

Wohlfühlen

# Heilfasten – 6 Wege zum Erfolg

**Sicher – einfach ist es nicht, eine Woche Fasten durchzuhalten. Aber wer es richtig anfängt, bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie und stärkt sich für neue Herausforderungen. Wir stellen 6 Methoden vor. // Sylvia Meise**

<http://www.schrotundkorn.de/2010/201002w01.php>

- [Klärende Säfte: Heilfasten nach Otto Buchinger](#)
- [Satt durch Kauen: Die Franz-Xaver-Mayr-Kur](#)
- [Selbstheilung aktivieren: Die Schroth-Kur](#)
- [Die Kunst des Weglassens: Basenfasten](#)
- [Radikaler Kurztrip: Teefasten, Saftkur, Molkefasten](#)
- [Die Seele reinigen: Hildegardfasten](#)



Quälerei? Nur für Askesefreaks? Von wegen: Fasten kann glücklich machen! Denn tatsächlich wird beim Fasten das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet – das verdanken wir der Evolution, denn unsere Urahnen mussten mental fit bleiben, auch wenn die Jagd erfolglos oder die Ernte verhegelt war. Wer schon einmal gefastet hat, kennt das erhebende Gefühl, das sich etwa ab dem dritten Tag im Körper ausbreitet: Der Organismus stellt sich um, die Sinne werden

geschärft, die Wahrnehmung intensiver. Oft wird die Reinigung von Körper und Seele als „Entschlacken“ bezeichnet – ein umstrittener Begriff, denn ein gesunder Körper lagert keinen Abfall an. Und doch trifft der Ausdruck das Gefühl, Belastendes abgeworfen zu haben. Wichtig ist auch das richtige „Fastenbrechen“. Gute Kliniken und Bücher schulen Faster für die Zeit danach mit Ernährungs- und Bewegungstipps.

Geeignet ist Heilfasten prinzipiell für jeden Gesunden, außer für Schwangere und Stillende. Magersüchtige, Untergewichtige und frisch Operierte sollten gar nicht, Kranke nur unter ärztlicher Begleitung fasten, denn in den ers-ten Tagen können Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Kreislaufschwankungen auftreten. Bei großem Stress oder Depressionen sollte man nicht fasten, denn die Kuren setzen auch trübe oder verschüttete Gefühle frei.

Ob mit Bewegung, Meditation oder therapeutischen Gesprächen– das Angebot an Kuren ist groß. Wer unsicher ist, fragt besser einen Arzt. Und verschafft sich auf den kommenden Seiten schon mal einen Überblick.

## 1 Klärende Säfte: Heilfasten nach Otto Buchinger

Die meistverbreitete und am besten erforschte Methode ist das klassische, vom Arzt Otto Buchinger im 19. Jahrhundert entwickelte Heilfasten. Reis-, Obst- oder Gemüsetage bereiten den Körper auf ein bis vier Fastenwochen vor. Am ersten Fastentag und danach alle zwei

Tage wird der Darm durch Trinken von aufgelöstem Glauber- oder Passagesalz gereinigt. Während des Fastens sieht die Buchingerkur abwechselndes Trinken von Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesaft sowie Kräutertees mit Honig und Mineralwasser vor – dabei nimmt man rund 250 Kilokalorien auf. Zum Konzept dieses Fastenprogramms gehört außerdem viel Bewegung an der frischen Luft und Entspannungstherapien, in speziellen Fastenkliniken auch Physiotherapien und psychologische Begleitung. Gesunde können mit dieser Variante selbstständig bis zu zwei Wochen lang fasten. Wer stark übergewichtig ist, unter Diabetes, Allergien oder anderen Krankheiten leidet, sollte ärztliche Begleitung oder eine Fastenklinik suchen. Hauptziel der Methode ist es, eine nachhaltige Veränderung von den Lebensweisen zu erreichen, die den Körper belasten und schädigen. Zu den Indikationen gehören Stoffwechsel- und rheumatische Gelenkerkrankungen.

**Weiterführende Infos:** Dr.med. Hellmut Lützner, Wie neugeboren durch Fasten Gräfe+Unzer, 12,90 Euro

### **2 Satt durch Kauen: Die Franz-Xaver-Mayr-Kur**

Verdauungsprobleme sah der österreichische Kurarzt als die Mutter allen Übels. Als Therapie entwickelte er vor zweihundert Jahren eine dreistufige Fastenmethode zur Darmsanierung: altbackene Brötchen mit Milch, jeder Bissen langsam gekaut, dosiertes Reinigen des Darms und eine tägliche Massage des Bauchs, um die Verdauungsbewegungen anzuregen. Die moderne klinische Mayr-Methode folgt dazu vier Punkten: Erstens „Schonung“, das heißt Regeneration des Verdauungssystems durch leicht verdauliche, kalorienarme Kost. Zweitens „Säuberung“: Schadstoffe sollen durch Bittersalz und Wasser oder Kräutertee aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Drittens „Schulung“ mit langsamem Kaustraining und Vermittlung von Grundlagen gesunder Ernährung sowie viertens die „Substitution“, die zusätzliche Gabe von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. „Mayr“ empfiehlt sich wegen des schonenden Ablaufs bei dauerhaften Verdauungsbeschwerden. Nicht geeignet ist sie bei Tumor- oder schweren rheumatischen Erkrankungen, Schilddrüsenstörungen und akuten Infekten.

