

# Die Fastenfibel

Entscheidungshilfe & Ratgeber  
für erfolgreiches Fasten



Herausgegeben von:

Neera Natural  
Madal Bal GmbH  
An der Würm 28  
81247 München

Copyright 2017 © Madal Bal GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses E-Buch beinhaltet die Meinungen und Ansichten des Autors. Die Ansichten, Meinungen und Informationen in diesem Buch, sowie die ausgewiesenen Internet-Links und Verweise auf Publikationen können sich jederzeit ohne Angaben verändern.

Gestaltung, Satz und Projektleitung: Madal Bal GmbH

# Inhaltsverzeichnis

	<i>Vorwort</i> .....	vi
<b>Kapitel 1</b>	<b>Warum Fasten?</b>	<b>1</b>
	Vorbeugung von Krankheiten durch Fasten .....	1
	Fasten macht glücklich .....	2
	Fasten entschlackt und vermehrt die Reparaturvorgänge des Körpers	2
	Der Beweis für ein Entschlackungsprogramm des Körpers .....	3
	Fasten verjüngt und macht fit .....	4
	Fasten verlängert das Leben .....	4
	Heilung von Krankheiten durch Fasten .....	5
	Alzheimer durch zu viel Fett, Zucker und Eiweiß .....	6
	Gute Blutwerte nach dem Fasten .....	7
	Diabetes Typ II .....	8
	Welchen Krankheiten lindert oder heilt Fasten? .....	9
	Fasten hilft bei der Bakterienbekämpfung .....	10
	Fasten hilft nicht bei viralen Infekten .....	10
<b>Kapitel 2</b>	<b>Wissenswertes vor dem Fasten</b>	<b>11</b>
	Darf jeder fasten? .....	11
	Ärztliche Beratung vor dem Fasten .....	11
	Darf ich Fasten, wenn ich Medikamente einnehme? .....	11
	Kann es beim Fasten zu Vitaminmangel im Körper kommen? .....	12
	Wird beim Fasten Muskelmasse abgebaut? .....	12
	Wie lange fasten? .....	13

	Wie oft kann man im Jahr fasten? .....	13
	Wann sollte man eine Fastenkur abrechen? .....	14
	Fasten und Meditation: Spirituelle Reinigung .....	14
<b>Kapitel 3</b>	<b>Welche Fastenform ist die richtige für mich?</b>	<b>15</b>
	Wasserfasten .....	15
	Buchinger Fasten .....	16
	Saftfasten .....	16
	Ayurvedisches Saftfasten .....	16
	Schleimfasten .....	17
	Suppenfasten .....	17
	Hildegard-Fasten .....	17
	Hildegard von Bingens Fastenkuren: .....	18
	Molkefasten .....	18
	F. X. Mayr-Kur .....	19
	Fasten im Alltag .....	20
	Neera-Kur .....	20
	Intervallfasten .....	23
	Basenfasten .....	24
	Entlastungstage .....	25
<b>Kapitel 4</b>	<b>Fastenunterstützung</b>	<b>26</b>
	Darmentleerung durch Abführmittel .....	26
	Einläufe - Reinigung für den Dickdarm .....	28
	Kaffee-Entzug und Fasten .....	29
	Hilfreiches für Fastende .....	29

<b>Kapitel 5</b>	<b>Aufbautage</b>	<b>31</b>
	Beispiel für idealen ersten Aufbautag .....	32
<b>Kapitel 6</b>	<b>Fasten - ein guter Einstieg für eine bessere Ernährung</b>	<b>33</b>
	Vollkorn und Hülsenfrüchte machen schlank .....	34
	Abnehmen mit Pflanzen und Wasser .....	35
	Wohlgefühl und heilende Nahrung nach dem Fasten mit Ayurveda..	35
	Schlanker werden und sich besser fühlen mit Ayurveda.....	36
	Essensregeln mit Fasteneffekt.....	37
<b>Kapitel 7</b>	<b>Entscheidende Fragen für die Wahl Ihrer Fastenkur</b>	<b>39</b>
	Buchempfehlungen .....	40
	Wo finde ich eine Fastengruppe oder -Klinik? .....	42
	Quellenverzeichnis .....	43

## Vorwort

In unserer Arbeit bei Neera-Natural begegnen wir täglichen großer Unsicherheit beim Thema Fasten. Die hohe Anzahl an unterschiedlichsten Fastenprogrammen und -kuren, sowie den vielen oft widersprüchlichen Aussagen in Zeitschriften und Blogs macht es nicht leicht das Passende für sich zu finden.

Wir sehen es als unsere Aufgabe, Ihnen unabhängig von Produkten und Vorlieben einen Ratgeber an die Hand zu geben, der Ihnen anhand von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährtem Erfahrungswissen aufzeigt, warum Fasten so wichtig ist und was die Vor- und Nachteile einzelner Kuren sind. Mit dem folgenden Basiswissen haben Sie ein Werkzeug, mit dem Sie die für Sie am besten geeignete Fastenform auswählen können.

Unser Herzenswunsch ist es, dass Sie mit den Möglichkeiten, die uns die Natur gegeben hat, Ihr Potenzial entfalten und ein erfülltes Leben genießen können.

Ihr Neera-Team

*„Wer stark, gesund und jung bleiben will,  
sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft  
und heile sein Weh eher durch Fasten  
als durch Medikamente.“*

- Hippokrates, 460 bis 377 v. Chr.,  
griechischer Arzt, Vater der Heilkunde

## Warum Fasten?

**M**enschen fasten, weil sie entschlacken, abnehmen und Krankheiten vorbeugen oder heilen wollen. Zudem wollen sie durch Fasten Ihren Körper verjüngen und sich besser fühlen. Was bewirkt das Fasten tatsächlich? Welches ist die beste Fastenmethode für Sie - in Ihrer Lage mit Ihrem körperlichen Zustand? Bei welchen Krankheiten hilft fasten? Auf diese Fragen werden Sie im Folgenden eine klare Antwort finden. Sie erfahren das für Sie Nützlichste zum Thema Fasten aus den neuesten wissenschaftlichen Studien. Zudem lesen Sie die bewährtesten Erkenntnisse aus 100 Jahren Erfahrungswissen von Fastenärzten und Fastenkliniken. Eingearbeitet sind auch die besten Tipps aus der ayurvedischen Medizin, die über 5.000 Jahre Erfahrungswissen verfügt.

Fasten, so die Expertengruppe der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V., ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dr. Andreas Michalsen ist Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Mitglied der Expertengruppe. Der Professor für Klinische Naturheilkunde betreute bisher über 20.000 Patienten beim Fasten. Unter Heilfasten versteht er die Verminderung der Kalorienzufuhr - unter 500 Kilokalorien pro Tag. Dadurch werden die Selbstheilungsvorgänge des Körpers stark angekurbelt. Er probierte selbst verschiedene Fastenformen aus und erlebte die heilende Wirkung am eigenen Körper. Während einer 10-tägigen Fastenkur wurden seine Rückenschmerzen zuerst schlimmer, danach wesentlich besser. Und er hat die wohltuende Wirkung des Fastens natürlich bei seinen vielen Patienten beobachtet.

## Vorbeugung von Krankheiten durch Fasten

Professor Michalsen zeigt auf, dass bei Studien an Tieren eine deutliche Wirksamkeit des Fastens bei der Vorbeugung vieler chronischer Erkrankungen, insbesondere der koronaren Herzkrankheit, neurodegenerativen Erkrankun-

gen, Parkinson und Demenz sowie Diabetes und einer Vielzahl von Krebserkrankungen festzustellen ist. Die Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen sinkt durch regelmäßiges Fasten - etwa zweimal im Jahr - erheblich. [1]

## Fasten macht glücklich

Viele Menschen, die das Fasten noch nicht ausprobiert haben, fürchten, dass es eine Quälerei ist und einen ständig der Hunger plagt. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl, berichten die Experten aus ihrer klinischen Erfahrung. [2] Fasten ist gesund und erhebend. Zahllose Fastenberichte bestätigen, dass sich nach einer etwas schwierigeren Umstellungszeit von meist 3 Tagen, ein Hochgefühl einstellt und das Hungergefühl verschwindet. Der freie Journalist Jens Lubbadeh, der jedes Jahr fastet, schreibt auf Spiegel-Online: „Warum das Ganze? Weil ich mich leicht und gut fühle, es ist ein Genuss! Mein Asthma verschwindet und ich verliere außerdem noch ein paar Pfunde, die sich übers Jahr ansammeln.“ [3] Das Wohlgefühl beim Fasten lässt sich bei Fastenden sogar im Körper nachweisen: Unter anderem werden größere Mengen des Gute-Laune-Hormons Serotonin im Gehirn ausgeschüttet, sowie Endorphine, die glücklich machen. Dazu kommt noch ein Anstieg des Nervenzustimmungsfaktors BDNF, der das Gehirn nachweislich bei guter Stimmung hält. [4]

## Fasten entschlackt und vermehrt die Reparaturvorgänge des Körpers

Fasten „entschlackt“, so der Arzt Otto Buchinger (1878 – 1966), der selbst durchs Fasten von rheumatischer Arthritis geheilt wurde und das Heilfasten populär machte. Andere benutzen für das Wort „entschlacken“ den Begriff „entgiften“ oder das englische Wort „Detox“, was übersetzt „Entgiftungstherapie“ bedeutet. Was Buchinger als „Schlacken“ bezeichnete, wird in der ayurvedischen Medizin „Ama“ - der sich ansammelnde innere Schmutz - genannt.



Die ayurvedische Medizin entstand in Indien und lehrt unter anderem ein ausgeklügeltes System zur Entfernung von Ama, des inneren Mülls, der Ursache vieler Erkrankungen sein kann. In fast allen Städten Indiens gibt es mindestens ein staatliches Ayurveda-Krankenhaus, insgesamt 2.500. Ayurveda ist kein Wellness-Programm, sondern ein wirkungsvolles medizinisches System, das von der Weltgesundheitsorganisation WHO anerkannt wird. Buchinger und die ayurvedische Medizin erzielten durch Fasten und Reinigungstherapien beeindruckende Heilerfolge.

## **Der Beweis für ein Entschlackungsprogramm des Körpers**

Dass solche Schlacken im Körper existieren und der Körper ein Reinigungsprogramm besitzt, um sich davon zu befreien, war bisher von einer Anzahl von Schulmedizinern bezweifelt worden. Und das, obwohl die Heilerfolge durch Fastenkuren klar für sich sprachen. Der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi erbrachte jetzt den Beweis für ein solches Selbstreinigungsprogramm von „Schlacken“. Dafür erhielt er im Jahr 2016 den Nobelpreis für Medizin. Das von ihm entdeckte Selbstreinigungs- und Recyclingprogramm Autophagie (griechisch = „sich selbst verzehren“) funktioniert so: In den Körperzellen entstehen mit Hüllen umgebene Räume, die als Müllcontainer dienen. Hier wird umschlossen, was geschädigt ist oder falsch zusammengebaut wurde. Zu diesem Mikroabfall zählen unter anderem überalterte oder falsch zusammengebaute Eiweiße und nicht mehr funktionierende Zellbestandteile. Andockende Zellorganellen, die Lysosomen, geben in den Zell-Müllcontainer zusätzlich Verdauungsenzyme. Geschädigte Zellteile werden so in Bruchstücke zerlegt und anschließend als neue, gesunde Teile wieder aufgebaut. [5]

Ist zu viel Müll in der Zelle, wird man krank. Deshalb sind der Abbau und das Recycling des Mülls in den Zellen einer der Vorgänge, wie man beim Fasten Krankheiten vorbeugt oder diese heilt. Die Autophagie wird eingeschaltet, wenn keine neue Nahrung zugeführt wird, alles Verdaute in den Zellen gespeichert ist und der Körper auf die gespeicherten Nahrungsvorräte zurückgreift. Das geschieht zum Beispiel jede Nacht, unserer längsten Essenspause, und natürlich über einen längeren Zeitraum beim Fasten.

## Fasten verjüngt und macht fit

Im Alter nimmt die Zahl und die Leistungsfähigkeit der Energiefabriken (Mitochondrien) pro Zelle ab. Untersuchungen zeigen, dass der Körper nach dem Fasten über mehr und frisch reparierte Energiefabriken in den Zellen verfügt, was mehr Leistungsfähigkeit bedeutet. Fastenzeiten verjüngen also.

