

# Ist Fasten eine sinnvolle Methode zum Abnehmen?

## Vorurteile, Erfahrungen und Fakten

### Ursachen des Übergewichts

Als Ursachen für die „Weltseuche Übergewicht“ werden mehrere Faktoren diskutiert. Experten sind sich jedoch einig, dass die starke Zunahme der Adipositas in erster Linie die Folge des westlichen Lebensstils ist, v. a. die Änderungen

**„Jeder gesunde Mensch verfügt über die Fähigkeit, einige Tage ohne Nahrungszufuhr zu leben, ohne Hunger zu haben oder schwach zu werden. Diese Fähigkeit allerdings muss entdeckt, erworben werden, denn sie ist wohl genetisch angelegt, aber beim heutigen Menschen nur noch latent vorhanden. Die Erfahrung des Fastens führt zu einem Erleben, das nicht identisch mit Hungern ist, sondern mit Sattsein durch Versorgung aus körpereigenen Nahrungsdepots. Diese Erfahrung schließt in der Regel Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ein.“**

*Dr. med. Hellmut Lützner*

im Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Die heutige Esskultur ist besonders geprägt vom Verzehr stark verarbeiteter Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt und unregelmäßiger Nahrungsaufnahme (z. B. keine geregelten Essenszeiten, viele Zwischenmahlzeiten, üppige Abendessen).

Rund um das Problem des Übergewichts ist in den letzten 10 Jahren ein ei-

gener medizinischer Wissenschaftsbetrieb entstanden, wodurch die dem intelligenten Laien und kritischen Beobachter einfach erscheinende Erklärung für die Ursachen von Übergewicht zunehmend verwissenschaftlicht wurde und somit eine „komplexe“, d. h. verkomplizierende Betrachtungsweise entstanden ist. So hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahre 2003 den Begriff der „adipogenen Umwelt“ eingeführt. Demzufolge sind es die täglich beeinflussenden Lebensumstände, welche den Menschen dick machen. Diese adipogene Umwelt sei v. a. durch überall und jederzeit verfügbares Essen und Bewegungsarmut in Beruf und Freizeit gekennzeichnet.

Dem an übermäßiger Körperfülle Leidenden hilft diese akademische Diskussion nicht weiter, zumal damit weder an die Selbstverantwortung des Einzelnen appelliert wird und effektive Strategien zur aktiven Selbsthilfe aufgezeigt werden, noch wird das Problem an der richtigen Stelle angesprochen: Wir leben nämlich nicht nur in einer – wenn man so will – adipogenen Umwelt, sondern in einem adipogenen System, dessen Konsequenzen die US-amerikanische Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Marion Nestlé von der New York University treffend be-



Dr. med. Otto Buchinger,  
der Pionier des Heilfastens

schreibt: „Gewichtszunahme ist gut fürs Geschäft. Lebensmittel sind ein besonders gutes Geschäft, weil jeder isst. Es fällt in der Tat schwer, an irgendeinen größeren Wirtschaftszweig zu denken, für den es vorteilhaft wäre, wenn die Menschen

weniger essen würden; sicherlich nicht die Landwirtschaft, die Lebensmittelindustrie, Großhandelsketten, Restaurants, Hersteller von Diätprodukten oder die Pharmaindustrie. Allen geht es gut, wenn die Menschen mehr essen, und ein Heer von Lobbyisten wird damit beschäftigt, die Regierungen davon abzuhalten, irgendetwas zu unternehmen, das den Menschen daran hindert, zu viel zu essen.“

### Wissenschaftliche Gewichtsreduktionsprogramme: konstant erfolglos.

Seit den 1980er-Jahren sind viele wissenschaftliche Gewichtsreduktionsprogramme von Medizinern und Ökotrophologen entwickelt und getestet worden. Die Adipositasgesellschaften betonen in ihren Leitlinien immer wieder die Notwendigkeit einer interdisziplinären Zusammenarbeit. Die bisherigen Ergebnisse derartiger Adipositasprogramme sind jedoch deprimierend. Die Erfolgs-

Nach dem Fasten fällt es leichter, eingefahrene Essgewohnheiten zu ändern.



quote über einen Zeitraum von 5 Jahren liegt unter 10%. Auch groß angelegte und medial beworbene Initiativen zur Bekämpfung des Übergewichts waren bislang wirkungslos. Insofern deutet alles darauf hin, dass neue Wege zur Lösung des Problems gesucht und beschritten werden müssen.