**Weiterführende Infos:** Irmgard Zierden, Peter Mayr, F. X. Mayr-Kur, Das Basis-Buch Haug Verlag, 14,95 Euro [www.mayr-gesellschaft.com](http://www.mayr-gesellschaft.com)

### **3 Selbstheilung aktivieren: Die Schroth-Kur**

Namensgeber war der schlesische Fuhrmann Johann Schroth, der im 19. Jahrhundert lebte. Er kombinierte den Verzicht auf Essen und Trinken mit kalten Umschlägen – die Schroth-Kur. Heute besteht sie aus vier sich abwechselnden Teilen: Kälte und Wärme in Form Schrothscher Dunstwickel, bei denen man morgens in kalte feuchte Tücher gewickelt wird, um Durchblutung und Stoffwechsel anzuregen, Fasten mit eiweiß-, fett- und salzreduzierter Kost, Trocken- und Trinktage sowie Bewegung und Ruhe an der frischen Luft. Die moderne Form des Schroth-Fastens beinhaltet Rohkostprodukte, Grieß, Reis und gekochtes Gemüse. An den „Trockentagen“ werden Getreideschrot-, Haferflockenbrei, Schrotbrötchen, Vollkorn- oder Knäckebrötchen, Trockenobst und Nüsse verzehrt und wenig getrunken. An „Trinktagen“ etwa zwei Liter, meist Frucht- und Gemüsesäfte. Zum Selbstversuch ist diese Fastenform nicht geeignet. Ziel der Schroth-Kur ist es, durch bewusste Reizsetzung die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Organismus zu „entschlacken“. Angewandt wird sie bei Stoffwechsel- und Rheuma-Erkrankungen.

**Weiterführende Infos:** Vera Brosig, Die Originale Schroth-Kur Schlütersche Verlagsgesellschaft, 12,90 Euro [www.schrothverband.de](http://www.schrothverband.de)

### **4 Die Kunst des Weglassens: Basenfasten**

Der Begriff „Basenfasten“ ist irreführend, denn hier wird nicht gefastet, sondern eine bestimmte Gemüse- und Obst-Diät gegessen, die basenbildend wirken soll: Zum Frühstück Wasser, Kräutertee oder frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft. Dazu Obst, Obstsalat, Müsli, warme Gemüsebrühe. Zwischendurch Mandeln, Dörrobst oder Oliven, mittags und abends Gemüse und Gemüsesuppe – alles ohne Milchprodukte zubereitet. Diese Kur lässt sich mit entsprechender Anleitung für eine Woche alleine durchführen. Das Konzept beruht auf der Annahme, dass ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt notwendig ist, damit sich der Organismus aus eigener Kraft von Giften, Viren und anderen Krankheitserregern befreien kann. Auch andere unerwünschte Stoffwechselprodukte kann er in ausgeglichenerem Zustand auflösen und ausscheiden. Befürworter des Basenfastens gehen von einer Störung der Säure-Basen-Balance durch Stress und falsche Ernährung aus, was sich als Übersäuerung auswirken soll – deshalb streichen sie „Säurebildner“ wie Fleisch, Wurst, Süßes, Weißmehl- und Milchprodukte, Alkohol und Kaffee vom Speiseplan.

**Weiterführende Infos:** Sabine Wacker, Basenfasten plus: mit Schüßlersalzen kombiniert  
Haug Verlag, 14,95 Euro

### **5 Radikaler Kurztrip: Teefasten, Saftkur, Molkefasten**

„Tee- und Wasserfasten“ ist die radikalste Variante von allen, bei der mindestens drei Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden: Kräutertee und Mineral- oder Leitungswasser. Da dem Körper hierbei Mineralien, Spurenelemente und Vitamine fehlen und die Kur einen schweren Eingriff in den Stoffwechsel bedeutet, sollte man, wenn überhaupt, nur über zwei bis drei Tage Teefasten. „Saftkur“ bedeutet, tagsüber ein bis anderthalb Liter Säfte und Wasser zu trinken. Wer abwechselnd Gemüsesäfte und Obstsaft nimmt, hat zumindest eine Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Beim „Molkefasten“ trinkt man ein bis anderthalb Liter Molke über den Tag verteilt. Auch Kräuter- und Früchtetees sind bis zu drei Liter pro Tag erlaubt, außerdem Mineralwasser. Molke wird hier als Heilwasser verstanden, Milchzucker und -säure sollen sich positiv auf den Darm und seine Funktion auswirken. Solche Trinkkuren können nur ein Kurztrip auf dem Weg zur Umstellung von Ernährungsgewohnheiten sein. Für eine längere Dauer sollte man sich für eine weniger belastende Fastenform entscheiden.

