. Retrospektive Studien geben auch Hinweise auf eine Wirksamkeit bei Migräne.

Prof. Valter Longo und ein Team der University of California in Los Angeles publizierte aufsehenerregende Ergebnisse zur Krebsforschung. Sie lieferten tierexperimentell und zellbiologisch, aber auch bei Tumorpatienten unter Chemotherapiebehandlung Hinweise, dass 2–3 Fastentage mit 400–500 kcal/Tag vor Behandlungsbeginn die Nebenwirkungen einer Chemotherapie abschwächen können. Derzeit laufen weltweit, unter anderem am Berliner Immanuel Krankenhaus, Studien über den Nutzen eines Kurzzeitfastens bei Chemotherapie mit Patienten mit verschiedenen malignen Tumorarten.

### Kontraindikationen in der Fastentherapie

Zu den eindeutigen Gegenanzeigen einer Fastentherapie zählen Kachexie (zum Beispiel bei Tumor- oder AIDS-Erkrankungen), Untergewicht, Anorexia nervosa, dekompensierte Hyperthyreose, Schwangerschaft und Stillzeit. Auch Demenz, Leber- oder Niereninsuffizienz im jeweils fortgeschrittenen Stadium schließen Fasten aus.

### Fastenformen: Typgerecht, Molke oder F. X. Mayr?

Wer fasten möchte, muss nicht automatisch auf feste Nahrung verzichten. Neben dem bekannten Heilfasten nach Buchinger existieren weitere Kuren, die auch als Intensivdiätetik bezeichnet werden können.

#### Molke-Fasten

Beim Molke-Fasten werden neben Wasser und Tee auch ca. 1,5 l eiweißreiche Molke pro Tag getrunken, um den Körper zu reinigen und zu entgiften. Eine Variante stellt die Molke-Trinkkur nach Anemüller dar, bei der eine spezielle proteinangereicherte Diät-Kurmolke verwendet wird, die auch ein längeres Fasten zu Hause ermöglicht. Neben reichlicher Flüssigkeitszufuhr ist auch bei dieser Fastenform auf tägliche körperliche Bewegung zu achten.

#### Schleimfasten

Bei der 1- bis 2-wöchigen Schleimfastenkur bestehen die Hauptmahlzeiten morgens, mittags und abends aus jeweils einem Teller warmem, mild gewürztem, salz- und fettarmem Getreideschleimbrei. Dieser kann zum Beispiel aus Hafer, Gerste oder Reis zubereitet werden. Reichlich Bewegung sollte die Kur unterstützen. Das Schleimfasten hat sich besonders für magenempfindliche Menschen bewährt.

#### Typgerechtes Fasten

Ralf Moll ist der Begründer des typgerechten Fastens. Je nach Konstitutionstyp

beziehungsweise Naturell wird dabei eine individuelle Fastenverpflegung gewählt: Saftfasten, Früchtfasten oder Suppenfasten. Das Rahmenprogramm bleibt für alle 3 Varianten gleich und kombiniert ein Wander-, Entspannungs- und Wellnessprogramm. Der Therapeut bestimmt dabei den Konstitutionstyp nach der Lehre von Carl Huter und des Ayurveda und berücksichtigt unter anderem auch den Wärmehaushalt und die Verdauungsleistung.

### F.-X.-Mayr-Kur: Sanieren in drei Stufen

Bereits früh erkannte der österreichische Naturheilarzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) Fehlfunktionen des Darmes als Auslöser vieler körperlicher und seelischer Beschwerden. Zur Darmsanierung entwickelte er die F.-X.-Mayr-Kur mit den 3 Stufen:

- 1. Tee-Wasser-Fasten (selten praktiziert)
- 2. Milch-Semmel-Diät
- 3. milde Ableitungsdät

Grundlage der Kur sind die 3 therapeutischen Prinzipien („3 S“) Schonung und Säuberung des Verdauungstrakts sowie die Schulung der Essgewohnheiten. Die Milch-Semmel-Diät – bestehend aus zweimal täglich einer Mahlzeit Süßmilch mit einer Weizensemmel – soll in diesem Rahmen die Erholung und Regeneration des Verdauungssystems unterstützen. Das Trinken von Bittersalz sowie Bauchmassagen regen die Reinigung des Magen-Darm-Trakts an. Langsames und gründliches Kauen bildet schließlich die Grundlage für eine dauerhafte Regeneration der gestörten Funktionen.