Biologisch jünger und leistungsfähiger wird man auch durch eine regelmäßige sportliche Betätigung, wodurch sich ebenfalls die Zahl der Energiefabriken der Zelle erhöht. Richtig fasten und sich zusätzlich mehr bewegen, ist der ideale Weg um länger fit und gesund zu bleiben - auch geistig fit. Bei Menschen erhöhen sich nach dem Fasten die Denk- und Gedächtnisleistungen, so zeigt eine Studie.

Fasten führt zur vermehrten Bildung von Stammzellen, eines der neuesten Ergebnisse der Forschungsgruppe um Professor Valter Longo. Eine Stammzelle ist eine Ursprungszelle, die sich unbegrenzt vermehren und alle Zelltypen (Blutzellen, Muskelzellen, Nervenzellen, ...) des Körpers bilden kann. Stammzellen sind eine Art Allround-Reparatur-Truppe des Körpers. Sterben alte Körperzellen verschiedenster Art ab, wandern die Stammzellen zur schadhafte Stelle. Dort ersetzen sie das alte Gewebe, indem sie die Form der Zellen annehmen, die sie umgeben. Da beim Fasten mehr Stammzellen und somit neue, junge Zellen gebildet werden, wird schneller repariert. Ein weiterer Beweis dafür, wie Fasten die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und ihn verjüngt.

## Fasten verlängert das Leben

Valter Longo, Professor für Altersforschung an der Universität von Südkalifornien, konnte nach aufwendigen Untersuchungen feststellen, dass alle Lebewesen gesünder bleiben und ihre Lebenszeit verlängern können, wenn sie in regelmäßigen Zeitabständen fasten oder auf eine andere Art und Weise täglich 20 bis 40% weniger Kalorien zu sich nehmen. Die südlichen Inseln Japans, die Region Okinawa, ist eine der legendären Regionen in der Welt, in denen

die Menschen besonders alt werden und deutlich gesünder sind als im industrialisierten Europa. Sie essen pflanzliche Kost und dort gilt die Regel, dass es am besten ist, nur so viel zu essen, bis man zu 80% gesättigt ist. Schon der als Wassertherapeut und Naturheilkundler bekannt gewordene deutsche Priester Sebastian Kneipp (1821 - 1897) sagte: „Wenn man merkt, dass man gegessen hat, hat man schon zu viel gegessen.“ [\[4\]](#)

## Heilung von Krankheiten durch Fasten

Fasten führt unter anderem dazu, dass die Menge von LDL-Cholesterin, Insulin und Zucker im Blut auf gesunde Mengen zurückgeht. LDL-Cholesterin ist der Stoff, mit dem sich Cholesterin an den Arterieninnenwänden bis in kleine Blutgefäße hinein abgelagert. Die Arterien verhärten dadurch. Die Folgen der Verhärtung der Arterienwände (Atherosklerose) sind vielfältig, die Todesursache Nummer eins in Europa. Mehr als vier Millionen Menschen in Europa sterben jährlich an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. In Deutschland sind es rund 50.000, die jährlich an einem Herzinfarkt sterben. Die Ursache: übermäßiger Genuss von Fleisch, Eiern und Milchprodukten, so die eindeutigen Forschungsergebnisse. Die hohe Menge an gesättigten Fetten, Cholesterin und Transfetten daraus lagert sich an den Wänden der Herzkranzgefäße ab und verhärtet sie. Die cholesterinreichen Ablagerungen äußern sich als Schmerzen und Druck in der Brust, wenn man sich über seinen Maßen anstrengt. Angina pectoris wird der Herzschmerz genannt. Er kommt daher, dass die im Laufe der Jahre immer dicker werdenden Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen dazu führen, dass der Herzmuskel bei Anstrengung zu wenig Blut erhält.

Platzen Teile der Ablagerungen ab, kann es zu einem Blutgerinnsel kommen, das eine Herzarterie verstopft. Dadurch werden Teile des Herzmuskels für eine gewisse Zeit nicht mit Blut und Sauerstoff versorgt. Der Herzinfarkt ist da. Bei verzögerter Behandlung kann das Herz soweit geschädigt werden, dass man sterben kann. [\[6\]](#)

Passiert das Gleiche im Gehirn, führen dort abgeplatzte Cholesterinablagerungen zu einem Blutgerinnsel, spricht man vom Schlaganfall. Je nach abgestorbenem Gehirnteil kommt es zu Lähmungen oder anderen Ausfallerscheinungen. Rund 60.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland verfrüht durch einen Schlaganfall (Hirnininfarkt). Unbemerkte kleine Schlaganfälle lassen Teile des Gehirns langsam absterben. Wenn diese mehrfach in bestimmten Gehirnteilen auftreten, führt dies zur Einschränkung des Erinnerungsvermögens bis hin zur Demenz.

### **Alzheimer durch zu viel Fett, Zucker und Eiweiß**

Bei der Untersuchung der Leichen von Alzheimer-Patienten fand man gerade in den Arterien, die zum Erinnerungszentrum des Gehirns führen, beträchtliche Arterienverstopfungen durch Cholesterinablagerungen. Zudem findet man bei Alzheimer Zucker-Eiweißverbindungen (Amyloidfasern), die Nervenzellen umgeben. Im Elektronenmikroskop wird sichtbar, dass diese Amyloidfasern auf und um winzige Cholesterinkristalle angeordnet sind. Zuviel Cholesterin im Blut führt auch zu zu viel Cholesterin im Gehirn. Cholesterin befindet sich vorwiegend in Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Die niedrigsten Alzheimer-Raten der Welt wurden auf dem Land in Indien gefunden, wo sich die Menschen bis heute hauptsächlich von vollwertigem Getreide und Gemüse ernähren.

Je höher der Insulinspiegel im Körper steigt, umso besser scheinen die Voraussetzungen für die Alzheimer-Krankheit zu sein. Der Insulinspiegel steigt besonders dann, wenn reichlich Zucker, Auszugsmehl und andere isolierte Kohlenhydrate verzehrt werden. [\[7\]](#)

Eine Untersuchung von 632 im Alter gestorbenen Ugändern ergab, dass davon nur ein Ugänder an einem Herzinfarkt gestorben war. Unter 632 Toten desselben Alters im US-Bundesstaat Missouri befanden sich 136 Opfer von Herzinfarkten. Die Menschen aus Uganda und im ländlichen China haben ähnlich niedrige Cholesterinwerte (im Mittel unter 150 mg/dl) und verzehren ebenfalls hauptsächlich Getreide und Gemüse. Die koronare Herzkrankheit wurde unter einer halben Million Einwohner im ländlichen China als "fast nicht

existent" beschrieben. Solche Beobachtungen inspirierten den US-amerikanischen Arzt Dr. Dean Ornish dazu, Patienten mit fortgeschrittenen Herzerkrankungen mit einer pflanzenbasierten Ernährung zu behandeln. Innerhalb von wenigen Wochen stellte er bei den Patienten eine Verminderung der Angina-Pectoris-Herzschmerzen um 91% fest - sowohl mit Sport als auch ohne Sport. Ornish, heute Direktor des gemeinnützigen Forschungsinstituts für Präventivmedizin im kalifornischen Sausalito, und seine Kollegen bewiesen mit neuesten Technologien wie der quantitativen Koronarateriografie, dass sich die koronare Herzkrankheit bei einer pflanzlichen Diät zurückbildet. Arterien öffneten sich ohne Medikamente. Teile der Cholesterinablagerungen an den Gefäßwänden begannen sich aufzulösen.

### **Gute Blutwerte nach dem Fasten: durch Umstellung auf vorwiegend pflanzliche Kost**

So wird verständlich, dass sich alle guten Blutwerte nach dem Fasten auf Dauer nur halten lassen, wenn man danach die Ernährung auf eine pflanzenbasierte Kost - vegetarisch mit wenig guten Milchprodukten und Eiern oder vegan - umstellt. Diese Kost enthält deutlich weniger Cholesterin und vieles Notwendige für die Gesundheit. Zumindest ist es für gute Blutwerte und eine bessere Gesundheit erforderlich, nur wenig Fleisch, Käse und Eier zu essen und viel frisches Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse. In den letzten 20 Jahren wurden zahlreiche wissenschaftliche Studien durchgeführt, die dies eindeutig belegen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass 50 bis 70 % aller chronischen Erkrankungen auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind.

Am spannendsten, verständlichsten und mit dem größten Nutzen für einen selbst nachzulesen ist der Stand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Ernährung derzeit wohl in dem New York Times-Bestseller „How Not To Die“ (Wie man nicht stirbt). Der nordamerikanische Arzt Dr. Michael Greger lässt sie darin Lebensmittel entdecken, die ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen. Zudem zeigt er auf, welche Lebensmittel uns krank machen und wie sie uns krank machen. Das 2015 erschienene Buch gibt es seit 2016 auch in deutscher Sprache. Dr.

Gregers Großmutter wurde im Alter von 65 Jahren mit ihrer Herzkrankheit als Todesschwellen-Kandidatin eingestuft. Sie wurde in das stationäre Behandlungszentrum eines Pioniers der Ernährungsmedizin im Rollstuhl hineingerollt und 3 Wochen später konnte sie täglich wieder 10 Meilen laufen. Dr. Gregers Großmutter wurde durch die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung geheilt und starb erst mit 96 Jahren.

## **Diabetes Typ II verschwindet durch Fasten und Ernährungsumstellung**

In dem Buch „How Not To Die“ wird auch klar mit Studien belegt, warum Fasten und eine pflanzliche Kost Typ-2-Diabetes vorbeugt und heilt. Die Deutsche Diabetes Hilfe spricht von 6,7 Millionen Menschen in Deutschland, die 2016 unter Diabetes litten. 90 bis 95% davon sind an Typ-2-Diabetes erkrankt. Bis zu 90 % aller Menschen, die an Diabetes erkranken, sind übergewichtig. Typ-2-Diabetes entsteht dadurch, dass sich gesättigte Fettsäuren und LDL-Cholesterin, die reichhaltig in Fleisch, Milchprodukten und Eiern vorkommen, in die Muskelzellen einlagern. Die in der Muskelzelle eingelagerten gesättigten Fettsäuren verhindern, dass der Schlüssel - das Hormon Insulin - das Tor der Zelle für die Einlagerung und Verbrennung von Zucker (Glukose) öffnen kann. Das Schloss ist durch gesättigte Fettsäuren und LDL-Cholesterin verstopft, was in der Fachsprache Insulinresistenz heißt. So muss der Zucker draußen bleiben und ist vermehrt im Blut zu finden. Dort führt der Zucker durch die Zerstörung von Blutgefäßen zu den bekannten Langzeitschäden: Muskelschwäche, Infektionen der unteren Extremitäten mit Amputation als Folge, Blindheit, früherer Tod durch Nierenversagen, ...

Durch Fasten werden die überschüssigen gesättigten Fettsäuren und das LDL-Cholesterin in den Muskelzellen abgebaut und die Insulinresistenz nimmt ab. Der Zucker kommt wieder in die Zelle und der Blutzuckerspiegel sinkt. Wenn man nach einem längeren Heilfasten auf eine vorwiegend (zu 90 und mehr Prozent) oder eine vollständig pflanzliche Kost umstellt, verschwindet Typ-2-Diabetes Stück für Stück. Denn ungesättigte Fettsäuren, die reichhaltig in pflanzlicher Kost vorkommen, verstopfen das Schloss nicht. Wenn der Bauch wieder dünner wird, aus dessen Fettzellen die gesättigten Fettsäuren ständig

ins Blut überfließen, verschwindet Typ-2-Diabetes nach rund 7 Monaten - wie Beobachtungsstudien zeigen. Es wurde zudem beobachtet, dass die durch Diabetes verursachten Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mit starken Schmerzen einhergehen, bei rein pflanzlicher Kost bereits nach vier Tagen verschwinden.

## Welchen Krankheiten lindert oder heilt Fasten?

1920 hat der Arzt Otto Buchinger die erste Fastenklinik im deutschen Bad Pyrmont eröffnet. Weitere folgten, auch von anderen Ärzten. Auf der Grundlage von fast 100 Jahren Erfahrungswissen und wissenschaftlichen Fallstudien von Heilungen listet die deutsche Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. folgende Krankheiten auf, bei deren Heilung sich das Fasten mit anschließender Umstellung auf vorwiegend pflanzliche Kost als eine Maßnahme bewährt hat.

