

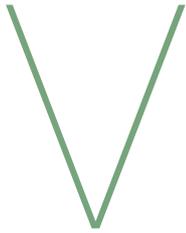
Heilfasten

Klassisches Fasten wirkt nachweislich entzündlich, stoffwechsellastend, schmerzlindernd sowie vegetativ ausgleichend. Daher wird es vor allem bei typischen „Zivilisationsleiden“ wie Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck empfohlen. Aber auch hartnäckigere Beschwerden wie Allergien, leichtere Depressionen und Autoimmunerkrankungen können positiv beeinflusst werden.

TEXT: MAG. ANDREA FALLENT

Weniger Ballast für Körper, Geist und Seele





Von einer regelrechten Angst vor dem Fasten und verbreiteter Unwissenheit in der medizinischen Welt und in der Bevölkerung hat in den vergangenen Jahren eine merkliche Kehrtwende stattgefunden: „Man könnte es beinahe Fasteneuphorie nennen“, beschreibt Dr. Rainer Matejka, Chefarzt der deutschen Malteser Klinik von Weckbecker, das rege Interesse seiner Klientel für Fastenkuren. Kalorische Enthaltsamkeit ist modern geworden, auch in der Medizin: „Was einst Fastenpioniere wie Dr. Otto Buchinger und später Dr. Hellmut Lützn er erfahrungsmedizinisch schon sehr früh erkannt und zunehmend auch in der Bevölkerung populär gemacht haben, hat in den vergangenen Jahren erfreulicherweise auch zunehmende Anerkennung in Wissenschaftlerkreisen erlangt.“ Matejka hat viele Jahre Erfahrung mit den körperlichen Auswirkungen von Fasten, insbesondere auch in Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen, und hat diese auch in seinen neuen Ratgeber einfließen lassen (siehe Buchtipp auf Seite 58).

Der „Klassiker“: Heilfasten nach Buchinger

Fasten lässt sich in vielfältiger Weise umsetzen, daher ist dem Fastenexperten eine genaue Definition des Begriffes wichtig: „Im deutschsprachigen Raum hat sich das Heilfasten nach Buchinger durchgesetzt, bei dem traditionell Gemüsesäfte und Gemüsebrühen, verdünnte Obstsäfte und Kräutertees gereicht werden – mit einer Gesamtkalorienzahl von 250 bis 300 Kilokalorien pro Tag.“ Ein wichtiger Faktor dabei: Der Fastende soll insgesamt zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von Wasser und Kräutertee während des Tages aufnehmen, um die Arbeit der Nieren bei der Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen zu erleichtern.

METABOLIC SWITCH

UMSTELLUNG AUF DEN FASTENSTOFFWECHSEL



Der Organismus hat eine interessante Alternative zur Glucosegewinnung: die Energiegewinnung durch die Oxidation von Fettsäuren.

In den ersten Stunden des Fastens erfolgt zunächst die Energiegewinnung aus dem Speicherzucker Glykogen. Dieses wird vor allem in der Leber und Muskulatur gespeichert und steht wie eine geladene Batterie für den plötzlichen Energiebedarf zur Verfügung. Nach spätestens einem Tag sind diese Reserven aufgebraucht.

GLUCOSEHERSTELLUNG AUS PROTEIN

Gleichzeitig erfolgt verstärkte Energiebereitstellung über die Glucoseherstellung aus Eiweiß. Dieser Vorgang hat am zweiten Fastentag seinen Höhepunkt und flaut in den Folgetagen zunehmend ab.

ENERGIEGEWINNUNG AUS FETTSÄUREN

Bereits nach 12 bis 16 Stunden ohne Nahrungszufuhr – dies zeigen auch Studien im Zusammenhang mit dem Intervallfasten – gewinnt eine andere Energiequelle an Bedeutung: die Verbrennung von Fettsäuren. Dies geschieht über einen biochemischen Mechanismus, den man oxidative Fettsäureverbrennung nennt. Dabei wird aber keine Glucose hergestellt, sondern Ketonkörper. Nach Aufbrauchen der Glykogenreserven und Eiweißes, die teilweise als „Zellmüll“ ungenutzt zur Verfügung stehen, schaltet der Körper offenbar früher als gedacht auf die Energiegewinnung aus Fettsäuren um. Dieses Umschalten vom „Brennstoff“ Glucose auf den „Brennstoff“ Ketonkörper wird als Metabolic Switch bezeichnet.

