Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse

Artikel: Natürlich Grossreinemachen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557660

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Natürlich Großreinemachen

Der Frühling ist die Jahreszeit, in der meist ein gründlicher Hausputz fällig ist. Innerhalb und außerhalb der Wohnräume werden Ecken und Nischen, denen in den dunkleren Wintermonaten nicht so viel Beachtung geschenkt wurde, einer intensiven Säuberung unterzogen. Was fürs Haus der Hausputz, ist für den Körper das Heilfasten. Fasten bietet Gelegenheit, verstaubte und verschmutzte Winkel und Nischen des Körpers und der Seele tüchtig auszuputzen. Das Ziel ist, sich im eigenen Körper wieder so bequem und behaglich wie «zu Hause» zu fühlen. Fasten ist aber mehr als körperliche Regeneration, es bedeutet auch Nachdenken über die Lebenssituation, Bilanz ziehen, neue Schwerpunkte setzen.

Klinik Buchinger – für den ganzen Menschen

Es gibt viele Motive und Indikationen zum Fasten: Gewicht abnehmen, entschlacken, entgiften, regenerieren, eine chronische Krankheit ausheilen oder im Verzicht auf Materielles neue geistige Horizonte suchen.

Zum Fasten gehören Ruhe, Besinnung und «Abschalten», abseits vom Alltags- und Berufsleben.

Sagen Sie nun bitte nicht, die Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten» wettere bei jeder Gelegenheit gegen rigide Diäten und mache sich jetzt gar für Nulldiät stark. Fasten ist keine Diät, sondern ein zeitlich begrenzter, freiwilliger Verzicht auf Nahrung. Heilfasten ist ein sehr altes natürliches Heilverfahren, das, wenigstens beim ersten Mal, nicht ohne ärztliche Aufsicht erfolgen sollte.

Die Buchinger-Klinik am Bodensee sorgt für ganzheitliche Behandlung.

Am Beispiel des Kurhotels Rickatschwende im vorarlbergischen Dornbirn wurde im Januar 1994 die Fastenkur nach F. X. Mayr vorgestellt. Diesmal beschäftigen wir uns mit dem Heilfasten nach Otto Buchinger, das bereits in der dritten Generation von der Familie Buchinger-Wilhelmi in den Kliniken in Überlingen am Bodensee, Marbella und Bad Pyrmont praktiziert wird.

Otto Buchinger hat seine Methode des Heilfastens aus dem ursprünglichen (kalorienfreien) Tee-/Wasser-Fasten entwickelt, indem er es mit Hilfe von Kräutertees, Gemüsebrühen und Fruchtsäften durch Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate ergänzte.

Beginn, Durchführung und Abbruch der Fastenzeit

Das Fasten läuft in drei Phasen ab. In einem oder mehreren Entlastungstagen wird der Stoffwechsel umgestellt. Dabei werden etwa 600 Kalorien, fast ausschließlich Kohlenhydrate, kein Fett und nur ganz wenig Eiweiß, aufgenommen. Mit Obst und Fruchtsäften gibt es noch einmal reichlich Vitamine.

Fastenindikationen nach Buchinger

Vorbeugendes Fasten
ist angezeigt als Generalrevision für sogenannte Zivilisationsgeschädigte, die unter einem «Zuviel» leiden: zu viele Kilos, zu hohe Cholesterinwerte, zu viel Harnsäure, zu hoher Blutzucker, zu hoher Blutdruck, zu viel Streß.

Heilendes Fasten
als Basistherapie, je nach Diagnose eventuell kombiniert mit anderen Therapien, ist angebracht bei Diabetes II, Arterienverkalkung der Herzkranzgefäße, Vorbeugung und Nachbehandlung von Herzinfarkten, Durchblutungsstörungen, Migräne und grünem Star. Als besonders wichtiger Anwendungskreis gelten Krankheiten des Verdauungssystems wie Magen-Darm-Störungen, Verstopfung, Leberkrankheiten, Gallenwegserkrankungen und Darmentzündungen bzw. -geschwüre. Auch Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Haut und der Atemwege können durch Fasten gemildert oder geheilt werden. Behandelt werden auch Eßstörungen bulimischer Natur (nur bei gleichzeitiger psychotherapeutischer Kontrolle), depressive Verstimmungen, z.B. im Klimakterium, Nervosität und Schlafstörungen.

Fastenverbot
gilt bei Tuberkulose, schwerer Schilddrüsenüberfunktion, Krebs oder Nierenproblemen. Menschen, die körperlich und/oder nervlich sehr erschöpft sind (nach längerer Krankheit oder schweren Operationen) sollten unbedingt Erholungszeiten vorschalten. Schwangeren und stillenden Müttern wird vom Fasten abgeraten. In der Regel sollten auch Kinder nicht längere Zeit fasten und Jugendliche nur dann, wenn sie sich bewußt und freiwillig dafür entscheiden.

Das eigentliche Fasten beginnt mit einer gründlichen Darmreinigung durch Glaubersalz. Auch im weiteren Verlauf des Fastens muß der Darm jeden zweiten Tag durch Einläufe mit (Kamillen-)Wasser entleert werden. Denn die von der Leber mit der Galle in den Darm gelangenden Schlacken sollten regelmäßig «abtransportiert» werden. Zudem müßen die abgeschilferten Schleimhautzellen des Darms und die abgestorbenen Bakterien eliminiert werden, so daß der Darm richtig leer wird. Da der Darm sich während des Fastens kaum bewegt und damit es nicht zur Rückresorption von Giftstoffen kommt, muß nachgeholfen werden.