- Adipositas (Fettleibigkeit)
- Akne
- Allergien
- Arthrose
- Asthma
- Blasenentzündung, chronische
- Bluthochdruck, arterieller
- Bronchitis, chronische
- Diabetes mellitus Typ 2
- Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats, der Wirbelsäule und der Gelenke
- Durchblutungsstörungen, arterielle
- Fettleber
- Fibromyalgie
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Heuschnupfen
- Hyperlipidämie (zuviel Fett und Cholesterin im Blut)
- Insuffizienz des Herzens und der Venen
- Koronare Herzkrankheit
- Lebererkrankungen, chronische
- Magen-Darmerkrankungen, chronische und funktionelle
- Migräne
- Rheumatoide Arthritis
- Rheumatische Erkrankungen
- Rückenschmerzen
- Stirnhöhlenentzündung, chronische

Eine vollständige Auflistung der Krankheiten, bei der Fasten und eine Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung helfen kann, finden Sie auf der Webseite der deutschen Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V unter <http://aerztesgesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/leitlinien-zur-fastentherapie/> Für Menschen, die an einer Krankheit leiden, ist es empfehlenswert unter Beratung eines ausgebildeten Fastenarztes, eines Heilpraktikers mit Fastenerfahrung, oder in einer Fastenklinik zu fasten.

### **Fasten hilft bei der Bakterienbekämpfung**

Tiere fasten bei bestimmten Erkrankungen und Menschen verlieren bei so mancher Krankheit auch den Appetit. Ein richtiges Signal des Körpers, worauf auch wir Menschen hören sollten, denn das Verdauen von Nahrung benötigt bis zu 30% der Gesamtenergie des Körpers. Wenn nichts verdaut werden muss, steht die Energie des Körpers für die Bewältigung einer Krankheit - für die Selbstreparatur zur Verfügung. 2016 konnten die Immunforscher der Yale Universität in Nordamerika nachweisen, dass Bakterien während des Fastens vom Immunsystem besser bekämpft werden können. Dies bestätigt, dass das Fasten bei fieberhaften und eitrigen Infekten, die auf Bakterien zurückzuführen sind, sinnvoll ist.

### **Fasten hilft nicht bei viralen Infekten**

Nicht helfen wird das Fasten bei Erkältungen, bei denen der Körper von Viren angegriffen wird, weil zur Virenabwehr Energie aus Glukose benötigt wird. Wenn Sie trotzdem bei einer solchen Virenerkrankung einen Großteil des Appetits verlieren, versuchen Sie es mal mit dieser Art von Ernährung: Essen Sie viel süße (glukosehaltige) wässrige Früchte, die Sie gut vertragen, wie Bananen, Trauben oder eingeweichte Datteln - und trinken dazu reichlich Ingwertee. Süße Früchte benötigen kaum Energie zur Verdauung, was Energie für die Virenbekämpfung spart, und trotzdem liefern sie viel Glukose. Ingwertee wirkt bei Erkältungen Ihre körpereigene Heizung an. Laut ayurvedischer Medizin ist Ingwer, das beste Mittel um Erkältungen und Grippe zu kurieren.



# Wissenswertes vor dem Fasten

## Darf jeder fasten?

**M**enschen mit Untergewicht - also ohne Nahrungsvorräte im Körper - dürfen nicht fasten. Zum Beispiel Kranke, bei denen ein Gewichtsabbau eingesetzt hat, oder Menschen, die nach langer Krankheit erschöpft sind. Menschen mit Essstörungen wie Bulimie und Magersucht sollten ebenfalls nicht fasten, denn die Hochgefühle beim Fasten können bei psychisch labilen Menschen eine Essstörung verstärken - im Sinne von, wenn ich noch weniger Nahrung in mir habe, fühle ich mich besser. Denjenigen, bei denen eine Schilddrüsenerkrankung oder eine schwere Leber- oder Nierenerkrankung vorliegt, ist vom Fasten ebenfalls abzuraten, sowie bei Psychosen und fortgeschrittener Demenz. Auch bei einer chronischen Magenschleimhautentzündung oder einem Magengeschwür kann es passieren, dass Sie aufs Fasten empfindlich reagieren. Schwangeren und stillenden Frauen ist vom Fasten ebenfalls abzuraten.

## Ärztliche Beratung vor dem Fasten

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass bei Ihrer Fastenkur keine Probleme durch eine Krankheit auftreten, lassen Sie sich vorher von Ihrem Hausarzt untersuchen. Der sollte in einem Labor Ihren Blutzucker, den Elektrolytgehalt oder die Harnsäure in Ihrem Blut bestimmen. Auch die Leber-, Nieren- und Schilddrüsenwerte sind wichtig sowie ein Blutbild um sicher zu stellen, dass keine ernsthaften Krankheiten vorliegen.

## Darf ich Fasten, wenn ich Medikamente einnehme?

Sie sollten nicht ohne die Beratung eines ausgebildeten Fastenarztes fasten, wenn Sie folgende Medikamente einnehmen müssen: Antirheumatika, Kortison, Blutdrucksenker (insbesondere Betablocker), Diuretika, Antidiabetika,

Anti-Koagulantien, Psychopharmaka (insbesondere Neuroleptika und Lithium) und Antiepileptika.

### **Kann es beim Fasten zu Vitaminmangel im Körper kommen?**

Für alle Vitalstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die für die biochemischen Abläufe des Organismus benötigt werden, hat der Körper Vorräte für mehrere Wochen angelegt. Ebenso für Fett und Eiweiß. Ein Mensch mit Normalgewicht, der sich gut ernährt hat, kann 40 Tage lang ohne Probleme fasten. Das ist erforscht und belegt. Ein Eisbär - der Körper eines Tieres ist dem des Menschen sehr ähnlich - könnte ansonsten ohne Nahrungszufuhr nicht mehrere Wochen überleben und gesund bleiben.

Der Körper eines Menschen kann zum Beispiel bis zu 5.000 mg Vitamin C speichern. Dieser Vorrat an Vitamin C bietet bei einem von Wissenschaftlern errechneten Tagesbedarf von 80 mg für einen gesunden Menschen die Sicherheit, dass mindestens 40 Tage lang keine Probleme auftreten. Am vollsten sind unsere Speicher, wenn wir vorwiegend vollwertige Lebensmittel verzehrt haben, also wenig weißes Mehl und weißen Zucker. [\[8\]](#)

### **Wird beim Fasten Muskelmasse abgebaut?**

Beim Fasten wird Eiweiß abgebaut, zum Teil aus den Muskelzellen. Der Eiweißabbau geschieht jedoch in geringem Umfang und vermindert sich mit zunehmender Fastendauer auf eine minimale Menge. Der Körper besitzt die Fähigkeit Eiweiß zu recyceln. Er schaltet beim längerem Fasten auf einen Eiweißsparmodes um. Muskeleiweiß wird noch weniger abgebaut, wenn man sich während des Fastens viel bewegt und leichten Sport treibt. Ein Kolibri mit 5 g Körpergewicht fliegt beispielweise 1.000 km ohne Pause und natürlich ohne zu essen von New York nach Zentralamerika und verbraucht dabei 2 g Fett. Muskeln verliert er dabei nicht, sonst würde er abstürzen.

## Wie lange fasten?

Laut Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. hat es sich bewährt, dass Gesunde beim ersten Mal 5 Tage lang fasten. Wer sich besonders gut fühlt, kann bei seiner ersten Fastenkur auch 7 Tage lang fasten. Dazu kommt am Anfang ein Tag (Entlastungstag), an dem man nicht mehr als 800 Kcal in Form von leichter vollwertiger pflanzlicher Kost zu sich nimmt. Nach 5 Tagen ohne feste Nahrung folgen 3 Tage (Aufbautage), an denen man jeweils bis zu 800 Kcal leicht verdauliche pflanzliche Kost zu sich nimmt.

Kranken empfiehlt die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. beim ersten Fastenanlauf unter ärztlicher Begleitung zumindest 8 bis 10 Tage lang zu fasten. Dazu kommen wieder der Entlastungstag und die 3 Aufbautage.

Die besten Ergebnisse beim therapeutischen Buchinger-Fasten erzielt man erfahrungsgemäß mit einer Fastenzeit zwischen 2 und 4 Wochen, abhängig von dem Körpergewicht und dem Zustand des einzelnen Patienten.

Stark übergewichtige Menschen können bis zum Erreichen ihres Idealgewichtes fasten, idealerweise in mehreren Abschnitten. Zum Beispiel benötigt die Haut Zeit, um sich zu straffen, da das Fett darunter jetzt fehlt. Auch die Muskeln und Gelenke müssen sich an die veränderten Verhältnisse anpassen. Mehr Bewegung und Yogaübungen sind sehr hilfreich, um den Körper wieder in allen Teilen fit zu machen.

## Wie oft kann man im Jahr fasten?

Bei einer Fastenkur von mehr als 5 Tagen reichen zweimal im Jahr aus: einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Das hat sich bewährt. Professor Michalsen empfiehlt bei chronischen Krankheiten zur Unterstützung der Behandlung ein- bis zweimal jährlich ein ein- bis zweiwöchiges Heilfasten. Zusätzlich rät er zu einem täglichen intermittierenden Fasten von 14 Stunden. Dazu lässt man z.B. das Frühstück oder Abendessen ausfallen.

## Wann sollte man eine Fastenkur abbrechen?

Bei stärkeren Herzrhythmusstörungen (unregelmäßiges Herzklopfen), Magenbeschwerden, die nicht abklingen, Störungen im Elektrolythaushalt, die sich als Erschöpfung, Herzrhythmusstörungen, Bewusstseinsstörungen oder Muskelkrämpfe äußern können, oder mindestens zwei Tage anhaltendem zu niedrigem Blutdruck ist es ratsam, das Fasten abbrechen.

## Fasten und Meditation: Spirituelle Reinigung

„Einmal die Woche oder einmal im Monat können wir fasten, um unsere Existenz von äußeren Aggressionen und Gier zu befreien. Es ist die Reinheit - reine Gedanken, reine Taten, reines Bewusstsein - worin Gott verweilt. Fasten kann uns in großem Maße bei unserer Selbstreinigung helfen,“ sagte der spirituelle Lehrer und Meditationsmeister Sri Chinmoy (1931 - 2007). Die Wurzel des Übels ist letztendlich die Gier, das übermäßige Verlangen nach schmackhaftem Essen, das uns übergewichtig und krank werden lässt.

Durch Fasten lernen wir Selbstkontrolle und nur das und so viel zu essen, wie wirklich gut für uns ist. Zudem geht die Konzentration beim Fasten nach Innen, der Geist wird klar und ruhiger. Das ist ein sehr guter Moment, um mit Meditation zu beginnen. Durch regelmäßiges Meditieren entdecken wir, dass Zufriedenheit und Freude sich in der Stille unseres Inneren entfalten, ohne dass wir in uns Essen anhäufen.

Wenn wir durch Meditation inneren Frieden entwickeln und uns dadurch von unreinen Gefühlen wie Gier befreien, wird es viel leichter für uns, in Zukunft weniger und Gesundes zu essen. Auch die Nonne und Mystikerin Hildegard von Bingen empfahl täglich zu meditieren, vor allem während des Fastens.

## Welche Fastenform ist die richtige für mich?

**W**ollen Sie im Alltag oder während Sie Ihren Beruf ausüben fasten oder wollen Sie sich für die Fastenzeit Urlaub nehmen? Legen Sie mehr Wert auf Gewichtsabnahme oder ein entspanntes Heilfasten, bei dem sich Ihr Körper und Ihr Geist tief erholen und Kraft tanken kann? Das sind die entscheidenden Fragen bei der Wahl der für Sie geeigneten Fastenform. Wenn Sie sich fürs Fasten Urlaub nehmen wollen und eine bestmögliche Selbstheilung des Körpers abzielen, sind folgende Fastenformen besonders geeignet.