Unabhängig von bestehenden Beschwerden empfiehlt Matejka, das erstmalige Fasten in einer betreuten Gruppe oder einer Fasteneinrichtung durchzuführen: „Nicht deshalb, weil Fasten so gefährlich wäre, sondern weil die Umstellung und das Durchhalten mit der entsprechenden Unterstützung und Betreuung viel leichter fallen.“ Bei Vorerkrankungen sollte man einen Aufenthalt in einer Fastenklinik buchen, bzw. sollte zumindest ein betreuender Fastenarzt zur Verfügung stehen.

Wer soll, wer darf eher nicht?

Matejka legt das Fasten besonders jenen Menschen ans Herz, die einen oder mehrere der typischen (Risiko-)Fakto-

ren des Metabolischen Syndroms aufweisen: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte. Weitere Kandidaten sind Patienten mit chronisch entzündlichen Erkrankungen bzw. mit Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoider Arthritis, Lupus, Fibromyalgie oder auch Multip-

ler Sklerose, ferner mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. „Zusätzlich kennen wir einen psychovegetativen Effekt, der zum Beispiel bei einer leichteren Erschöpfungsdepression und Stressfolgen spürbare Verbesserungen bringen kann.“ Zudem →

Da Fasten antientzündlich wirkt, kann es bei vielen Beschwerden spür- und messbare Effekte zeigen, z.B. bei chronischen Nebenhöhlenentzündungen und Autoimmunerkrankungen.

Beim modifizierten Fasten werden dem üblichen Heilfasten zusätzliche Kalorien hinzugefügt – z.B. in Form von Hafer- oder Leinsamenschleim.

→ kann der Fastenexperte mit Erfolgsberichten bei Migräne und orthopädischen Beschwerden wie Arthrose aufwarten.

Das Motto „Je länger, desto besser“ ist beim Fasten übrigens längst überholt: „Bei all den genannten Erkrankungen zeigen bereits regelmäßig durchgeführte Fastentage zu Hause Wirkung.“ Empirisch gesehen können auch allergische Erkrankungen der Haut eine Indikation sein: „Bei atopischen Dermatiden braucht es aber wirklich Zeit und Geduld, weil es anfangs sogar zu einer Erstverschlimmerung kommen kann.“

Beim Heilfasten gibt es auch eindeutige Kontraindikationen, die zu beach-

ten sind: Bei Menschen über 70 Jahren ohne Fastenerfahrung, Senioren ab 80 Jahren, Patienten mit schwereren psychiatrischen Erkrankungen, manifester Krebserkrankung, Schwangeren und sehr schlanken Menschen rät Matejka dezidiert vom Heilfasten ab.

Modifiziertes Fasten

Immer öfter wird auch der Begriff „modifiziertes Fasten“ genannt. Exakt definiert ist der Begriff zwar bislang nicht, in der Praxis ist damit laut Matejka aber Folgendes gemeint: „Dem üblichen Heilfasten – mit Gemüsebrühe, Gemüsesaft und Kräutertee – werden zusätzliche Kalorien hinzugefügt, um das Fasten weniger ‚streng‘ durchzuführen.“ Oft sind das Getreideschleime, z. B. Haferschleim oder Leinsamenschleim. Dadurch steigt die Kalorienzahl von ca. 250 kcal/d beim Heilfasten auf rund 500 bis 600 kcal/d. Matejka: „Geeignet ist diese Strategie vor allem bei älteren Patienten ab 70 oder Menschen mit einem eher niedrigen Body-Mass-Index, bei denen dennoch eine Fastenindikation besteht, beispielsweise bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen. Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen kommt dem Leinsamenschleim ein eigener entzündungswidriger und schleimhautberuhigender Effekt bezüglich der Darmschleimhaut zu.“

Derartig modifiziertes Fasten wird auch zur Stärkung des Immunsystems empfohlen. Fasten stimuliert die gewünschte Autophagie und wichtige Signalmoleküle wie Sirtuine; allerdings werden auch natürliche Killerzellen aus dem System der weißen Blutkörperchen gehemmt. Ob das Fasten einen positiven Effekt auf virale Infekte hat, was insbesondere im Zusammenhang mit COVID-19 interessant sein könnte, ist noch fraglich.