**Weiterführende Infos:** Rüdiger Dahlke, Das große Buch vom Fasten Arkana Verlag, 8,95 Euro [www.aerztegesellschaftheilfasten.de](http://www.aerztegesellschaftheilfasten.de)

### **6 Die Seele reinigen: Hildegardfasten**

Hildegard von Bingen setzte auf die spirituelle Reinigungskraft des Fastens. Nicht nur der Körper, auch die Seele sollte von ihren Belastungen befreit werden. Hildegard soll das Fasten als universales Psychotherapeutikum eingesetzt haben und der Meinung gewesen sein, es heile 29 von 35 seelischen Krankheiten. Es gibt drei Varianten: Dinkelfasten, Brotfasten und als strengste das Hildegardfasten, das nach einigen Entlastungstagen morgens mit der Einnahme einer Ingwer-Gewürzmischung beginnt, gefolgt von Dinkelkaffee, Fencheltee und Dinkel-Gemüsebrühe. Acht bis zehn Tage soll diese Trinkkur dauern, die wie auch die oben erwähnten Formen keine Abführmittel vorsieht. Das gemäßigttere Hildegard-Dinkelfasten ist die sanftere Methode: Hier stehen neben Dinkelkaffee und Fencheltee Dinkelschrotsuppen und Gemüse, gewürzt mit Hildegardmischungen, auf dem Programm, dazu werden Obstsaft getrunken und die Darmreinigung durch Flohsamen unterstützt. Wie auch bei Buchinger, Mayr oder Schroth gehören Leibwickel und ausgiebige Spaziergänge an der frischen Luft zum Konzept, ebenso therapeutische Gespräche und Meditationen.

**Weiterführende Infos:** Brigitte Pregonzer, Brigitte Schmidle, Hildegard von Bingen. Einfach fasten Tyrolia Verlag, 12,95 Euro

# Heilfasten

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)

**Heilfasten** ist eine Form des nicht religiös motivierten [Fastens](#) und soll zumeist der „[Entschlackung](#)“, „[Entgiftung](#)“ oder [Regeneration](#) des Körpers dienen. Oft ist damit auch der Wunsch nach einer „seelischen Reinigung“ verbunden.

## Inhaltsverzeichnis

[\[Verbergen\]](#)

- [1 Arten des Heilfastens](#)
- [2 Körperliche Vorgänge](#)
- [3 Vorbereitungstage](#)
- [4 Darmentleerung](#)
- [5 Kontraindikationen](#)
- [6 Kritik](#)
- [7 Siehe auch](#)
- [8 Einzelnachweise](#)
- [9 Weblinks](#)

## Arten des Heilfastens [\[Bearbeiten\]](#)

Es gibt verschiedene Arten des Heilfastens:

- Beim *Buchinger-Heilfasten* ([Otto Buchinger](#), deutscher Arzt, 1878–1966) wird mit [Gemüsebrühe](#) und Säften eine geringe Menge Kalorien, [Vitamine](#) und Mineralien zugeführt. Das verringert die Belastung für den [Stoffwechsel](#). Hinzu kommen [Einläufe](#), die der Darmreinigung dienen sollen.
- Beim *Fasten nach Mayr* ([Franz-Xaver-Mayr-Kur](#)), gibt es außerdem zweimal täglich altbackene Brötchen mit etwas Milch.
- Beim [Saftfasten](#) werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken.
- Beim [eiweißergänzten](#) (modifizierten) Fasten wird täglich ein Quantum [Buttermilch](#) oder ein spezielles Eiweißkonzentrat ([Ulmer Trunk](#)) verzehrt. Dies soll große Eiweißverluste des Körpers verhindern und ihn veranlassen, mehr Fett als Eiweiß abzubauen.
- Beim [Molke-Fasten](#) wird auf die Aufnahme fester Nahrung komplett verzichtet. Man nimmt über den Tag verteilt 1 Liter [Molke](#) zu sich (soll den Eiweißverlust des Körpers reduzieren), ferner 0,5 Liter Obstsaft (Vitamine, Mineralien und Kalorien) und 3 Liter kohlenstoffarmes Wasser (soll bestimmte Körperfunktionen und die sogenannte [Entschlackung](#) und [Entgiftung](#) fördern und das Hungergefühl reduzieren). Zusätzlich wird hierbei jeden Morgen ein Glas (0,2 Liter) Sauerkraut- oder Pflaumensaft getrunken. Er soll den Darm „reinigen“ und helfen, angenommene Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen.
- Beim Teefasten wird ebenfalls auf feste Nahrung verzichtet, aber auch auf das Trinken von Säften. Man trinkt ausschließlich [Tee](#) und (kohlenstoffarmes oder -loses) Wasser. Diese extremere Form des Fastens wird von Ärzten und einschlägigen Büchern nur vollkommen gesunden Menschen erlaubt bzw. empfohlen.