### *Vorab - an jedem Fastentag zusätzlich 2,5 l Wasser trinken*

Bei allen Fastenformen, außer dem reinen Wasserfasten, wird empfohlen zusätzlich zu Säften, Getreideschleim, Molke usw. jeden Tag mindestens 2,5 l Wasser oder Kräutertee zu trinken. Das regt die Niere an. Dadurch kann der Körper Abbauprodukte wie Harnsäure, die beim Fasten vermehrt anfallen, ausscheiden. Eine Übersäuerung des Blutes findet beim Fasten nicht statt, hier reichen die Puffersysteme der Niere aus, so die Forschungsergebnisse.

### **Wasserfasten**

Beim Wasserfasten nimmt man nur reines Wasser zu sich - etwa 3 Liter pro Tag. Diese Fastenform ist vorwiegend für gesunde Menschen geeignet, die sich zuvor vollwertig ernährt haben. Da keinerlei Nährstoffe zugeführt werden, ist die Stoffwechsellumstellung deutlich zu spüren und der Eiweißverlust ist anfangs stärker, obwohl insgesamt gering. In der Regel hat der Körper nach 24 Stunden seine Kohlehydratspeicher aufgezehrt und ist dann fast ausschließlich auf die Verbrennung von Fett angewiesen. Wenn man sich beim Wasserfasten nach 3 bis 4 Tagen nicht wohlfühlt, ist es sinnvoll seine Fastenkur abubrechen oder mit einer der folgenden Fastenarten fortzusetzen.

## **Buchinger Fasten**

Die bekannteste Methode des Trinkfasten ist das Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger, dem Gründer der ersten deutschen Fastenklinik. Das Buchinger-Fasten hat sich vielfach bewährt. Morgens und abends wird jeweils nur ein Glas mit 0,25 l frisch gepresstem Obst- oder Gemüsesaft getrunken. Mittags gibt es 0,25 l Gemüsebrühe aus frisch gekochtem Gemüse, das nach dem Kochen abgeseiht wird. Es zeigt sich, dass Gemüsesäfte vielfach eine bessere Wirkung erzielen als Obstsäfte. Fasten Sie mit den Säften der Gemüse- und Obstsorten, nach deren Genuss Sie sich wohlfühlen. Der Ayurveda gibt klare Hinweise darauf, welche Obst- und Gemüsesorten für welchen Menschentypen verträglich und gesundheitsfördernd sind. (Eine Empfehlung eines Ayurveda-Buchs, das einen Fragekatalog zur Bestimmung Ihres Menschentyps enthält, finden Sie am Ende unter Buchempfehlungen)

## **Saftfasten**

Beim Saftfasten trinken Sie täglich (am besten) nur frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte, die Ihrem ayurvedischen Typ entsprechen. Die Gesamtmenge sollte nicht mehr als 500 Kilokalorien pro Tag ergeben (2 bis 5 Gläser, je nach Zuckergehalt der Pflanzen), denn unterhalb dieser Kalorienzufuhr schaltet der Körper auf Ketose um, den besten Stoffwechsel für die Selbstreinigung.

## **Ayurvedisches Saftfasten**

Der ayurvedische Arzt Dr. Vasant Lad, einer der anerkanntesten Vertreter der ayurvedischen Medizin im Westen, empfiehlt folgende Variante des Saftfastens: Trinken Sie dreimal täglich 1 Glas frisch gepressten Ananassaft, der mit 1 Prise Ingwer, 1 Prise schwarzem Pfeffer und 1/2 Teelöffel naturbelassenem Zucker angereichert wird.

## Schleimfasten

Bei Menschen mit einem empfindlichen Magen hat sich das Schleimfasten bewährt. Beim Schleimfasten gibt es 3-mal am Tag zu den Mahlzeiten dünnen Hafer-, Reis- oder Buchweizenschleim. Der Getreideschleim schont und schützt empfindliche oder entzündete Schleimhäute in Magen und Darm. Zubereitung: 3 Esslöffel Hafer-, Reis oder Buchweizenmehl werden in 0,5 l Wasser 10 Minuten lang auf kleiner Flamme gekocht.

## Suppenfasten

Bekommen Ihnen frisch gepresste Säfte nicht, können Sie auch mit Gemüsesuppen fasten. Suppenfasten ist eine Form des Heilfastens, die der deutsche Arzt Otto Buchinger entwickelte. Durch den Erhitzungsprozess gehen die Vitamine verloren, aber ansonsten nehmen Sie viele unbeschadete pflanzliche Stoffe und basische Mineralien zu sich. Die feuchte Wärme der Suppe regt die Leber an. Kochen Sie Suppen mit Gemüse, die Ihrem ayurvedischen Typ entsprechen. Menschen mit einem Übermaß an Kapha- oder Pitta-Energie neigen zum Übergewicht.

## Hildegard-Fasten

Die Nonne Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) ist die „erste deutsche Naturärztin“, die in den letzten Jahrzehnten durch ihre Heilkunde sehr bekannt wurde. Sie entwickelte 3 Fastenkuren und verordnete dem Einzelnen jeweils die Fastenkur, die seiner körperlichen und geistigen Verfassung entsprach. Hildegard von Bingen erkannte, dass nicht alle Fastenkuren gleich wohltuend für jeden Menschen sind. Bei den ersten zwei Fastenkuren, die man heute als kalorienreduzierte Diät bezeichnen würde, wird als einziges Grundnahrungsmittel der besonders nährstoffreiche Dinkel in verschiedenen Zubereitungsformen verzehrt.

Die Dinkelgerichte werden in maßvollen Mengen über mehrere Wochen oder Monate verzehrt, so dass man abnimmt, den Körper reinigt und regeneriert. Dazu gibt es in der Regel die Heilgewürze Galgant, Zimt, Bertram, Quendel

(wilder Thymian), Muskatnuss und Beifuß. Die dritte Fastenkur ist dem Buchinger Fasten sehr ähnlich. Fencheltee (2,5 l) ist das von Hildegard von Bingen empfohlene Fastengetränk. Zur Überwindung von Fasten Krisen mit Schwäche und niedrigem Blutdruck empfiehlt die Nonne Herzwein, einen Petersilie-Honig-Wein, der sich bestens bewährt hat - auch wenn er mit alkoholfreiem Rotwein zubereitet wird. (Rezept: <https://hildegard.center/herzwein/>)

### **Hildegard von Bingens Fastenkuren:**

1. Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten: Dinkel in allen Formen mit Obst und Gemüse
2. Dinkel-Brot-Fasten: 3 x täglich 2 Tage altes Dinkelbrot
3. Hildegard-Saft-Fasten: Obst- und Gemüsesäfte plus Gemüsebrühe

*„Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist,  
dem bringt maßvolles Fasten die Gesundheit zurück.  
Auch die Gesunden sollten diese Kur machen,  
weil es ihnen die Gesundheit erhält,  
damit sie nicht krank werden.“*

- Hildegard von Bingen

Die folgenden zwei Fastenformen haben ihre Nachteile:

### **Molkefasten**

Beim Molke-Fasten nimmt man täglich ein bis eineinhalb Liter Molke zu sich. Molke ist das flüssige Nebenprodukt der Käse- und Quarkherstellung. Zum Fasten wird Molke aus einem ganz bestimmten Grund verwendet: weil sich in 100 g rund 1 g Eiweiß und Milchsäure befinden sowie eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralien. Der hohe Kaliumgehalt regt die Nierenfunktion an und



fördert die Wasserausscheidung. Das hochwertige Eiweiß der Molke soll dafür sorgen, dass beim Fasten kein körpereigenes Eiweiß abgebaut wird. Die in der Molke enthaltene Milchsäure schaffe die Grundlage für eine gesunde Bakterienbesiedlung im Darm.

Da die meisten übergewichtigen Menschen an den Folgen von zu viel Eiweiß im Körper leiden, erscheint es wenig sinnvoll, wenn Übergewichtige beim Fasten zusätzlich tierisches Eiweiß zuführen. Denn vom tierischen Eiweiß wird besonders viel in den Körper eingebaut. Richtiges Fasten bewirkt gerade den Abbau von geschädigten, unvorteilhaften Eiweißstrukturen. Dieser Abbauvorgang wird durch die Zufuhr von Molke, Buttermilch oder anderem tierischen Eiweiß gebremst.

Die Eiweißaufnahme liegt heutzutage bei den meisten Menschen im deutschsprachigen Raum bei der doppelten Menge, die Ernährungsexperten empfehlen. Professor Lothar Wendt wies in seinen Forschungen nach, dass das überschüssige Eiweiß teilweise in Form einer vermehrten Anzahl von roten Blutkörperchen eingelagert wird. Das Blut kann bis zu 300 g Eiweiß speichern. Dadurch wird es dickflüssiger und kann die Gewebe nicht ausreichend durchströmen und in voll benötigtem Umfang mit Sauerstoff und benötigten Substanzen versorgen. Zweitens kann die Basalmembran der kleinsten arteriellen Blutgefäße durch das überschüssige Eiweiß bis auf das 5-fache anschwellen. Die kleinsten Arterien - dehnbare Rohre - werden dadurch starrer und enger, was den Blutfluss verlangsamt und den Blutdruck erhöht.

Menschen die eine Laktoseintoleranz besitzen oder auf Milch allergisch reagieren, sollten diese Form des Fastens ebenfalls nicht durchführen. Am besten lässt man bei einem naturheilkundlich orientierten Arzt oder Heilpraktiker einen Test durchführen, ob man eine Laktoseintoleranz besitzt. Laktoseintoleranz nimmt man selbst nicht unbedingt sofort wahr. Die unvorteilhaften Auswirkungen zeigen sich vielfach erst im Laufe der Zeit.

### **F. X. Mayr-Kur**

Die F. X. Mayr-Kur startet an den ersten beiden Tagen mit Kräutertee, Honig und Zitronensaft. Morgens trinkt man täglich auf nüchternen Magen 1/4 Liter

warmes Wasser mit einem Teelöffel Bittersalz und einem Teelöffel Basenpulver. Dann werden 5 Tage lang jeweils fünf altbackene weiße Semmeln mit etwas Milch (Löffelweise) nach genauer Vorschrift sorgfältig gekaut. Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr entwickelte die Milch-Semmel-Diät um den Darm zu sanieren und das Essverhalten für die Zeit nach der Kur zu schulen. Professor Michalsen empfiehlt diese Art des „Fastens“ nicht mehr. Denn das Weglassen von Milch und anderen tierischen Eiweißen erzielt durch eine Verminderung der Säurebelastung maßgeblich die günstige Wirkung beim Fasten. Das belegen neuere Forschungen. Bei der Verstoffwechslung der schwefelhaltigen Eiweiße, die besonders reichhaltig in Milchprodukten, Fleisch und Wurst vorkommen, entsteht am Ende Schwefelsäure. Muss der Körper ständig viel Schwefelsäure durch basische Mineralien aus dem Knochen neutralisieren, fördert dies Osteoporose. Auch das Bindegewebe, die Nieren und die Gelenke werden durch das Zuviel an schwefelhaltigem Eiweiß geschädigt. Eine vorwiegend pflanzliche Kost enthält wenig schwefelhaltiges Eiweiß und zudem viel mehr basische Mineralien.

## Fasten im Alltag

Wollen Sie während des Berufsalltags oder als Hausfrau mit Kindern im Alltag fasten, sind für Sie Fastenformen sinnvoll, bei denen Sie leistungsfähiger bleiben und die Schwäche- und Umstellungssymptome abgemildert auftreten. Zudem benötigen Sie bei den folgenden Fastenformen weniger Zeit für die Zubereitung. Das schätzen viele in einem arbeitsreichen Alltag. Bei folgenden alltagstauglichen Fastenformen nehmen Sie ab und die heilende und entschlackende Wirkung bleibt bis zu einem gewissen Maße bestehen. Eine Fastenkur, die man in arbeitsfreier Zeit durchführt, hat jedoch eine stärker heilende, entschlackende und verjüngende Wirkung.