In der ganzheitlichen F.-X.-Mayr-Kur wurde diese Methode weiterentwickelt und um moderne Verfahren wie Tests zum Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Psychotherapie, Entspannungs- und Bewegungsangebote zu einem umfassenden Gesundheitsprogramm ergänzt. Ziel ist eine Steigerung der Lebensenergie als Quelle von Gesundheit, Wohlbefinden und Kraft für den Alltag.

Charakteristisch für die ärztliche F.-X.-Mayr-Kur ist eine spezifische Diagnostik von Magen-Darm-Störungen sowie eine manuelle Bauchbehandlung.

### Intermittierendes Fasten: Top oder Flop?

Unter intermittierendem Fasten oder Intervallfasten (IF) versteht man einen Wechsel zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und einer Esspause. Man könnte von periodischem „Mini-Fasten“ sprechen. Im Tierversuch führt IF im Vergleich zu konventioneller Ernährung zum Abbau von Fettgewebe, Schonung der Muskelmasse, höherer Lebenserwartung und einem Rückgang altersbedingter Erkrankungen. Viele der dabei erreichten Effekte entsprechen Beobachtungen unter kalorischer Restriktion (CR, caloric restriction = dauerhaft um 30% kalorienreduzierte Kost), darunter die Abnahme des abdominalen Fettgewebes, eine höhere Insulinsensitivität und ein günstiges, anti-atherogenes (der Atherosklerose entgegenwirkendes) Lipidmuster. Auch die Konzentration von DHEAS (ein Prohormon von Estrogenen und Androgenen) und des Brain-derived neurotrophic factor BDNF, das im weiteren Sinne zu den Nervenwachstumsfaktoren zählt, steigt an. Demgegenüber sinken Testosteron sowie Marker der Inflammation (zum Beispiel CRP) und des oxidativen Stresses.

Im Unterschied zu den klassischen Fastenformen unter 500 kcal/Tag liegt die Ketogenität beim Intervallfasten jedoch deutlich niedriger. Ein hoher Ketonkörperspiegel im Fasten wird als bedeutender Wirkfaktor der neuroprotektiven Effekte diskutiert. Zudem dürfte die Entlastung des Verdauungssystems und des darmassoziierten Immunsystems geringer ausfallen als etwa beim Heilfasten.

Das intermittierende Fasten mit langen Esspausen berücksichtigt die Chronobiologie des Menschen. Sie eignet sich für einige Patienten zudem als Strategie zur Gewichtsreduktion. Allerdings fokussiert das IF nicht die ganzheitliche Änderung des Lebensstils. ■

### Verwendete Literatur

- [1] Leitlinien zur Fastentherapie: [www.aeghe.de](http://www.aeghe.de)
- [2] Michalsen A, Li C. Fasting Therapy of Treating an Preventing Disease – Current State of Evidence. *Forsch Komplementmed* 2013; 20 (6): 444–453
- [3] Stange R, Leitzmann C (Hrsg). Ernährung und Fasten als Therapie. Berlin: Springer; 2010: 317
- [4] Wilhelmi de Toledo F, Buchinger A et al: Fasting therapy – an expert panel update of the 2002 consensus guidelines. *Forsch Komplementmed* 2013; 20(06): 434–443

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0037-1599808>



### Andrea Cirotto Chiappa

Hermann-Löns-Str. 4  
67105 Schifferstadt  
Tel. 06 235–4588409  
E-Mail: [andrea.chiappa@gmx.de](mailto:andrea.chiappa@gmx.de)  
Internet: [www.fastenakademie.de](http://www.fastenakademie.de)

Andrea Cirotto Chiappa ist Diplom-Oecotrophologe und Fastenleiter (dfa). Er studierte in Gießen Oecotrophologie und schrieb seine Diplomarbeit über die Eiweißfrage im therapeutischen Fasten. Seit 15 Jahren ist er in der Öffentlichkeitsarbeit für die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. tätig, seit 2009 als Ausbildungsleiter an der Deutschen Fastenakademie e. V., zuvor einige Jahre Mitarbeit in der Klinik Buchinger-Wilhelmi am Bodensee. Zudem begleitet er in einem Fastenhaus für rund 10 Wochen im Jahr Fastengruppen und gibt Ernährungsschulungen.