- Auch die [Schrothkur](#) gilt als Fastenkur. Hier wechseln sich Trinktage und so genannte Trockentage ab.

## Körperliche Vorgänge [\[Bearbeiten\]](#)

Wenn dem Körper keine Nahrung zugeführt wird, schaltet er nach ein bis zwei Tagen auf den so genannten [Hungerstoffwechsel](#) um, bei dem so wenig Energie wie möglich verbraucht wird. Beim Fasten sinkt der [Blutdruck](#), der [Kreislauf](#) und das [Herz](#) werden entlastet, der Körper wird entwässert und das Atmen wird evtl. leichter. Es gibt jedoch auch Mediziner, die das Fasten als starke körperliche Belastung und nicht Entlastung bezeichnen und es daher nur Gesunden empfehlen, wenn überhaupt. Nach mehreren Tagen werden die Eiweiß- und Fettreserven des Körpers allmählich aufgelöst. Bei diesen [Stoffwechselvorgängen](#) bilden sich [Ketokörper](#) wie [Aceton](#), erkennbar an Mund- und Körpergeruch. Bei längerem Fasten schüttet der Körper auch [Endorphine](#) aus, um die "Hungerphase" erträglicher zu machen. Pro Tag verlieren Fastende im Durchschnitt etwa 400 Gramm Gewicht, am Anfang allerdings vor allem [Eiweiß](#) und damit Muskelsubstanz, sofern kein Eiweiß zugeführt wird. Bei einer kurzen Fastendauer kann dieser Verlust allerdings in kurzer Zeit wieder ausgeglichen werden. Mehrwöchiges Fasten kann jedoch auch den Herzmuskel angreifen.



Dieser Artikel oder Abschnitt ist nicht hinreichend mit [Belegen](#) (bspw. [Einzelnachweisen](#)) ausgestattet. Die fraglichen Angaben werden daher möglicherweise demnächst gelöscht. Hilf bitte der Wikipedia, indem du die Angaben recherchierst und gute Belege einfügst. Bitte entferne zuletzt diese Warnmarkierung.

Fasten rege nach Studien das [Immunsystem](#) an. Nach längerer Fastenzeit nimmt die Reaktionsfähigkeit des [Immunsystems](#) jedoch ab. Fasten kann entzündliches [Rheuma](#) bessern. Alle durch die Ernährung beeinflussbaren Krankheiten können durch das Fasten angeblich beeinflusst werden.

Wesentlich für den gesundheitlichen Effekt des Fastens seien die Vorbereitungstage, die Darmentleerung und auch das [Fastenbrechen](#) mit einem vorsichtigen Kostaufbau bis zur Normalkost.

## Vorbereitungstage [\[Bearbeiten\]](#)

An den ein bis zwei Vorbereitungstagen wird schon nur sehr wenig gegessen. Auch ist die Kost normalerweise fettarm und ballaststoffhaltig und auf Süßwaren und Genussmittel wird bereits verzichtet. Viele verzichten sogar schon in der ganzen Woche vor dem Fasten auf Süßwaren, Fleisch und/oder sehr fetthaltige Nahrung.

## Darmentleerung [\[Bearbeiten\]](#)

Zur Darmentleerung sind grundsätzlich zwei Methoden verbreitet, die sich wiederum in verschiedene Variationen aufspalten.

- [Einlauf](#) (Klistier): Es wird eine [hyperosmolare](#) Flüssigkeit über den [Mastdarm](#) in den Darm eingebracht. Durch die Hyperosmolarität wird Wasser im Darmlumen gebunden und ein Entleerungsreiz ausgelöst.
- [Abführmittel](#): Hier gibt es mehrere Mittel, zum Beispiel [Glaubersalz](#) oder das jenem ähnliche F.X.-Passage-Salz.

## Kontraindikationen [\[Bearbeiten\]](#)

Obwohl viele Ratgeber das Heilfasten empfehlen, raten viele Ärzte von dieser Methode ab. Kurzfristig heilfasten sollten nur gesunde Menschen, vor längeren Fastenkuren ohne ärztliche Überwachung wird gewarnt.

Bestimmte Gruppen von Menschen sollen nicht fasten:

- Schwangere und stillende Frauen
- Menschen mit [Blutungsneigung](#), also Bluter
- Kinder unter 10 Jahren
- Menschen mit [Schilddrüsenüberfunktion](#)
- Menschen mit Durchblutungsstörungen des [Gehirns](#)
- Typ-1-[Diabetiker](#)
- [Krebskranke](#)
- Untergewichtige

Menschen mit [psychischen](#) Krankheiten sollten ihren Arzt befragen, bevor sie fasten.