### Ist Abnehmen reine Kopfsache?

Die erfolglosen Bemühungen im Kampf gegen die Adipositas seitens der Medizin und ihrer Kooperationspartner bestätigen, dass die Gewichtsreduktion sehr oft nicht allein über die Ratio erfolgreich durchgeführt werden kann, nach dem Motto: „Abnehmen ist reine Kopfsache!“. Nützliche Informationen reichen bei Weitem nicht für eine Verhaltensänderung aus, mögen diese auch noch so bestechend und wissenschaftlich gesichert sein. Zudem mehren sich die Hinweise, dass es für den Menschen zunehmend schwieriger wird, sich beim Essen in Mäßigung zu üben, je höher der Fett-

anteil in seinem Organismus ansteigt. Offensichtlich beginnt an einem gewissen Punkt ein Teufelskreislauf mit suchtähnlichem Verlangen nach Essen, welcher mit Willenskraft allein im Alltag auf

**„Die nächstliegende Indikation für eine gründliche Fastenkur wird wohl die Fettleibigkeit infolge einer übermäßigen Ernährung sein. Hier feiert natürlich das Heilfasten seine billigsten Triumphe. [...] Die unkomplizierte Durchschnittsadipositas ist die selbstverständlichste und erfolgreichste Indikation für ein gründliches und wiederholtes Fasten.“**

*Dr. med. Otto Buchinger*

Dauer nur sehr schwer durchbrochen werden kann.

Der Pionier des Heilfastens Dr. med. Otto Buchinger (1878-1966) hat bereits vor Jahrzehnten erkannt, dass bei Fettlei-

bigkeit „fast immer das hormonelle Orchester etwas aus dem Takt gekommen ist.“ Auch der Hunger-Sättigungs-Mechanismus wird über Hormone gesteuert und ist bei Übergewicht in der Regel gestört. Ein echtes Hungergefühl, basierend auf einem physiologischen Bedürfnis des Organismus nach Energie und Nährstoffen, kennen wir in unserer Gesellschaft kaum noch, v. a. Personen mit Übergewicht und Adipositas. Hinzu kommt, dass bei erhöhtem Fettanteil im Körper oft auch erhöhte Insulinwerte im Blut gemessen werden. Jüngste Studien haben gezeigt, dass erhöhte Insulinspiegel im Blut ein Protein unterdrücken, das den Bewegungsdrang über die Anregung von Gehirnbotschaften beeinflusst. Hierin liegt möglicherweise ein Erklärungsansatz für die oftmals zu beobachtende Antriebslosigkeit und Bewegungsunlust fettleibiger Menschen.

### Fasten: Eine Geheimwaffe im Kampf gegen das Übergewicht?



Ein erhöhter Fettanteil im Körper führt oft auch zu erhöhten Insulinwerten.

Die Geschichte der Menschheit ist geprägt von Zeiten des Nahrungsmangels. Hier konnte der menschliche Organismus oftmals unter Beweis stellen, wie gut er mit dieser Situation über Tage oder sogar wenige Wochen umgehen und aus körpereigenen Reserven leben kann; und dies auf wunderbare ökonomische Art und Weise: Vorhandene Energiespeicher werden differenziert abgebaut, lebenserhaltende Strukturen werden geschont. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass unser Organismus mit einem Mangel kurzfristig deutlich besser zurecht kommt als mit einem Überfluss in Form permanenten Zuviel-Essens.

Insofern stellt sich die Frage, woher eigentlich die generelle Skepsis von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern gegenüber dem Fasten, gegenüber dieser elementaren und erprobten Fähigkeit des menschlichen Körpers kommt?

Jo-Jo-Effekt, massiver Eiweißverlust (in Form von Muskelabbau), körperliche

Schwäche und andere negative Begleiterscheinungen werden dem Fasten nachgesagt. Kritiker verwenden in ihren Abhandlungen die Begriffe „Fasten“ und „Hungern“ oft als Synonym, was beweist, dass sie weder theoretisch noch praktisch mit der Thematik vertraut sind: „Alle, die behaupten, Fasten sei gefährlich, haben es bezeichnenderweise nie selbst ausprobiert.“ (Dr. med. Hellmut Lützner)

Beim sachgemäßen Fasten nach Buchinger mit Gemüsebrühe, verdünnten

Säften, Tees (evtl. mit etwas Honig gesüßt) und reichlich Wasser (insgesamt ca. 600 kcal/d), kombiniert mit einem individuell angepassten

Bewegungsprogramm, kommt es in der Regel nicht zu einem wesentlichen Muskelabbau und anderen bedenklichen Nebenwirkungen. Erstaunlicherweise sind die oftmals gegenüber dem

Buchinger-Fasten vorgebrachten Kritikpunkte wissenschaftlich nicht belegt.