Beim Buchinger-Fasten dürfen täglich mit einem halben Liter Tee, zwei bis drei Teelöffeln Honig, je einem viertel Liter Gemüsebrühe und Fruchtsaft und zwei Litern (Mineral-)Wasser etwa 250 bis 300 Kalorien «gegessen» werden.

Während des Fastens wird besonders auf das individuell richtige Maß an körperlicher Bewegung geachtet, denn sie verbessert die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, regt Atmung und Stoffwechsel an, stabilisiert den Blutdruck und bringt den Kreislauf in Schwung. Da beim Buchinger-Fasten der geistig-seelische Aspekt stark betont wird, soll sich der Fastende, abseits vom Alltag, in «klösterlicher Stille» (O. Buchinger), lösen und entspannen. Die Ärzte der Buchinger-Klinik sind der Auffassung, das Fasten habe «einen tiefgreifenden klärenden und belebenden Einfluß im seelisch-geistigen Leben und Erleben des Menschen». Ein Mensch, der gefastet hat, fühle sich «wieder lebendiger, lebensmutiger, vielleicht gar wie ‹neugeboren›».

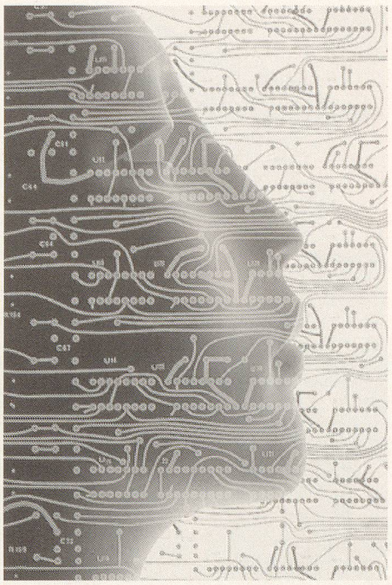
Der dritte, drei Tage dauernde Abschnitt einer Fastenkur ist der Abbruch, das sogenannte Fastenbrechen, und der behutsame Aufbau mit salzarmer, faserreicher Kost. Resorption und Stoffwechsel müssen allmählich wieder auf das normale Leistungsniveau gebracht und die Kalorienmengen stufenweise gesteigert werden.

Das große Fressen – und danach abspecken?

Fastenärzte sind nicht nur sachkundige Begleiter, sondern auch Pädagogen. Eine Horror-

vision für sie ist der übergewichtige Patient, der nach dem Abschluß der Kur ins nächste Restaurant eilt, um sich nach all dem Verzicht richtig zu «verwöhnen».

Es kann nicht genug betont werden, daß eine Fastenkur kein Ausgleich für unvernünftige Lebensweise in der restlichen Zeit des Jahres ist. Deshalb legt man in der Klinik großen Wert auf Gesundheitserziehung und -beratung, die dem Patienten die Kraft und die Kenntnisse vermittelt, seine Ernährung so umzustellen, daß die Beschwerden nicht mehr wiederkommen und die Risikofaktoren möglichst gering bleiben. Nur wer im Anschluß an das Fasten seinen Lebensstil ändert in Richtung auf gesunde Ernährung, Meiden von Tabak und Alkohol, mehr Sport und besinnliche Pausen, kann die heilsame Wirkung der Kur im Alltag halten und fortsetzen.



Dem alltäglichen Druck entgehen, auf die übliche Informationsflut (z.B. aufs Fernsehen) verzichten, stattdessen innere Einkehr halten und die eigene Mitte wiederfinden.

Pro und Contra

Insgesamt stellt sich der Körper relativ gut auf die beim Fasten stattfindende Umschichtung der Energiegewinnung von der äußeren Zufuhr auf das Anzapfen der körpereigenen Depots um. Daraus ergeben sich, vor allem unter ärztlicher Kontrolle, kaum Schwierigkeiten. Der einzige Streitpunkt betrifft den beim Fasten stattfindenden Eiweißabbau. Eine verbreitete Hypothese ist, in Bindegeweben und Blutgefäßen abgelagertes Eiweiß mache krank. Während Fastenärzte aus Erfahrung davon ausgehen, daß ein gewisser Eiweißabbau potentiell therapeutisch wirke, sagen andere Mediziner, es sei eine offene Frage, ob durch den Eiweißabbau nicht doch negative Auswirkungen entstünden. Unter den Bedingungen der Nulldiät hat langes Fasten mit Sicherheit negative Einflüsse auf die Muskulatur des Skeletts und des Herzens. Wenn keine Kohlenhydrate für die Zuckerbildung zur Verfügung stehen, muß Glukose für den Blutzuckerspiegel aus den vorhandenen Eiweiß-Reserven gebildet werden. Beim Heilfasten nach der Buchinger-Methode werden – anders als bei der Nulldiät – pro Tag etwa 300 Kalorien Kohlenhydrate aufgenommen. Dadurch muß weniger Eiweiß in Glukose verwandelt werden, Herz- und Hirnfunktionen werden geschont.

Ebenso wichtig wie Besinnung und Entspannung sind Bewegung und Muskeltraining.

Was ist eine Fastenkrise?

Einleuchtend, daß bei einigen Menschen durch die neue Verzichtsituation, durch die (auf Grund der Stoffwechselveränderungen fast unumgänglichen) Störungen des körperlichen Wohlbefindens und durch das ungewohnte «Auf-sich-selbst-Zurückgeworfensein» krisenhafte Zustände eintreten. Ärzte und Psychotherapeuten der Buchinger-Klinik geben in diesen Situationen Hilfestellung, so daß der Patient körperlich und emotional gestärkt aus solchen «Heilkrisen» hervorgeht.