## Kritik [\[Bearbeiten\]](#)

Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) (DGE) steht dem Heilfasten eher kritisch gegenüber. Auszug aus einer Stellungnahme:

„Als Maßnahme für die Gewichtsreduktion wird das Heilfasten nicht eingeordnet. [...] Viele positive Wirkungen des Heilfastens sind wissenschaftlich kaum oder nur ungenügend belegt. Der in Zusammenhang zum Heilfasten immer wieder genannte Begriff „Entschlacken“ ist wissenschaftlich nicht begründbar. In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr über den Darm und die Nieren ausgeschieden. Grundsätzlich sollten Heilfastenkuren nur nach vorheriger Gesundheitsuntersuchung möglichst stationär oder unter ärztlicher Begleitung durchgeführt werden. Zu beachten ist, dass durch das Fasten die Wirkung von Medikamenten beeinflusst wird und evtl. eine Anpassung/Reduzierung der Dosierung erfolgen sollte. Kontraindiziert ist das Fasten beispielsweise bei [Kachexie](#), [Anorexia nervosa](#), in Schwangerschaft und Stillzeit. Menschen mit erhöhtem [Purinpiegel](#) ist wegen des Risikos eines akuten [Gichtanfalls](#) das Fasten nicht anzuraten. In jedem Fall ist eine Absprache mit dem Arzt notwendig.“<sup>[1]</sup>

Die beim Fasten entstehenden [Ketokörper](#) müssen über die [Nieren](#) ausgeschieden werden. Der [Harnsäurewert](#) steigt an, was die Entstehung von [Blasensteinen](#) und [Nierensteinen](#) begünstigen kann. Außerdem kann es zu Gichtanfällen kommen. Da Harnsäure ein Stoffwechselprodukt und damit ein "Schlackenstoff" ist, widerspricht dies dem Ziel einer "Entschlackung" beim Fasten.

## Siehe auch [\[Bearbeiten\]](#)

- [Fastenwandern](#)
- [Null-Diät](#)

## Einzelnachweise [\[Bearbeiten\]](#)

1. [↑ Die DGE zum Thema Heilfasten](#)

## Weblinks [\[Bearbeiten\]](#)

- [Die DGE zum Thema Heilfasten](#)
- [Leitlinien zum Heilfasten von Anbietern](#)

---

 Bitte den [Hinweis zu Gesundheitsthemen](#) beachten!

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/Heilfasten>“

Kategorien: [Alternativmedizin](#) | [Ernährung](#) | [Therapie](#)

### 1. [\*\*Heilfasten\*\*](#)

*Heilfasten* ist der bewusste Verzicht auf Nahrung, *Heilfasten* ist leichter + ... Der Körper befreit sich bei einer *Heilfasten*-Kur von allem, was ihm schadet.

[Fasten-Formen](#) - [Heilfasten-\(K\)Urlaub](#) - [Darmentleerung](#)

[www.heilfastenkur.de/](http://www.heilfastenkur.de/) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

### 2. [\*\*Häufige Fragen zum Heilfasten\*\*](#)

Der freiwillige Verzicht auf Nahrung, wenn auch nur für einen begrenzten Zeitraum, ist für viele Menschen schwer begreifbar. Und gerade für Frischlinge auf ...

[www.heilfastenkur.de/tth\\_Haeufige\\_Fragen\\_zum\\_Heilfasten.shtml](http://www.heilfastenkur.de/tth_Haeufige_Fragen_zum_Heilfasten.shtml) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

[Weitere Ergebnisse anzeigen von www.heilfastenkur.de](#)

### 3. [\*\*Heilfasten - wie Sie Richtig und Gesund Fasten\*\*](#)

Die Webseite zum "Gesund *Heilfasten*" und "richtig Fasten": Sie finden eine einfache *Heilfasten* - Anleitung und einen "Schritt für Schritt" Fasten - Plan von ...

[Der Fastenplan](#) - [Schüssler Salze](#) - [Darmreinigung](#)

[www.gesund-heilfasten.de/](http://www.gesund-heilfasten.de/) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

#### 4. [Heilfasten Blog von Heilpraktiker Gräber](#)

Also: Die klassische Fastenzeit beginnt ja bald wieder. Aschermittwoch beginnt bald. Mein *Heilfasten* für dieses Frühjahr ist jedenfalls schon geplant... ...

[www.gesund-heilfasten.de/blog/](http://www.gesund-heilfasten.de/blog/) - [Ähnlich](#)

#### 5. [Fasten und Heilfasten macht gesund](#)

Gesundheit durch Fasten und *Heilfasten* von A bis Z mit detaillierter Anleitung für jeden Tag, verschiedene Fastenkuren sowie Hinweise zur Änderung der ...

[www.heilfastengesundheit.de/](http://www.heilfastengesundheit.de/) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

#### 6. [Heilfasten – Wikipedia](#)

*Heilfasten* ist eine Form des nicht religiös motivierten Fastens und soll zumeist der „Entschlackung“, „Entgiftung“ oder Regeneration des Körpers dienen. ...