Der Fastenarzt Prof. Dr. med. Herbert Krauß (1909-1991) hat Anfang der 1970er-Jahre in der Klinik für Physiotherapie im damaligen Klinikum Berlin-Buch ein Adipositas-Therapiekonzept entwickelt, bestehend aus 21-tägigem Fasten nach Buchinger und moderatem Ausdauertraining. Diese Therapie wurde von 1974 bis 1990 an mehr als 1000 adipösen Patienten angewandt. Dabei wurden die Patienten zu Beginn und am Ende der Fastenkur mithilfe verschiedener Kraftmessungen und anderen Tests auf ihre Ausdauer hin untersucht. Es zeigte sich, dass sowohl die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels als auch die Muskelkraft durch entsprechendes Training während des Fastens deutlich erhöht werden konnten. Die Eiweißverluste waren bei den trainierenden Männern und Frauen sehr gering bis vernachlässigbar, beim Fasten ohne Training jedoch erheblich. D. h. ausreichende körperliche Bewegung ist ein zentraler Bestandteil des Buchinger-Fastens. Bezüglich des Gewichtsverlustes beim Fasten kann es große individuelle Unterschiede geben, wobei es bei Männern etwas mehr als bei Frauen ist. Beim Gesunden tritt in der ersten Woche eine Gewichtsabnahme von 3 bis 4 kg ein, in der zweiten Woche sinkt das Gewicht um durchschnittlich 2 bis 3 kg: „Immerhin lassen sich in 14 Tagen schon sehr schöne Erfolge erzielen.“ (Dr. med. Dr. phil. Eugen Heun)

Ein langfristiger therapeutischer Erfolg bezüglich Gewichtsreduktion ist nur zu erwarten, wenn eingefahrene Gewohnheiten im Ess- und Bewegungsverhalten nach dem Fasten aufgegeben und durch nützlichere ersetzt werden. In einer klinisch kontrollierten 2-Jahres-

## SKA-Seminar-Tipp

### Kursleiter/in Fasten für Gesunde SKA

Viele Menschen fühlen sich heutzutage von diesem Ansatz angesprochen und sind an einer Fastenerfahrung interessiert. Hier sind qualifizierte Fastenleiter/innen gefragt, die Menschen unterstützen und betreuen, die einen ersten Einstieg in das Fasten wagen oder aber aus Spaß an einem betreuten Gruppenangebot das Fasten immer wieder neu erfahren wollen.

Der/Die Fastenleiter/in begleitet in kompetenter Art und Weise gesunde Menschen im Rahmen ihrer Eigenverantwortlichkeit durch die Zeit des Fastens und leitet ganz im Sinne der Kneippschen Lehre hin zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil.

Sie/Er hat die Möglichkeit, Fastengruppen zu betreuen und dabei gesundheitsrelevantes Wissen praxisorientiert zu vermitteln.

**Aufbau/Zeitungsumfang:** zwei Ausbildungsseminare (à 30 LE) und ein Prüfungswochenende (20 LE)

#### Bad Wörishofen

**Leitung:** Martina Grenz, Dipl. oec. troph

**Termine:**  
 1. Ausbildungsseminar 14.04. – 17.04.2011  
 2. Ausbildungsseminar 14.07. – 17.07.2011  
 3. Ausbildungsseminar 09.09. – 11.09.2011

**Gebühr** pro Seminar MG 230 €, NMG 260 €  
 (incl. 100 € Prüfungsgebühr)  
 reine Seminargebühr

Nähere Informationen unter [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)



Studie der Landesversicherungsanstalt Baden (Rehabilitationsstudie Baden) wurde eindrucksvoll belegt, dass Übergewichtige Patienten sehr wohl zu einer langfristigen Veränderung ihres Lebensstils motiviert werden können. In der Kurpark-Klinik in Überlingen wurden 269 Patienten in zwei Gruppen eingeteilt und einem vierwöchigen Heilverfahren mit einer Fastenkur von 14 bis 21 Tagen und anschließendem Kostaufbau (Vollwertkost) unterzogen. Die Versuchsgruppe erhielt nach dem Klinikaufenthalt eine gezielte Nachsorge zuhause durch Hausärzte, Sozialarbeiter und

Briefaktionen der Kurpark-Klinik. Es sollte untersucht werden, ob Nachsorgebemühungen die Versagerquote senken. Die objektive Nachuntersuchung in der Klinik nach zwei Jahren ergab, dass bei 72% der Nachsorgegruppe und bei 60% der Kontrollgruppe eine erfolgreiche Gewichtsreduktion festzustellen war.

