

## **Heilfasten – Wie Sie per Metabolic-Switch das körpereigene Selbstreinigungs-Programm starten**

**Rund um die Welt sind Forscher dabei, die hochkomplexen Abläufe im Inneren der menschlichen Zelle zu entschlüsseln. Neueste Ergebnisse ermöglichen nicht allein bahnbrechende Therapie-Ansätze bei Krebs oder Alzheimer, sondern erklären manchmal auch die Wirkung bewährter Heilverfahren. Was die 2016 Nobelpreis-gekrönten Erkenntnisse über die Selbstreinigung der Zelle mit dem traditionellen, freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung zu tun haben, dazu Dr. Rainer Matejka (63), Chefarzt der Malteser Klinik von Weckbecker.**

Fasten wird in Deutschland immer beliebter. Laut einer Studie der DAK aus dem Jahr 2020 halten inzwischen zwei von drei Deutschen in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag einen bewussten Genuss-Verzicht aus gesundheitlichen Gründen für sinnvoll. Traditionell – sowohl bei Frauen, als auch bei Männern – auf den ersten Plätzen der häufigsten Entsagung: Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch.

„Aber auch der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung bekommt deutlich mehr Zulauf“, so die Beobachtung des Chefarztes der Malteser Klinik von Weckbecker, Dr. Rainer Matejka (63). „Der Februar war schon immer ein wichtiger Monat für unsere Fachklinik, die vor 67 Jahren als Fastenklinik eröffnete. In diesem Jahr sind wir ebenfalls gut belegt – und das in Zeiten von Corona, in der viele Menschen um medizinische Einrichtungen lieber einen Bogen machen!“

Mögliche Erklärung für die vermehrte Nachfrage entspringt aus den benannten Folgen der Pandemie: Während medizinische Hilfsangebote in 2020 statistisch signifikant weniger in Anspruch genommen worden sind, steigt gleichzeitig die Bereitschaft in der Bevölkerung, mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und mehr auf Selbstbehandlungen zurückzugreifen.

„Hinzu kommt, dass das traditionelle Heilfasten mit Säften und Gemüsebrühen, das früher in Fasten-Kliniken über drei oder gar vier Wochen durchgezogen wurde, mit dem modernen, intermittierenden Fasten – bekannt auch als Intervall- oder Kurzzeitfasten – einen enormen Innovationsschub erhalten hat“, weiß Fastenexperte Dr. Matejka. „In unserer Klinik wird seit längerem von den meisten Patienten ein- bis zweimal jährlich nur noch zehn Tage klassisch gefastet – um anschließend den dreitägigen Kostaufbau zu genießen. Darüber hinaus bieten wir das Intervallfasten (16 Stunden Fasten, acht Stunden gesund essen) an.“

Moderne Methoden bedeuten allerdings nicht, dass die Betroffenen auf die gesundheitlich positiven Effekte des klassischen Heilfastens verzichten müssten. Das Zauberwort, das dahintersteckt, heißt: „Metabolic Switch“. Dazu drei Fragen an den renommierten Fasten-Experten.

**Lieber Herr Dr. Matejka, Sie haben gerade ein Buch geschrieben mit dem Titel „Fasten heilt“ – wieso ist das eigentlich so?**

In der traditionellen Naturheilkunde bediente man sich lange Zeit der bildhaften Vorstellung von schädlichen Schlacken, die – analog der Aufbereitung von Erz im Hochofen – im Rahmen des Stoffwechselfeuers im Körper anfallen, die Funktion von Zellen und Organen stören und die beim Fasten ausgeleitet werden. Diese Schlacken wurden schulmedizinisch allerdings nie anerkannt. Deshalb wird im Zusammenhang mit Heilfasten der Begriff „Entschlacken“ in Fachkreisen nicht mehr verwendet.