[de.wikipedia.org/wiki/Heilfasten](http://de.wikipedia.org/wiki/Heilfasten) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

#### 7. [Heilfasten Berater - Fasten - Heilfastenkur](#)

Schlank und gesund ohne eine Diät und Jo-Jo Effekt durch *Heilfasten*. Wir zeigen Ihnen wie Sie von Zuhause einfach Fasten können.

[www.heilfasten-berater.de/](http://www.heilfasten-berater.de/) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)

#### 8. [Heilfasten | Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#)

Das *Heilfasten* kann damit ein Impuls für die Änderung des Lebensstils und zur ... In der Naturheilkunde dient das *Heilfasten* der Vorbeugung und Behandlung ...

[www.dge.de/modules.php?name=News&file...](http://www.dge.de/modules.php?name=News&file...) - [Im Cache](#) - [Ähnlich](#)



Aus dem Bereich: [Ernährung](#)

Heilfasten

01.02.2005

### DGEInfo 02/2005 – Beratungspraxis

Frage: In der Beratungspraxis werden Sie gefragt, ob das Heilfasten eine geeignete Maßnahme zur Gewichtsreduktion ist. Welchen Stellenwert hat Heilfasten für eine gesundheitsorientierte Lebensführung?



Antwort: Als Maßnahme zur Gewichtsreduktion wird das Heilfasten nicht eingeordnet. Die vorhandenen Erfahrungsberichte zeigen, dass Heilfastenkuren oftmals zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung und Änderung des Ernährungsverhaltens führen. Das Heilfasten kann damit ein Impuls für die Änderung des Lebensstils und zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten sein.

Viele positive Wirkungen des Heilfastens sind wissenschaftlich kaum oder nur ungenügend belegt. Die Gewichtsreduktion steht nicht im Vordergrund und ist positive Begleiterscheinung. Kontraindiziert ist das Fasten z.B. bei Kachexie, Anorexia nervosa, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei erhöhten Harnsäurewerten. Eine Heilfastenkur kann eine medizinisch notwendige Therapie nicht ersetzen.

Von den Fastenvertretern werden die unterschiedlichen Formen für unterschiedliche Zielgruppen empfohlen. Unter Fasten wird, im Gegensatz zum Hungern, der freiwillige Nahrungsentzug über einen begrenzten Zeitraum verstanden. Im religiösen Sinne bedeutet es über den Verzicht hinaus eine Rückbesinnung auf sich selbst bzw. seinen Schöpfer. Der Begriff „Heilfasten“ wurde 1935 von Dr. Otto Buchinger geprägt.

In der Naturheilkunde dient das Heilfasten der Vorbeugung und Behandlung bestimmter chronischer Krankheiten wie ernährungsmitbedingter Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Das Konzept des Heilfastens verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Neben dem therapeutischen Heilfasten bei z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hauterkrankungen oder Rheuma umfasst es auch die präventive, vorbeugende Seite des Heilfastens, d. h., auch Gesunden wird es empfohlen (zur „Entschlackung“ und Stärkung des Immunsystems). Ebenso sind die psychosoziale und die spirituelle Dimension Bestandteil von Heilfastenkuren. Bewegung, Physiotherapie, Psychotherapie, verschiedene naturheilkundliche Verfahren (z. B. Atemtherapie, Akupunktur, Homöopathie), Yoga, Autogenes Training und Meditation als auch ein Nachsorgeprogramm sind mögliche Inhalte. Eine Gewichtsreduktion ist eine positive Begleiterscheinung.

Das Heilfasten wird i. d. R. unter ärztlicher Kontrolle in Fastenkliniken durchgeführt. Die Umstellung des Stoffwechsels und des Hormonhaushalts beim Heilfasten geht auch einher mit psychischen Veränderungen. Genannt werden Gefühle erhöhter Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sowie eines gesteigerten Wohlbefindens. Als unerwünschte Nebenwirkungen können Azidose, Hypotonie, Müdigkeit, Schwindelgefühl, verminderte Konzentrationsfähigkeit, erhöhtes Kälteempfinden, trockene Haut auftreten. Weiterhin sind Mundgeruch und Menstruationsstörungen beobachtet worden. Diese Nebenwirkungen normalisieren sich jedoch meist im Verlauf des Fastens. Als Fastenmethoden haben sich vor allem das Heilfasten nach Buchinger und die Therapie nach F.X. Mayr durchgesetzt. Weitere verwandte Methoden sind z. B. die Schroth-Kur und das Molkefasten.

### Heilfasten nach Buchinger

Das klassische Heilfasten wurde von dem deutschen Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein individuell modifiziertes Heilfasten, bei welchem dem Patienten primär durch Obstsaften, Honig und Gemüsebrühe ca. 250 kcal pro Tag zugeführt werden. Das Heilfastenprogramm umfasst sowohl Ernährungsschulungs-, als auch Bewegungs- und Stressbewältigungsprogramme.