### Neera-Zitronensaftkur

Bei der Neera-Kur nimmt man keine feste Nahrung zu sich, sondern nur eine in Wasser und Zitronensaft gelöste Mischung aus mineralreichem Palm- und Ahornsirup (Baumsirup) - den so genannten „Neera-Drink“. Das Getränk für

die Fastenkur ist einfach zuzubereiten. Daraus erklärt sich wohl die hohe Beliebtheit der Neera-Kur bei den Menschen, die wenig arbeitsfreie Zeit zur Verfügung haben. Man muss nicht Gemüse oder Obst in Saft verwandeln und dann den Entsafter wieder reinigen. Das spart Zeit. Der Neera-Baumsirup stammt aus dem Pflanzensaft von Ahorn und verschiedenen Palmenarten und sieht, nachdem er aus den Bäumen abgezapft wurde, ähnlich aus wie Kokoswasser. Danach wird er so schonend wie möglich eingedickt. Die Vitamine im Neera-Drink kommen vorwiegend aus der Zitrone und die basischen Mineralstoffe aus dem Neera-Sirup und der Zitrone. 100 g Zitronensaft enthält 170 mg Kalium, das als basischer Mineralstoff im Körper zurückbleibt und die Urinproduktion fördert. Dadurch wird die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten wie der Harnsäure erhöht.

Damit erzielt der „Neera-Drink“ eine reinigende und aufbauende Wirkung, die vom Saftfasten oder Buchinger-Fasten nicht weit weg ist. 1 Glas mit 0,33 l des „Neera-Drinks“ enthält rund 80 Kcal. Dafür gießt man 2 EL Neera-Baumsirup (=20 ml) und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft (ca. ½ Zitrone) in ein Glas und vermischt das Ganze mit 0,3 l stillem Wasser (am besten lauwarm oder warm - nicht über 40 Celsius). Dazu kommt eine Prise Cayennepfeffer.

Die leicht verdaulichen Kohlenhydrate im Neera-Baumsirup sichern, dass die Leistungsfähigkeit auch bei längerem Fasten besser erhalten bleibt. Zudem werden die anfänglichen Schwächesymptome beim Fasten abgemildert. Der Grund dafür: Aus der Ernährungswissenschaft ist es bekannt, dass Fett nur vollständig verstoffwechselt wird, wenn gleichzeitig Kohlehydrate verbrannt werden. Nur dann wird die im Fett gespeicherte Energie vollständig bereitgestellt. Wenn beim Fasten nach etwa 24 Stunden die Kohlehydratspeicher leer sind, greift der Körper zuerst auf überschüssiges Eiweiß zurück und stellt daraus Kohlehydrate (Glukose) her. Das tut er rund 3 Tage lang. In dieser Zeit kommt es zu den bekannten unangenehmeren Erscheinungen beim Fasten, wie Schwäche und Unwohlsein.

Doch der Körper setzt schon bald immer mehr auf die Energiegewinnung aus Fett ohne Kohlenhydrate. Dabei werden Ketonkörper hergestellt, die dann als Energielieferant für den Körper dienen. Dieser Energiestoffwechsel wird als Ketose bezeichnet. Die Ketose liefert weniger Energie, als die Verstoffwechslung von Fett mit Kohlehydraten, aber man fühlt sich wohl dabei. Dennoch

kommt es beim Fasten in der Ketose durch das geringe Kohlehydratangebot zu einem Abfall der Leistungsfähigkeit bis zu rund 50% bei Leistungen, die man schnell und mit Kraft erbringen muss, und bei großen geistigen Anstrengungen. Mit dem Neera-Baumsirup können Sie die Kohlehydratzufuhr während der Arbeitszeiten beim Fasten steigern. Je nachdem, was Sie pro Tag leisten müssen, können Sie mehr oder weniger Gläser des Neera-Drinks zu sich nehmen.

Trinken Sie nur so viel Neera-Drink wie nötig in den Zeiten des Tages, in denen Sie viel leisten müssen. Je früher Sie am Nachmittag oder Abend nur reines Wasser trinken, desto länger hat Ihr Körper Zeit Selbstreparaturvorgänge durchzuführen. Wenn Sie mit dem Neera-Drink zu Hause in arbeitsfreier Zeit fasten, nehmen Sie am besten unter 500 Kcal zu sich, also maximal 6 Gläser.

[\[16\]](#)

Man kann diese Kur auch mit reinem Ahornsirup oder Honig durchführen. Die Mischung aus Palmsirup und Ahornsirup hat sich jedoch besonders bewährt, weil der Neera-Baumsirup einen durchschnittlichen glykämischen Index von 39 hat. Das sagt aus, dass der Blutzuckergehalt beim Verdauen weniger ansteigt, als wenn man reinen Ahornsirup oder Honig zu sich nimmt, bei denen man einen glykämischen Index von rund 55 gemessen hat, bei Waldhonig sogar um die 80. Der Neera-Baumsirup schont die Bauchspeicheldrüse, weil die Kohlehydrate nicht so schnell ins Blut gelangen. Deshalb müssen die Insulin bildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse nicht so hart arbeiten. Zudem verringert sich beim Genuss von Neera-Baumsirup die Wahrscheinlichkeit von Heißhungerattacken, die im Anschluss an den Genuss von Nahrungsmitteln mit hohem glykämischem Index häufiger auftreten.

Für Diabetiker ist es trotzdem besser, mit frisch gepressten Gemüsesäften zu fasten, weil das die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse in vollem Umfang schont. Die ayurvedische Medizin empfiehlt bei Diabetes dafür Kapha vermindernendes Gemüse und Bitterkräuter zu verwenden.

## Intervallfasten

Beim Intervall-Fasten - auch intermittierendes Fasten genannt - verlängert man einfach die Essenspausen - zum Beispiel auf 14 Stunden, indem man zwischen 6 Uhr abends und 8 Uhr morgens nichts isst. Das kann man natürlich auch 16 Stunden lang tun oder nur 12 Stunden lang. Die Umstellung dahin, dass man während der 12 oder 16 Stunden keinen Hunger hat dauert ungefähr 2 Wochen.

Weitere Formen des Intervallfastens sind zum Beispiel: eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder sechs Tage in der Woche normal essen und einen Tag lang fasten - also einen Tag lang unter 500 kcal zu sich nehmen. Durch Intervallfasten kann man in kleinen Schritten gut abnehmen, die Zellen reinigen und dadurch seine Lebenserwartung verlängern.

Wie Professor Madeo in einem Spiegel-Interview erwähnt, macht die Wirkung des Intervallfastens bei Mäuseversuchen sehr deutlich: Eine Gruppe von Tieren durfte 24 Stunden lang fressen. Sie wurden fett und bekamen Diabetes. Die zweite Gruppe kam täglich nur zwischen 10 und 12 Stunden an dieselbe Menge Futter heran. Diese Tiere blieben schlank und gesund.

Jeder kann durch eine Verlängerung der Zeit, während der er nichts isst, automatisch sein Selbstreinigungs- und Zellreparaturprogramm auch verlängern. Entmüllt und repariert wird vor allem dann, wenn der Körper das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin nicht mehr ausschüttet, so der Altersforscher Frank Madeo von der Universität Graz. Die Bauchspeicheldrüse stoppt die Insulinausschüttung, wenn die Nahrung verdaut und der Zucker aus dem Blut in den Zellen zur Verbrennung und Speicherung angekommen ist. Deswegen ist das Abendfasten besonders einfach, weil man während des Schlafs nicht isst. [\[9\]](#)

### *Abendfasten - morgens und mittags am meisten essen*

Das Abendfasten ist die sinnvollste Form des Intervallfastens innerhalb von 24 Stunden. „Gibt man etwa verschiedenen Personen die gleiche Kalorienmenge, so verlieren jene mehr Gewicht, die das Meiste morgens und mittags statt abends verzehren“. Das zeigen diverse Studien, so der Ernährungswissenschaftler Dr. Edmund Semmler in einem Interview mit der Zeitschrift

Focus. Wenn man abnehmen will, ist es folglich zumindest sinnvoll abends nur etwas Leichtes zu essen - zum Beispiel eine Suppe, wie es in der ayurvedischen Medizin empfohlen wird. Zudem hält dies jung, erklärt der Hormonforscher Johannes Huber in einem Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Zeitung: „Sinken die verfügbaren Kalorien, bildet der Körper Melatonin und das Wachstumshormon (Somatotropin). Diese beiden Wirkstoffe sind nachgewiesene Faktoren für das Jungbleiben und gegen das Altwerden. Kurz nach Mitternacht setzt der Körper die größten Mengen an Wachstumshormon frei. Mit diesem Potenzial werden Reparaturen vorgenommen und der Körper für den folgenden Tag gerüstet. Eine kalorienreiche Abendmahlzeit verringert die Freisetzung dieses Hormons.“ [\[10\]](#)

## Basenfasten

Beim Basenfasten nimmt man ausschließlich Mahlzeiten zu sich, die sich aus rein basischen Lebensmitteln zusammensetzen. Während des Basenfastens kann man sich mit basischen Lebensmitteln - Kartoffeln, Esskastanien, Gemüse, reifem Obst, ... - satt essen. Da man säurebildende und nicht vollwertige Lebensmittel meidet und gleichzeitig sehr vitalstoffreich isst, kann der Körper während des Basenfastens das Ziel an Säuren abbauen, die Mineralstofflager wieder füllen, sowie gewisse Heil- und Regenerationsprozesse einleiten. Das Basenfasten ist im eigentlichen Sinne kein Fasten, sondern eine Diät, da man über 500 Kcal zu sich nimmt und sich satt essen darf.

### *Warum Basenfasten?*

Der pH-Wert des Blutes muss zwischen 7,35 und 7,4 liegen, ansonsten wird es lebensgefährlich. Fällt der pH-Wert des Blutes unter 7,36 spricht man von einer Übersäuerung. Isst man Lebensmittel aus weißem Mehl, weißen Zucker oder weißen Reis, dann kommt es zu einer kurzfristigen Zunahme von Säuren im Blut, da die basischen Mineralien, die sich im Vollkorngetreide und im Zuckerrohr- oder Rübensaft befinden, entfernt wurden. Der Körper zieht, wenn er die anfallende Säuremenge nicht mehr über Nieren und Lunge ausscheiden kann, basisch wirkende Mineralien aus Knochen und anderen Körperteilen ab, um den Blut-pH-Wert wieder in den basischen Bereich zu bringen. Der Körper kann nicht anders, um sich kurzfristig am Leben zu halten, denn das Blut muss

in einem bestimmten basischen Bereich bleiben, koste es, was es wolle. Der Körper treibt also infolge des Genusses von nicht naturbelassenen Nahrungsmitteln Raubbau. Er muss seine eigenen Mineralstofflager plündern. Aus den Knochen holt er sich Mineralien, was langfristig zu Osteoporose führen kann. Das Bindegewebe trocknet bei Übersäuerung aus und wird schmerzhaft.

Durch das Basenfasten wird das Mineralstofflager des Körpers wieder aufgefüllt und die Säuren im Gewebe werden neutralisiert. Geschädigtes kann sich dadurch erholen.

Die Zeit für den Selbstreparaturvorgang wird beim Basenfasten etwas verlängert, da die meisten basischen Lebensmittel wasserreich sind und schneller verdaut werden können. Heilfasten mit unter 500 Kcal Zufuhr und basischen Säften, ist aufgrund der deutlich verlängerten Zeit für die Selbstreparatur, die dem Körper dadurch gegeben wird, deutlich wirkungsvoller. Die Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen, Vitaminen und anderen Vitalstoffen wird durch das Basenfasten verbessert. Das Basenfasten ist bei einer Übersäuerung des Körpers - auch im Anschluss an eine Fastenkur - eine sinnvolle Maßnahme, um den Körper optimal zu versorgen. Auch schlanke Menschen, die nicht fasten sollten, können durch ein paar Tage Basenfasten etwas Gutes für sich tun. Sauer riechender Fußschweiß oder ein saurer Geschmack auf der Zunge beim Aufwachen sind ein klarer Hinweis auf eine Übersäuerung des Körpers. Jeder der überwiegend weißes Mehl, weißen Zucker, weißen Reis, wenig Gemüse und Obst sowie viel Fleisch, Eier und Milchprodukte isst, kann davon ausgehen, dass Teile seines Körpers übersäuert sind.

## **Entlastungstage**

Vor allen Fastenkuren mit unter 500 Kilokalorien-Zufuhr pro Tag gewöhnt man den Körper mit mindestens einem Entlastungstag an das Fasten, indem man höchstens 600 bis 800 kcal in Form von frischem Obst, Vollkornreis oder Haferbrei mit Gemüse zu sich nimmt. Es wird empfohlen an diesem Tage auf Fleisch, Eier und Milchprodukte sowie Süßigkeiten und Genussmittel wie Kaffee und Alkohol zu verzichten.