Wissenschaftlich anerkannt sind dagegen die Erkenntnisse, die der Japaner Yoshinori Ohsumi Mitte der 1990er Jahre über atemberaubende Prozesse im Inneren der menschlichen Zelle präsentierte: Um sich in Zeiten des Mangels mit Energie selbst zu versorgen, kann der Körper auf ein eigenes, biologisches Notstromaggregat zurückgreifen, in dem er so genannte Ketonkörper aus Fettsäuren produziert. Dadurch wird u.a. der genetisch gesteuerte und als "Autophagie" bezeichnete Selbstreinigungs-Prozess angeregt: Die Zelle kapselt z.B. nicht mehr benötigte Substanzen ein und scheidet sie aus.

**Welche Auswirkung hat die Autophagie auf meine Gesundheit?**

Bereits Mitte der 1930 Jahre beobachteten Forscher im Tierversuch, dass Phasen des Hungers insgesamt lebensverlängernd wirken können. Heute erklärt die Wissenschaft diesen Effekt u.a. mit der Stimulierung der Autophagie durch den Hungerreiz. Da in der Entwicklungsgeschichte des Menschen die gesicherte Versorgung mit Nahrung eher die Ausnahme war, profitierte unser Körper durch den Selbstreinigungsprozess gleich doppelt: Erstens bekommen die Zellen Energie, zweitens funktioniert eine „saubere“ Zelle besser.

Inzwischen weiß man: Mit zunehmendem Alter, aber auch bei konkreten Krankheiten wie Krebs, Demenz, Muskel-, Infektions- und Lebererkrankungen liegt häufig eine verminderte Zellreinigungs-Aktivität vor.

**Und wodurch kann ich selbst die Autophagie in meinem Körper beeinflussen?**

Wie gesagt wird dieser hochkomplexe Prozess üblicherweise durch Nahrungsverzicht, aber auch durch intensiven Sport gestartet. Jeder Hochleistungssportler kennt den Punkt des „Metabolic Switch“, wenn der Blutzuckerspiegel soweit absackt, dass das Gehirn um seinen Treibstoff fürchtet und auf andere Energiereserven des Körpers zurückgreifen will.

Auch beim Heilfasten stellt sich der Energiekreislauf von Essen (Energiezufuhr von außen) auf den Abbau von Energiedepots (Ernährung von innen) um.

Das Bemerkenswerte: bereits Essenspausen von 16 Stunden leiten den "Metabolic Switch" ein und stimulieren die Autophagie. Insofern sind heute auch kürzere Heilfastenperioden in der Klinik und auch das intermittierende Fasten und Intervallfasten (16:8) durchaus wissenschaftlich begründbar.

Lieber Herr Doktor Matejka, vielen Dank für das Gespräch!

---

**Hintergrund:** Die Malteser Klinik von Weckbecker wurde im Jahr 1954 eröffnet. Im Herzen der Rhön am Rande der bayerischen Stadt Bad Brückenau wird wissenschaftlich anerkannte Naturheilkunde kombiniert mit moderner Schulmedizin eingesetzt.

Bis heute fühlen sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den traditionellen Werten des Gründers und Namensgeber der Klinik, Dr. med. Erich von Weckbecker (1920–2005) verpflichtet: Geprägt durch eigene Krankheit in Jugend- und Studienzeit und motiviert durch Genesung dank traditioneller Heilmethoden wandte sich der Arzt der Naturheilkunde zu, entwickelte sein bis heute gültiges Vier-Säulen-Konzept für Gesundheit und Lebenslust.

Dr. Rainer Matejka war in den Jahren 1990 bis 1993 als Schüler von Dr. Erich von Weckbecker an der Klinik tätig. 2016 übernahm er die Ärztliche Leitung.

**Kontakt:**

Malteser Klinik von Weckbecker  
Sabrina Seifert  
Marketing  
Rupprechtstraße 20  
97769 Bad Brückenau  
Telefon: +49 (9741) 83- 807  
Mail: [sabrina.seifert@malteser.org](mailto:sabrina.seifert@malteser.org)  
[www.weckbecker.com](http://www.weckbecker.com)