Dieses exzellente Ergebnis bestätigt auch eine weitere Untersuchung von Prof. Dr. med. Heiner Laube mit 167 adipösen Personen. Diese wurden 6 bis 24 Monate nach einer Fastenkur erneut untersucht, wobei nur 18% der Patienten wieder das alte Körpergewicht erreicht hatten. Das Fasten bietet die einmalige Gelegenheit, eingefahrene Ernährungsgewohnheiten konsequent zu unterbrechen und den Körper für eine begrenzte Zeit zu entlasten. Erfahrungsgemäß fällt es den meisten Menschen erheblich leichter als sonst, nach dem Fasten die Ernährung umzustellen: „Was den Dauererfolg betrifft, können längere Fastenkuren als durchaus erfolgreich angesehen werden. [...] Bei einer raschen Gewichtsabnahme, wie sie mit Fastenkuren möglich ist, kann ein großer Teil der Patienten am sichtbaren Erfolg überzeugt und zu einer dauerhaften Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten gebracht werden.“ (Prof. Dr. Heiner Laube)

In jüngerer Zeit konnte Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt der naturheilkundlichen Abteilung des Immanuel-Krankenhauses in Berlin, in umfassenden Untersuchungen zeigen, dass nach dem Fasten eine größere Bereitschaft zur Lebensstiländerung besteht. Aufgrund dieser Studien und seiner persönlichen klinischen Erfahrungen hält er das Fasten für ein geeignetes Instrument zur Gewichtskontrolle, wobei v. a. wiederholte Fastenperioden mit intensivem Gesundheitstraining erfolgversprechend seien. Ein Jo-Jo-Effekt bleibt seiner Meinung nach aus, wenn die Fastentherapie sachgerecht durchgeführt wird und anschließend eine entsprechende Lifestyle-Modifikation erfolgt.

### Fasten als Impuls zur Änderung der Ernährungsweise

Der medizinische Pionier des Fastens für Gesunde, Dr. med. Hellmut Lütznert

aus Überlingen, hat an tausenden Fastenden beobachtet, dass längeres Fasten stark das Essverhalten nach dem Fastenbrechen beeinflusst: „Längeres Fasten führt in der Nachfastenzeit zu einer typischen Bescheidenheit, was das Essen angeht.“ Seiner Meinung nach stellt das Fasten den idealen Einstieg in eine Ernährungsumstellung dar.

Durch das Fasten wird der bei Übergewicht oftmals gestörte Hunger-Sättigungsmechanismus wieder normalisiert, sodass es auch leichter fällt, das Essverhalten vom Hungergefühl und nicht vom Appetit steuern zu lassen. In den ersten Tagen nach dem Fasten sollte reichlich rohe Nahrung verzehrt werden, besonders in der warmen Jahreszeit. Die Essenszeiten sollten regelmäßig sein, abends sollte möglichst wenig verzehrt werden. Ein Drei-Mahlzeiten-Tagesschema ist prinzipiell bei Übergewicht vorteilhaft. Wer sich wenig körperlich betätigt, kann öfters einen wöchentlichen Fastentag einlegen. Generell sind die Prinzipien einer gesund erhaltenden Ernährung zu empfehlen, wie sie im Buch „Lebens-Mittel“ von Michael Pollan dargestellt sind.

### Fazit

Über Appelle an den Verstand zur Änderung des Ernährungsverhaltens ist in der Regel kein langfristiger Erfolg bei Bemühungen zur Gewichtsabnahme zu erwarten. Es bedarf persönlicher prägender Erfahrungen mit starker Erlebnisqualität, wie es das Fasten darstellt. Dieses birgt aufgrund der für jedermann erfahrbaren Selbstwirksamkeit ein ungeahnt großes Potenzial als Impuls zur nachhaltigen Veränderung des Lebensstils und somit auch zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas in sich.

Der gesunde Übergewichtige sollte sein erstes Fasten in einer Gruppe durchführen, welche von ärztlich geprüften Fastenleitern betreut wird. Der Übergewichtige Patient benötigt einen erfahrenen Fastenarzt oder eine etablierte Fastenklinik, womit eine medizinische Überwachung seines Heilfastens gewährleistet ist.

Dr. oec. troph. Edmund Semler

### Buch-Tipps aus dem Kneipp-Verlag

#### Buchinger Heilfasten

Dr. med. F.W. de Toledo  
H. Hohler

Die Original Buchinger-Methode. Mit praktischem Wochenplan wird Ihre Fastenwoche ein voller Erfolg. Gesund essen nach dem Fasten: wie Ihnen das mühelos gelingt und Sie zu einem ganz neuen Ernährungsbewusstsein finden. Mit 40 Slow-Food-Rezepten.

Best.-Nr. A0041

19,95 €



#### Lebens-Mittel

M. Pollan

Ein Plädoyer gegen synthetische Nahrung und das Geschäft mit Ergänzungsstoffen.

Best.-Nr. A1923

7,95 €



Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 000 bzw. bestellen Sie einfach via Internet unter [www.kneippverlag.de/shop](http://www.kneippverlag.de/shop)