### Durchführung

Zu Beginn des 3- bis 4-wöchigen Fastenprogramms sieht Buchinger nach einer Darmreinigung am ersten Heilfastentag ein oder mehrere Entlastungstage vor (z.B. Obst- oder Reistage mit ca. 600 kcal). Die Darmentleerung durch die Einnahme von Glaubersalz (Natriumsulfat) soll während der gesamten Heilfastenzeit jeden zweiten Tag durchgeführt werden, vorzugsweise durch einen Einlauf.

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten. Buchinger empfiehlt morgens und nachmittags jeweils ¼l Tee, mittags ¼l Gemüsebrühe, abends ¼l Fruchtsaft und über den Tag verteilt ca. 2l Mineralwasser. Das Fastenprogramm umfasst außerdem Bewegung an der frischen Luft, eine Entspannungstherapie, eine Physiotherapie (Massage, Bäder, Krankengymnastik) und eine Psychotherapie (Einzel- und Gruppentherapie).

Es endet mit dem so genannten „Heilfastenbrechen“. Eine Aufbauphase von mindestens drei Tagen schließt sich an, in der die Energiezufuhr schrittweise gesteigert wird.

Begonnen wird mit einem Apfel am Mittag und einer kochsalzfreien Gemüse-Kartoffel-Suppe am Abend. Die Energiezufuhr wird langsam gesteigert, von 800 kcal am ersten Tag auf 1200 kcal am dritten Tag.

### **Einordnung**

Für Buchinger ist das Heilfasten eine Einstiegsphase in eine vollwertige Ernährung, die nach der Kur weitergeführt werden sollte. Das Nachsorge- Programm enthält neben Kochkursen, Ernährungsberatung, Sportangeboten eine Einführung in die Verhaltenstherapie.

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

Bei der Mayr-Kur, benannt nach dem österreichischen Arzt Dr. F.X. Mayr, steht die Darmreinigung im Vordergrund. Diese sieht er als Voraussetzung für die Gesunderhaltung des Menschen. Mayr entwickelte eine aus drei Stufen bestehende „Darmsanierungskur“, die die Schonung des Darms, seine Säuberung und Regeneration sowie die Schulung des Kau- und Essverhaltens und der Trinkgewohnheiten umfasst.

### **Durchführung**

Die erste Stufe der Mayr-Kur sieht morgens und abends Kräutertee mit Honig und Zitronensaft und mittags eine Gemüsebrühe vor. Über den Tag verteilt sollen 2 Liter Mineralwasser getrunken werden. Die zweite Stufe besteht aus einer Milch-Semmel-Diät, bei der altbackene Semmeln mit Milch nach Vorschrift gekaut werden müssen. Die Kur wird mit einem 3- bis 4-tägigen Teefasten begonnen. Die dritte Stufe ist die „milde Ableitungsdiät“. Die eigentliche Kur von 14 Tagen beginnt am fünften Tag mit einem Glas Bittersalzlösung. Insgesamt sollen ca. 3 Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden.

Als wichtigen Bestandteil seiner Kur sieht F.X. Mayr die manuelle Bauchmassage zur Anregung des Darms.

### **Einordnung**

Mayr sieht die Darmsanierung als Therapieform bei Krankheiten, die durch Funktionsstörungen des Darms ausgelöst werden sollen. Von diesen Störungen soll jedes Organ betroffen sein können.

## Schroth-Kur

Die Schroth-Kur ist benannt nach ihrem Begründer, dem schlesischen Bauern und Fuhrmann Johann Schroth, der in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts lebte. Die Schroth-Kur gliedert sich in die drei gleichwertigen, sich gegenseitig unterstützenden Bereiche Heilfasten, Trocken- und Trinktage, Schrothsche Dunstwickel.

### Durchführung

In der Heilfasten-Phase sind trockene Brötchen in unbegrenzter Menge erlaubt, wenig Reis, Grieß, Hafer und etwas Gemüse. An den Trockentagen werden Getreideschrotbrei, Haferflockenbrei, Schrotsemmeln, Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Trockenobst, Nüsse etc. verzehrt und 1 l Flüssigkeit getrunken. An kleinen Trinktagen 1 Liter und an großen Trinktag 2 Liter Flüssigkeit. Nach der Originalvorschrift wird die Flüssigkeit in Form eines weißen Landweins aufgenommen, heute häufig gegen Frucht- und Gemüsesäfte ausgetauscht. Die täglichen Dunstwickel werden als Begleitmaßnahme angewandt, die die „Entschlackung“ fördern sollen.

### Einordnung

Ziel der Schroth-Kur ist es, die Selbstreinigungskräfte des Körpers zu aktivieren und den Organismus zu „entschlacken“. Als Indikationen werden genannt Stoffwechselerkrankungen und rheumatischen Erkrankungen.

## Molke-Fasten

Das „Molke-Fasten“ ist eine modifizierte Form der Nulldiät.