# Fastenunterstützung

## Darmentleerung durch Abführmittel

**D**armentleerung durch Abführmaßnahmen beim Fasten - ja oder nein? - das ist die Frage. Professor Michalsens antwortet, das muss nicht zwingend sein, aber „Die meisten, die abführen, fühlen sich anschließend ein bisschen wohler, da sie weniger Hunger haben und sich erleichtert fühlen.“ Zu Beginn der Fastentage nehmen viele Fastende ein Abführmittel ein, um den Darm zu entleeren.

Die Auswertung einer Vielzahl von Fastenerfahrungen zeigt, dass so mancher Mensch Glaubersalz - ein sehr starkes Abführmittel - benötigt, damit es am ersten Fastentag überhaupt zu einer stärkeren Darmentleerung kommt. Anderen aber, die Glaubersalz verwendet haben, bekommt das einfach nicht. Der Flüssigkeitsverlust schwächt zusätzlich den Kreislauf und Menschen, die auf Abführmittel sehr ansprechen, sitzen dann extrem häufig auf der Toilette und entleeren sich über Stunden schubweise. Glaubersalz entzieht dem Gewebe und dem Blut Wasser, das im Darm angereichert wird. Dadurch wird der Flüssigkeitsanteil des Stuhls erhöht und letztlich der Drang, den Darm zu entleeren. Glaubersalz ist nicht zu empfehlen bei: niedrigem Blutdruck, Herzschwäche, einem empfindlichen Magen-Darm-Trakt (zum Beispiel: Neigung zu Magenschleimhautentzündung, Durchfall oder Gallenbeschwerden), bei eingeschränkter Nierenfunktion, Kopfschmerzen, Hexenschuss und nervlichen Belastungen, die das vegetative Nervensystem durcheinander bringen (z. B. Magenschmerzen oder Durchfall bei nervlicher Belastung).

Es hängt also vom körperlichen Zustand des Einzelnen ab, ob und wie man am besten beim Fasten abführt. Schwächere Menschen, die zu Durchfall neigen, sollten es sicher erst einmal mit sanften Methoden versuchen. Sind Sie kräftig gebaut und neigen zur Verstopfung, ist wahrscheinlich eine stärkere Methode angesagt.

Empfindliche und Personen mit einer gesunden Verdauung, können die Darmbewegungen mit 1 - 2 Gläser Sauerkrautsaft oder Pflaumensaft anregen,



die sie gleich nach dem Aufstehen trinken und somit abführen. Mit Flohsamenschalen funktioniert es ebenfalls: Einen Esslöffel in eine große Tasse lauwarmen Wassers einrühren und zügig trinken (wenn Sie zu lange warten, wird aus dem Getränk ein Gelee). Danach 0,5 l Wasser nachtrinken, da Flohsamenschalen bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr genau das Gegenteil bewirken - sie verstopfen.

Eine stärkere Methode des Abführens ist die mit Salzwasser. Trinken Sie nach dem Aufstehen 0,5 - 1 Liter mildes, warmes Salzwasser. Nehmen Sie dazu 2 leicht gehäufte Teelöffel naturbelassenes Steinsalz oder Meersalz.

Der Gebrauch von Natriumsulfat und Magnesiumsulfat (Bittersalz) sind die stärksten Methoden, um den Darm zu entleeren. Am ersten Fastentag entleert man in der Buchinger-Fastenlinik den Darm von kräftigen Menschen durch 30–40 g (je nach Körpergewicht) Glaubersalz (Natriumsulfat), das in 0,5–0,75 l Wasser aufgelöst wird. Das Ganze soll der Patient innerhalb von 20 Minuten trinken. Zitronensaft wird, wenn gewünscht hinzugefügt, um den unangenehmen Geschmack zu überdecken. Nach 30 Minuten soll der Patient 0,5 bis 1 l Wasser nachtrinken.

Naturheilkundler empfehlen das Bittersalz eher bei Störungen des Darmes als Abführmittel und das Glaubersalz bei Störungen der Leber und Galle.

Sennesblätterttee wirkt sehr drastisch und entzieht dem Körper Kalium, was Krämpfe und Kreislaufprobleme verursachen kann. Sennesblätterttee sollten nur gesunde, kräftige Personen bei hartnäckiger Verstopfung einmalig verwenden und nicht dauernd gebrauchen.

Am besten beginnen Sie Ihren ersten Fastentag an einem Wochenende, da Sie auf jeden Fall mehr Zeit auf der Toilette verbringen werden, wenn Sie abführen und Sie vielleicht noch nicht wissen, wie Sie auf ein bestimmtes Abführmittel reagieren. Im Berufsalltag könnte es für Sie unangenehm sein, wenn Sie zu häufig auf die Toilette müssen. Die Einnahme von Salzwasser, Glauber- oder Bittersalz am Abend kann auch „in die Hose gehen“. Vielleicht treibt es Sie nachts häufiger aus dem Bett und auf die Toilette. Der Gebrauch von drastischen Abführmethoden könnte Ihnen eine unruhige Nacht beschere. Die Folge: Sie fühlen sich am nächsten Morgen nicht ausgeruht.

Am besten wäre es, wenn Sie an den Fastentagen ein mildes Abführmittel einsetzen. Alternativ gäbe es noch die Möglichkeit einen Einlauf täglich oder mindestens alle zwei Tage durchzuführen.

## Einläufe - Reinigung für den Dickdarm

Während des Heilfastens nach Buchinger werden alle zwei Tage weitere Darmentleerungen durch Einläufe eingeleitet. Der Grund laut Professor Michalsen: „Der Darm vermindert die üblichen Bewegungen zum Weitertransport und Durchmischen seines Inhalts. Im Verdauungstrakt wird weiter Galle produziert, Magen- und Darmschleimhautzellen lösen sich, Darmbakterien sterben ab. Die Stoffwechselprodukte werden aber nicht ausgeschieden, wenn der Darm auf Sparflamme arbeitet.“ Es besteht also die Gefahr, dass Abbauprodukte, die dem Körper nicht gut tun, vom Darm wieder aufgenommen werden und übers Blut zurück in den Körper gelangen.

Dem könnte man entgegen halten, dass Tiere, wie Zugvögel, die fastend 5.000 km non-stop fliegen und dabei fast die Hälfte ihres Gewichts verlieren, gesund bleiben, ohne Einläufe zu erhalten oder abzuführen. [\[11\]](#) Der Unterschied zum Menschen ist jedoch, dass Tiere sich gesund ernähren und nicht krank sind, wenn sie 5000 km ohne Nahrungsaufnahme zurücklegen können. Wer übergewichtig ist, sich nicht so richtig wohlfühlt oder sogar krank ist, hat in der Regel schon Stoffe - Ama im Ayurveda - in seinem Körper angesammelt, die seine Körperfunktion stören. Ama ist aus ayurvedischer Sicht die grundlegende Ursache für krankhafte Zellveränderungen. Deshalb wird in der ayurvedischen Medizin dieser innere Müll durch verschiedene Methoden aus dem Körper entfernt, unter anderem durch eine Darmentleerung über abführende Maßnahmen und Einläufe. Es macht also Sinn, beim Fasten gewisse abführende Maßnahmen durchzuführen, da Ama-Moleküle beim Fasten über die Galle verstärkt in den Darm gelangen. Zudem hat sich Ama bei Kranken bereits in verschiedenen Teilen des Verdauungstrakts angesammelt. Dass das Entfernen von Ama hilft, haben die Heilerfolge ayurvedischer Kuren und andere naturheilkundliche Darmreinigungsmethoden bewiesen. Alle zwei Tage abführen, am besten mit einem Einlauf, ist also in vielen Fällen sinnvoll. Ein

Einlaufgerät, auch Irrigator genannt (lat. irrigare = bespülen), ist in Sanitätshäusern, Apotheken oder übers Internet erhältlich. [\[12\]](#)

## Kaffee-Entzug und Fasten

„Oft kommt es vor allem auch durch den Koffeinentzug zu Kopfschmerzen“, erläutert Andreas Michalsen seine Beobachtung bei Fastenden. Wenn Sie als Kaffeefreund den Entzugsschmerz beim Fasten vermeiden wollen, starten Sie am besten einige Wochen, (in etwa 3 Wochen) vor Ihrer geplanten Fastenzeit den Kaffeekonsum schrittweise abzubauen. Von 3 Tassen auf 2 pro Tag, nach ein paar Tagen von 2 auf 1 Tasse und schließlich auf null Tassen. Wenn Sie auf Kaffee gar nicht verzichten wollen, dann trinken Sie eine möglichst geringe Menge Kaffee ohne Zucker während der Fastenkur. Das ist weniger gesund, vermeidet aber den Kopfschmerz.

## Hilfreiches für Fastende

- Schwächesymptome sind in den ersten 3 Fastentagen wegen der Umstellung auf andere Stoffwechselforgänge normal. Manchmal dauert der Schwächezustand 1 bis 2 Tage länger. Leichte Kreislaufsymptome wie Schwindel beim Aufstehen werden häufig beklagt, Müdigkeit, zuweilen Glieder- und Kopfschmerzen, Übelkeit und Gereiztheit, alles läuft etwas langsamer ab, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Fastenerfahrene beginnen deswegen ihre Fastenkur an einem Samstagmorgen. Dann haben Sie Zeit dafür, sich einfach Ruhe zu gönnen und hinzulegen oder spazieren zu gehen. Bewegung hilft häufig, ebenfalls Kneippanwendungen. Auch ein bis zwei Likörgläser voll Herzwein nach Hildegard von Bingen bringt erfahrungsgemäß Erleichterung.
- Über die Lunge werden gasförmige Abbauprodukte des Stoffwechsels und Säuren ausgeatmet. Mehr bewegen - sprich spazieren gehen, wandern, leichter Sport - während des Fastens vergrößert die Ausscheidung über die Lunge.

- Tägliche Leberwickel beispielsweise mit einer heißen Wärmflasche in einem feuchten Leinentuch oder einem feucht-warmen Heublumensack regen die Leber an. Das unterstützt die Leber bei der Ausscheidung von Abbauprodukten über den Weg Galle, Darm, Stuhlgang.
- Schwitzen beim Fasten ist auch gut. Sport, heiß duschen oder baden sorgen dafür, dass die Haut durchblutet und man ordentlich zum Schwitzen kommt. Zudem helfen Hautbürstungen. Durch all das schafft die Haut vermehrt Abbauprodukte des Stoffwechsels aus dem Körper. Auch Sauna, Kneipp-Anwendungen oder heiße Getränke fördern das Schwitzen und haben eine nützliche Nebenwirkung: Sie lindern das ohnehin gesteigerte Kälteempfinden eines Fastenden.

## Aufbautage

**N**ach einer längeren Fastenkur folgen mindestens 2 Aufbau-tage, wenn man 5 -7 Tage gefastet hat, und 3 Aufbau-tage nach 8-10 Tagen Fastenzeit - so die Empfehlung erfahrener Ärzte der Buchinger-Klinik. Da gegen Ende des Fastens sehr wenig Verdauungssäfte produziert werden, muss der Verdauungstrakt erst langsam wieder ans Verdauen von Nahrung gewöhnt werden. Die Bereitstellung von Verdauungssäften für eine normale Mahlzeit geschieht nicht plötzlich. Sie benötigt mindestens 48 Stunden und erfolgt stufenweise. Schlägt man sich sofort nach dem Fasten den Bauch voll, führt dies meist zu ernsthaften Beschwerden mit Schmerzen und Unwohlsein, z. B. Bauchkrämpfen, da der Magen-Darm-Trakt einfach überfordert ist.

Man beginnt das Fastenbrechen damit, dass man am Morgen einen reifen Apfel isst und dabei jeden Bissen gut kaut - etwa 30 Mal. Gut kauen, ist für die weiteren leichten Mahlzeiten und auch die Zukunft entscheidend. Denn durch häufiges Kauen wird das Essen viel besser verdaulich und ausgewertet. Es wird sozusagen vorverdaut, da es beim Kauen mit Verdauungsenzymen aus dem Speichel durchtränkt wird. Zudem wird durch das häufige Kauen die Oberfläche der Nahrung vergrößert, so dass die Verdauungsenzyme die Nahrung besser aufschließen können.