### Durchführung

Beim Molkefasten werden 1–1,5 Liter Kur-Molke (eine mit Eiweiß und Kohlenhydraten angereicherte Molke) in kleinen Portionen über den Tag verteilt getrunken. Erlaubt sind während der Fastenkur auch bestimmte Kräuter- und Früchtetees, z.B. aus Weißdorn, Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbe; bis zu 3 Litern pro Tag.

In unbegrenzter Menge erlaubt sind kohlenstoff- und natriumarmes Mineralwasser. Eine Molke-Trinkkur wird für einige Tage bis zu vier Wochen durchgeführt.

### Einordnung

Die Molke wird als Heilwasser für verschiedene Krankheiten angesehen. Der in der Molke enthaltene Milchzucker sowie die Milchsäure sollen sich positiv auf das Darmmilieu und die Darmfunktion auswirken.

### Ernährungswissenschaftliche Beurteilung

Als Maßnahme für die Gewichtsreduktion wird das Heilfasten nicht eingeordnet. Heilfasten kann aber ein Impuls für eine Änderung des Lebensstils sein. Die positiven Erfahrungen einer Heilfastenkur können zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung und einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten führen. Eine Heilfastenkur kann jedoch eine medizinisch notwendige Therapie nicht ersetzen. Viele positive Wirkungen des Heilfastens sind

wissenschaftlich kaum oder nur ungenügend belegt. Der in Zusammenhang zum Heilfasten immer wieder genannte Begriff „Entschlacken“ ist wissenschaftlich nicht begründbar. In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr über den Darm und die Nieren ausgeschieden. Grundsätzlich sollten Heilfastenkuren nur nach vorheriger Gesundheitsuntersuchung möglichst stationär oder unter ärztlicher Begleitung durchgeführt werden. Zu beachten ist, dass durch das Fasten die Wirkung von Medikamenten beeinflusst wird und evtl. eine Anpassung/Reduzierung der Dosierung erfolgen sollte. Kontraindiziert ist das Fasten z. B. bei Kachexie, Anorexia nervosa, in Schwangerschaft und Stillzeit. Menschen mit erhöhtem Purinspiegel ist wegen des Risikos eines akuten Gichtanfalls das Fasten nicht anzuraten. In jedem Fall ist eine Absprache mit dem Arzt notwendig.

Von der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. wurden Leitlinien zur Fastentherapie entwickelt, die die Therapieverfahren, Indikationen und Kontraindikationen beschreiben.

### Literatur

1. Biesalski H K: *Ernährungsmedizin*. Thieme, Stuttgart, (2005)
2. Buchinger O: *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*. Hippokrates Verlag, Stuttgart (1999)
3. Kasper, H: *Ernährungsmedizin und Diätetik*. Urban & Fischer, München (2004)
4. Kluthe R (Hrsg.): *Ernährungsmedizin in der Praxis*. Spitta, Balingen, (2004)
5. Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Hahn A, Laube H: *Ernährung in Prävention und Therapie*. Stuttgart, Hippokrates, 2003
6. Peper E, Rogner J, Hettwer H: *Stationäres Heilfasten*. *VitaminSpur* 13 (1998) 11–19
7. Schauder, Ollenschläger: *Ernährungsmedizin*. Urban & Fischer, München (2003)
8. v. Herz U, Müller M J: *Heilfasten*. *Akt Ernähr Med* 21 (1996) 25–28
9. *Wilhelmi de Toledo, F, Buchinger, A u. a.: Leitlinien zur Heilfastentherapie, Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd* 9 (2002) 189–198

### 9. [Heilfasten: Zwischen Hunger und Euphorie - Heilfasten - FOCUS Online](#)

11. März 2009 ... Anhänger schätzen das Fasten als spirituelle Erfahrung, Kritiker betrachten es bestenfalls als Humbug, wenn nicht gar gefährlich.

[www.focus.de](http://www.focus.de) › [Ernährung](#) › [Richtig abnehmen](#) - [Ähnlich](#)

### 10. [Das Heilfasten: Und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg - Google Buchsuche-Ergebnisseite](#)

Otto Buchinger - 2005 - Health & Fitness - 135 Seiten

Einleitung Geschichte des *Heilfastens* ... wir auch immer die zwei Formen des Fastens: das eigentliche *Heilfasten* und das kultische oder religiöse Fasten. ...

[books.google.de/books?isbn=3830453159...](http://books.google.de/books?isbn=3830453159...)

### 11. [News-Ergebnisse für Heilfasten](#)



[ptx-direkt.de](https://www.ptx-direkt.de) / [Diätexperte Sven-David Müller warnt vor dem Fasten](#) - Vor 4 Tagen

Hungern, Fasten, Nulldiät oder *Heilfasten* schädigen den Organismus. ... *Heilfasten*, Fasten und Saftfasten gehören als Ernährungsformen in die Gruppe der ...

*Märkische Allgemeine* - [40 weitere Artikel »](#)