Es empfiehlt sich anfangs überwiegend Nahrung wie reifes Obst, gekochtes Gemüse und Kartoffeln zu sich zu nehmen, die vorwiegend aus Kohlenhydraten bestehen. Denn Kohlenhydrate kann der Körper relativ leicht verdauen und verstoffwechseln. Das Verdauen von Fett und Eiweiß ist für den Verdauungsapparat schwieriger. Essen Sie also Nüsse und Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen erst nach ein paar Tagen. Idealerweise startet man die ersten 2-3 Aufbau-tage mit mehreren kleinen Mahlzeiten, die insgesamt 600-800 kcal pro Tag ergeben. Dann erhöht man die Kalorienzahl um 200 bis 300 pro Tag bis man bei der Essenmenge angekommen ist, mit der man sein Idealgewicht hält oder erreichen kann.

Hier können Sie Ihr Idealgewicht berechnen: <http://www.bmi-rechner.biz/>

## Ein idealer erster Aufbau-Tag kann so aussehen: (600 bis 800 Kcal)

- Vormittag: 1 reifer roher Apfel oder 1 gedünsteter Apfel
- Mittag: Kartoffeln oder Süßkartoffeln und Gemüse  
(am besten als Suppe)
- Abends: Kartoffeln oder Süßkartoffeln und Gemüse nach Wahl  
(je nach ayurvedischem Menschentypus)

Aufbau-Tag zwei und drei sehen ähnlich aus. Sie können am Morgen langsam etwas mehr essen (1 Vollkorn-Toastbrot oder 2 Knäckebrote mit Butter und mittags und abends zum Beispiel Vollkornreis statt Kartoffeln).

## Fasten - ein guter Einstieg für eine bessere Ernährung

**W**ir haben bei einer unserer klinischen Studien festgestellt, dass es Menschen mit einem Fastenerlebnis danach leichter fällt, sich gesünder zu ernähren als den anderen“, erklärt Professor Michalsen in einem Interview mit der Zeitschrift Spiegel. Fette und salzige Speisen, Fleisch und Süßigkeiten schmeckten nach einer Fastenkur vielen nicht mehr so gut, so das Ergebnis der Auswertungen der Studie. „Dafür finden Sie oft zuvor verschmähte pflanzliche und vegetarische Nahrung plötzlich besser.“ Das macht es natürlich einfacher ungünstige Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Eine Fastenkur ist ein guter Einstieg in eine bessere Ernährung, zumal man beim Fasten gelernt hat, dass man sich aufgrund von Verzicht und Selbstkontrolle wohler fühlt.

Aus der Neurobiologie weiß man, dass der reichliche Verzehr von Fettigem und Süßem (wie in Kuchen und Eiscreme) dazu führt, dass das Gehirn Belohnungsstoffe ausschüttet, die ähnlich süchtig machen wie harte Drogen. Heißhunger und starkes Verlangen nach mehr ist die Folge. Fasten ist in gewisser Hinsicht eine Art Entzugskur. In den ersten Tagen plagt manche der Heißhunger, aber wenn man durchhält verschwindet der plagende Hunger, und das Wohlgefühl stellt sich ein.

Laut Michalsen ist es am besten, wenn man nach einer Fastenkur seine Ernährung auf vollwertige vegetarische Kost mit wenigen Milchprodukten oder vegane Kost plus Vitamin B12 umstellen würde. Die Forschungsergebnisse zahlreicher neuer Studien, die dies darlegen, sind eindeutig. So können Sie die aus einer Fastenkur erzielten Erfolge im Alltag beibehalten und weiter ausbauen. Zum Beispiel verringert sich Ihr Risiko an Diabetes zu erkranken, je mehr Ihre Ernährung auf Pflanzen basiert. Laut einer Studie mit 89.000 Kaliforniern hat ein Vegetarier durchschnittlich ein 61 % geringeres Risiko, ein Veganer ein 78 % geringeres Risiko und ein Halbvegetarier, der eine gewisse Menge Fleisch konsumiert, nur noch ein 28% geringeres Risiko an Diabetes zu erkranken.

Schon Mitte der 90-er Jahre hatten Forscher wie Kollath und Bernasek nachgewiesen, dass Ratten, die man ausschließlich mit dem füttert, was die meisten Menschen damals und heute zum Großteil essen (weißes Mehl, weißen Zucker und erhitzte Fette) Krankheiten bekommen, wie sie ältere Menschen häufig kennen: Bandscheibenschäden, Arthrose, Atherosklerose, Diabetes, Krebs, ... . Fütterte man die Ratten mit frisch gemahlenem Vollkornmehl, blieben sie gesund.

## Vollkorn und Hülsenfrüchte machen schlank

Optimal ist es folglich, wenn Sie fast ausschließlich Vollkorngetreide und Vollkornprodukte anstelle von Auszugsmehl und weißem Reis verzehren. Zudem macht Vollkorn schlanker. Die Ergebnisse einer Studie von 2017 lassen darauf schließen, dass Vollkornesser 100 Kilokalorien mehr pro Tag verbrauchen - das hilft beim Abnehmen. Über ein Jahr führt das rechnerisch zu einer Verminderung des Körpergewichts um 2,5 kg. [\[13\]](#) Schon früher hatten Forscher bei Studien mit großen Gruppen gemessen, dass Vollkorn- also Ballaststoffesser im Durchschnitt schlanker sind und seltener unter Fettleibigkeit leiden. Auch der Verzehr von Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten eine Menge Ballaststoffe und senkt das Körpergewicht. Zudem haben sie einen weiteren Vorteil: Sie senken den Insulin- und Cholesterinspiegel, so eine Studie von 2012, und damit das Risiko von Übergewichtigen an Diabetes-Typ-2 zu erkranken. [\[14\]](#)

Hülsenfrüchte, Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, ...) und Nüsse zusammen mit Vollkorngetreide oder Vollkornreis kombiniert und genossen, erzeugt übrigens mehr Eiweiß, das der Körper einbauen und verwenden kann - zum Beispiel für Muskelmasse, die stark macht. Kombiniert liefern sie sich gegenseitig Aminosäuren, die der Körper für die Produktion von Eiweißen benötigt, die er einbauen kann. Ohne diese Kombination wird viel des verzehrten Eiweißes einfach zur Energie- und Wärmebildung verbrannt. Vegan und vegetarisch lebende Hochleistungssportler und Bodybuilder wissen das.

„Wir haben die akuten, die lebensbedrohlichen Krankheiten so gut wie besiegt, jetzt sind immer mehr Menschen chronisch krank. Und bei chronischen



Krankheiten wird die Ernährung das wichtigste Therapieprinzip sein. Erst die Ernährung und dann die Medikamente, das ist das, was sich abzeichnet, was kommen wird.“ erklärte Professor Michalsen in einer Sendung des ZDFs im März 2017. Immer mehr Studien zeigen hier Erfolge.

Naturbelassenes Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst, Gemüse, Gewürze und Kräuter enthalten eine Vielfalt von Substanzen, die in naturbelassener Form verzehrt einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen und sie teilweise auch lindern oder heilen können. Isolierte Stoffe aus Nahrungsergänzungsmitteln bewirken dies in der Regel nicht, so Studien, die Sie in dem Buch „How not to Die“ von Dr. Michael Greger finden.

## Abnehmen mit Pflanzen und Wasser

Obst und Gemüse enthalten im Durchschnitt rund 80 bis 90 % Wasser. Ballaststoffe sättigen, bringen aber keine Kalorien in den Körper. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen bei einer Mahlzeit immer dieselbe Menge essen. Weil Wasser und Ballaststoffe keine Kalorien haben, nehmen Sie ab, wenn Sie viel wasserreiche Pflanzen, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide essen und dazu noch ein Glas Wasser zwischen den Bissen schluckweise trinken.

## Wohlgefühl und heilende Nahrung nach dem Fasten mit Ayurveda

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass sich die einen nach dem Abendessen wohlfühlen, wenn sie nur eine warme Reissuppe oder einen warmen Gemüseeintopf gegessen haben. Dieselben fühlen sich aber unwohl oder bekommen Bauchschmerzen, wenn sie abends warmes Vollkorntoastbrot und Rettichsalat essen? Anderen geht es gerade umgekehrt: Toastbrot oder Rettichsalat am Abend verursacht Wohlempfinden, Eintopf und Suppe Unwohlsein. In der ayurvedischen Medizin gibt es eine Erklärung dafür. Derjenige, der sich nach einem warmen Eintopf oder einer Suppe wohlfühlt, nicht aber nach einer ordentlichen Portion Rettichsalat und Toastbrot, hat ein Übermaß an Vata im

Körper, entweder momentan oder von Geburt an. Menschen mit einem Übermaß an Vata-Energie sind von Geburt an schlank, frieren leicht und haben häufig trockene Haut und eine trockene Zunge. So ist es gut für Vata-Typen, dass sie zum Ausgleich ihrer inneren Kälte und Trockenheit, Warmes und Feuchtes essen. Dann fühlen sie sich wohler. Essen sie viel Trockenes und Scharfes fühlen sie sich unwohl, weil dies austrocknet.

Derjenige der sich auf Knäckebrot und Rettichsalat wohlfühlt, ist ein Kapha-Typ. Menschen mit einem Übermaß an Kapha-Energie im Körper sind meist von Geburt an kräftig gebaut und neigen zu Übergewicht und Wasseransammlungen im Körper, sie haben feuchte Hände, und frieren leicht: Das trockene warme Toastbrot wärmt sie und gleicht ihr Übermaß an Wasser im Körper aus. Der scharfe Rettich wärmt sie zusätzlich. Deshalb fühlen sie sich nach dieser trockenen, wärmenden Kost gut. Nach viel Suppe fühlen sie sich unwohl, weil der Wassergehalt in ihrem Körper weiter ansteigt.

## Schlanker werden und sich besser fühlen mit Ayurveda

Kennen Sie das: Zwei Menschen essen täglich ungefähr dieselbe Menge. Der eine bleibt dabei schlank und der andere wird davon dick? Wer über viel Kapha-Energie im Körper verfügt, baut aus derselben Nahrungsmasse einfach mehr Körpermasse auf, so der Ayurveda.

In der ayurvedischen Medizin, die von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation der UNO, als medizinisches System anerkannt wird, gibt es Listen von Lebensmitteln, Gewürzen und Kräutern, die die Kapha-Energie vermindern. Sie nehmen beim Genuss dieser Lebensmittel am besten ab, beugen Krankheiten vor oder lindern sie, und zudem wird dies mit einem Wohlgefühl belohnt. Gemäß Ayurveda vermindert zum Beispiel Cayennepfeffer Kapha, die Energie des Körpers, die notwendig ist, um Struktur und damit Gewicht im Körper zu bilden. [\[15\]](#)

Im Zentrum der Ayurveda steht die Kunst, im täglichen Leben im Einklang mit den Gesetzen der Natur zu leben. Es lohnt sich, sich mit den einfachen Grundgedanken der ayurvedischen Medizin auseinanderzusetzen. So können Sie die

ideale Ernährungsweise für Ihren angeborenen körperlichen Zustand entdecken und den, den Sie momentan haben. Die Ernährungslehre der ayurvedischen Medizin hat sich seit Jahrtausenden bewährt. Laut Professor Michalsens Überzeugung, die er aus einem Vergleich der Naturheilsysteme Europas, Indiens und Chinas gewonnen hat, ist Ayurveda „sogar weltweit die traditionelle Heilkunde mit dem meisten Erfahrungswissen und der umfangreichsten Sammlung an Behandlungsdetails“. Während seiner Arbeit an den Kliniken Essen-Mitte holte er den erfahrenen ayurvedischen Arzt Syal Kumar an das Krankenhaus und integrierte dort die ayurvedische Therapie. Menschen, die trotz all der in den Essener Kliniken angebotenen Naturheilverfahren keine Besserung ihrer Leiden erfuhren, empfahl Michalsen und sein Ärzteteam die ayurvedische Behandlung - häufig mit überraschend positiven Ergebnissen für ihre Gesundheit. Michalsen ist überzeugt davon, dass wir noch eine Menge von der ayurvedischen Medizin lernen können. Auf einer Reise nach Indien erlebte er die Wirksamkeit von Ayurveda am eigenen Körper. In Zusammenarbeit mit der indischen Regierung leitete er eine klinische Studie in Deutschland zur Erforschung der Wirksamkeit von Ayurveda ein. 2016 lagen die Ergebnisse der Studie vor, die belegt, dass bei 150 Patienten mit stark schmerzhafter Kniearthrose Ayurveda der westlichen Schulmedizin überlegen ist. Bei der Behandlung spielte eine vegetarisch-ayurvedische Ernährung, das Gewürz Kurkuma und Massagen mit medizinischen Ölen eine wesentliche Rolle. Ayurveda wird an 250 Universitäten Indiens gelehrt. Die indische Regierung hat im Jahr 2011 eine Online-Datenbank eingerichtet, auf der Fallstudien und Berichte von Heilungen durch Ayurveda in englischer Sprache dokumentiert werden. ([www.dharaonline.org](http://www.dharaonline.org))

## Essensregeln mit Fasteneffekt

Folgende Essensgewohnheiten erhalten aus ayurvedischer Sicht die Gesundheit und führen zu Wohlgefühl nach dem Essen:

- Fülle den Magen zu einem Drittel mit Nahrung, einem Drittel mit Flüssigkeit und lasse den Rest leer.
- Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben und nicht bald nach einer vollständigen Mahlzeit.

- Zwischen den Mahlzeiten essen, ist nicht sinnvoll. Je häufiger wir essen, desto mehr Fett lagert der Körper ein.
- Essen Sie abends nicht zu spät, so dass Sie mit leerem Magen ins Bett gehen. Ansonsten bleibt Unverdautes im Magen liegen und „gärt“.
- Auch wenn Sie zu früh am Morgen essen, kann dies zu Verdauungsstörungen führen.
- Beim Essen zu wenig Wasser trinken schadet. Wenn man insbesondere beim Genuss von trockener Nahrung zu wenig trinkt, überfordert das den Magen. 1 Glas Wasser, ungefähr je zwei Bissen ein Schluck, das genügt. Das hilft beim Verdauen, da es die Aufgabe des Magens ist, die Nahrung mit Wasser zu durchtränken. Zuviel Wasser zum Essen ist auch nicht gut - das verdünnt die Verdauungssäfte so sehr, dass der Magen gezwungen wird mehr Salzsäure zu produzieren als eigentlich erforderlich wäre. Das bedeutet Energieverschwendung und Stress für den Magen.
- Kein Wasser kurz nach dem Essen trinken, das verlangsamt die Verdauung.
- Zum Essen oder ständig gekühltes Wasser trinken ist schlecht für die Verdauung. Sehr kalte Getränke bremsen die Leber, die feuchte Wärme zur optimalen Funktion benötigt.
- Essen Sie Obst am besten immer getrennt von allem anderem, rund eine Stunde vor einer Mahlzeit. Bei schwacher Verdauungsleistung entsteht ansonsten Ama.

# Entscheidende Fragen für die Wahl Ihrer Fastenkur

**S**ie haben jetzt einen Überblick über die bewährtesten Fastenkuren erhalten. Zudem ist Ihnen klar, dass Sie vielleicht Ihre Ernährung verändern müssen, um die positiven Auswirkungen des Fastens auf ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Nun stellt sich die Frage: Welche Fastenkur ist die richtige für mich? Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung der entscheidenden Fragen, die Sie sich stellen können, um die beste Wahl für sich zu treffen:

- Wie krank oder unwohl fühle ich mich?
- Geht es mir mehr ums Abnehmen oder um die Generalreinigung meines Körpers - eine Art Frühjahrsputz?
- Wie gut habe ich mich vorher ernährt?
- Brauche ich einen Entzug von Fettem und Süßem mit einer mehrtägigen Fastenkur?
- Will ich vor meiner Fastenkur zu einem Arzt gehen und mein Blut und meinen Urin untersuchen lassen?
- Genügt es, dass ich jeden Tag eine Mahlzeit ausfallen lasse, einen Tag in der Woche faste oder einfach eine Diät mit Dinkel mache?
- Will ich während meiner Arbeitszeit im Alltag 5 Tage lang fasten?
- Möchte ich mir ein paar Tage Urlaub nehmen, um zu Hause ein 8 bis 10 Tage langes Heilfasten (einschließlich Entlastungs- und Aufbautagen) durchzuführen?
- Leide ich an einer der aufgelisteten Krankheiten (siehe Seite 9) und ist ein Aufenthalt in einer Fastenklinik für mich besser?

Sind Sie sich nicht sicher, dann fangen Sie am besten einfach damit an, die Fastenkur auszuprobieren, die Ihnen in Ihrer Situation am sinnvollsten erscheint. Letztendlich muss jeder selbst kennenlernen, wie der eigene Körper auf die verschiedenen Fastenformen reagiert. Entscheidend ist, ob Sie sich in den letzten Tagen einer Fastenkur, nach einer Fastenkur oder im Laufe einer dem Fasten ähnlichen Diät wohler fühlen. Dann haben Sie das Richtige für sich entdeckt.

## Buchempfehlungen zum Thema Fasten und Ernährung

*Wie neugeboren durch Fasten, Dr. Hellmut Lützner, Neuauflage, Gräfe und Unzer Verlag, 2013*

Dieser Bestseller gilt bis heute als verlässliches und aktuelles Standardwerk für selbständiges Fasten im Alltag und im Urlaub, mit einer Methode, die sich stark am Buchinger-Fasten orientiert. Hellmut Lützner war von 1975 bis 1992 Chefarzt der Kurpark-Klinik in Überlingen, die zum Modell für moderne klassische Naturheilverfahren geworden ist.

*Buchinger Heilfasten / Mein 7-Tage-Programm für zu Hause, Dr. Andreas Buchinger, Petra Jansing, Trias Verlag, 2013*

In einer knappen Anleitung erfährt man alles Wesentliche, um die Fastentage nach der Buchinger Methode zuhause gut zu meistern. Der Autor Dr. med. Andreas Buchinger gehört zur dritten Generation der Buchingers, die seit 80 Jahren eine der erfolgreichsten Fasten-Kliniken in Bad Pyrmont führen.

*Heilen mit der Kraft der Natur - Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung - Was wirklich hilft, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Insel Verlag, 2017*

Das 2017 erschienene Buch ist sofort zu einem Bestseller geworden, da zwei Drittel der Patienten naturheilkundlich behandelt werden wollen. Der Autor Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, ist Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Naturheilkunde der Charité Berlin und hat Methoden wie Fasten und Yoga wissenschaftlich erforscht. Er stellt eine moderne Naturheilkunde vor, deren Erfolge durch wissenschaftliche Studien belegt ist. Michalsens Studienauswertungen nach, ist eine fundierte Naturheilkunde - basierend auf Fasten, vollwertiger Pflanzenkost, Meditation, Yoga, Ayurveda und anderen Naturheilverfahren - die einzige Antwort auf die steigende Zahl chronischer Leiden. Mit vielen Patientengeschichten und Behandlungsplänen.

*How Not to Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern - und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen. Dr. Michael Greger und Gene Stone, Unimedica Verlag, 2016*

Der nordamerikanische Ernährungsexperte Dr. Michael Greger macht in seinem weltweit außergewöhnlich erfolgreichen Bestseller mit einer Fülle von gut zusammengefassten Forschungsergebnissen sehr klar: Diejenigen, die sich vorwiegend von Pflanzen ernähren, können damit vielen Krankheiten vorbeugen und sie heilen oder lindern. Der 2016 in deutscher Sprache erschienene praktische Ratgeber beinhaltet Checklisten für eine bessere Ernährung und eine Beweisführung, die für sich spricht.

*Das Kochbuch des Ayurveda: Selbstheilung durch die ayurvedische Küche, Dr. Vasant Lad und Usha Lad, Narayana Verlag, 2016*

Professor Dr. Vasant Lad ist einer der bekanntesten ayurvedischen Ärzte weltweit. Mit diesem Buch haben er und seine Frau ein sehr verständliches Grundlagenwerk der ayurvedischen Kochkunst verfasst, durch das wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verbessern können. Neben 100 köstlichen Rezepten führt es in die Grundprinzipien des Ayurveda und die Lehre über die Doshas Vata, Pitta und Kapha ein, die unsere körperlichen Eigenschaften bestimmen. Zudem finden Sie 300 einfache ayurvedischen Hausmittel, einen

Fragebogen für die Ermittlung der Vata-, Pitta und Kaphaanteile Ihres Wesens und Ernährungsrichtlinien dafür.

*Selbstheilung mit Ayurveda: Das Standardwerk der indischen Heilkunde, Dr. Vasant Lad und Theo Kierdorf, O.W. Barth Verlag, 2010*

Das Standardwerk für die praktische Selbsthilfe von Dr. Vasant Lad listet Krankheiten von A bis Z auf und die dazugehörigen bewährten ayurvedischen Heilmittel und -methoden. Zudem erfährt der Leser das Wesentliche aus der Ayurveda zu Ernährungsrichtlinien, Kuren, Kräutermedizin, der Lehre von einer gesunden Lebensgestaltung, Yoga, Meditation und Edelsteintherapie. Zu Beginn des Buches werden die theoretischen Grundlagen gut und tiefergehend erklärt, die für das Verständnis der ayurvedischen Medizin erforderlich sind. Diese sind das Erfolgsrezept der Ayurveda.

## Wo finde ich eine Fastengruppe oder -Klinik?

Fastenkliniken finden Sie auf der Homepage der Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung ([aerztegesellschaft-heilfasten.de](http://aerztegesellschaft-heilfasten.de)). Auf der Webseite der Deutschen Fastenakademie ([fastenakademie.de](http://fastenakademie.de)) gibt es eine Liste mit ausgebildeten Fastenleitern, ein Suchfeld für Fastenleiter in Ihrer Nähe und Infos über Fastenwandern, Fastenhotels und Fastenkuren mit begleitenden Yoga-kursen.



## Quellenverzeichnis

[1] <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/heilfasten-fasten-soll-gegen-eine-reihe-von-krankheiten-helfen-a-882904.html>

[2] <http://aerztegesellschaft-heilfasten.de/>

[3] <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/fasten-nach-buchinger-urlaub-fuers-verdauungssystem-erfahrungsbericht-a-1136518.html>

[4] **Heilen mit der Kraft der Natur** - Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung - Was wirklich hilft, Prof. Dr. Andreas Michalsen, [Insel Verlag](#), 2017  
[buch.de](#) | [Amazon](#)

[5] <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/nobelpreis-medizin-was-ist-autophagie-und-warum-ist-sie-wichtig-a-1114982.html>

[6] **How Not to Die**: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern - und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen, Dr. Michael Greger und Gene Stone, [Unimedica Verlag](#), 2016  
[buch.de](#) | [Amazon](#)

[7] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker-verursacht-alzheimeria.html#ixzz4v1Lpp2ID>

[8] <https://www.netdoktor.at/laborwerte/vitamin-c-8513>

[9] <http://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/mit-intervall-fasten-gesund-und-ohne-jojo-effekt-abnehmen-14068976.html>

[10] <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/1611103091229.htm>

[11] **Wie neugeboren durch Fasten**, Dr. Hellmut Lützner, Neuauflage, [Gräfe und Unzer Verlag](#), 2013  
[buch.de](#) | [Amazon](#)

[12] **Selbsteilung mit Ayurveda**: Das Standardwerk der indischen Heilkunde, Dr. Vasant Lad und Theo Kierdorf, [O.W. Barth Verlag](#), 2010  
[buch.de](#) | [Amazon](#)

[13] <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2017/02/07/ajcn.116.139683.abstract>

[14] <https://www.researchgate.net/publication/230731672> Regular consumption of pulses for 8 weeks reduces metabolic syndrome risk factors in overweight and obese adults

[15] **Das Kochbuch des Ayurveda:** Selbstheilung durch die ayurvedische Küche, Dr. Vasant Lad und Usha Lad, [Narayana Verlag](#), 2016  
[buch.de](#) | [Amazon](#)

[16] **Neera-Zitronensaftkur**, Vasanti Niemz, [Edition Blue Light](#), 2014 | [Amazon](#)



## Immer inspiriert und informiert!

Erhalte immer die neuesten und inspirierenden Nachrichten aus der Welt des Fastens und des gesunden Lebensstils vom Neera-Blog per Email.

- Ideen für gesundes Leben und Wohlfühlen
- Fasten Know-how
- Neues aus der Wissenschaft
- Produktempfehlungen u.v.m.



<https://www.Neera-Kur.de/Newsletter>