Effekt bei chronischen Entzündungen

Chronische Entzündungen inklusive Autoimmunerkrankungen profitieren bekanntlich von antiinflammatorischen Therapiemethoden. Da Fasten nachgewiesenermaßen antientzündlich wirkt, kann es bei einer großen Palette von Beschwerden spür- und messbare Effekte zeigen. Beispiele dafür sind:

- Chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, die oft eine nicht erkannte allergische Komponente beinhalten, reagieren beim Fasten rasch durch Abschwellen der Schleimhäute. Betroffenen fällt sofort auf, wie frei plötzlich die Nase ist und wie leicht man wieder atmen kann.
- Entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn →



Beim Heilfasten nach Buchinger mit Tee und Gemüsebrühe beträgt die tägliche Gesamtkalorienzahl rund 300 kcal.



Beim Fasten kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Botenstoffen im Gehirn.

STRESSREDUKTION

FASTEN FÜR DIE PSYCHE

Soziale Isolation, Existenzsorgen, Verlust des festen Lebensrhythmus – die psychischen Belastungen und ihre Folgen, ausgelöst durch die Corona-Pandemie, sind vielfältig.

Einige Experten sprechen bereits vom „Corona-Burn-out“, unter dem nicht nur Risikogruppen wie Ärzte oder Kranken- und Altenpfleger leiden. Die anhaltende Stressbelastung seit dem Frühjahr 2020 hat bei vielen Menschen zu Depressionen, Schlafproblemen, scheinbar grundlosen Schmerzen, Infektanfälligkeit, nervenden Ohrgeräuschen, Verdauungsbeschwerden und Herz-Kreislaufbelastungen wie Bluthochdruck geführt. Fastenexperte Dr. Rainer Matejka bestätigt, dass beim Heilfasten über den Körper auch die Psyche behandelt wird: „Was wir schon sehr lange wissen: Wer regelmäßig Sport treibt, kann nicht nur das Risiko verringern, an einer Depression zu erkranken, sondern auch in akuten Phasen eine Verbesserung der Symptome herbeiführen – und damit selbst zur Genesung beitragen. Ähnliche deutliche Effekte konnten wir in unserer Klinik auch durch das Heilfasten beobachten.“

Der positive Effekt des Heilfastens – sowohl vorbeugend als auch akut bei psychischen Belastungen – lässt sich laut Matejka auf mehrere Faktoren zurückführen. Auf neurophysiologischer Ebene werden beim Fasten vermehrt Botenstoffe ausgeschüttet: „Zahlreiche unserer Patienten berichten uns vom sogenannten Fasten-High, welches sie nach einigen Tagen des freiwilligen Verzichts auf feste Nahrung erleben. Die vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn wirkt angstlösend und stimmungsaufhellend.“ Hinzu kommt: Der veränderte Leistungsanspruch während des Fastens an sich selbst und die verlängerten Ruhephasen führen zur Entlastung des vegetativen Nervensystems. Matejka: „Der Puls verlangsamt sich. Der Blutdruck sinkt. Die Bronchien weiten sich. Der Schlaf wird tiefer und erholsamer.“

Und drittens: Auf der geistigen Ebene fördert Fasten Antrieb und Motivation. „Der Gedanke ‚ich faste und fühle mich besser‘ setzt bei vielen unseren Patienten eine positive Kettenreaktion in Gang. Sie überwinden während des Aufenthalts das Gefühl der Passivität und Hilflosigkeit, erlangen spürbar mehr Zuversicht und Selbstvertrauen.“

→ bessern sich rasch durch Nahrungsentzug, was sich oft schon nach einigen Tagen durch nachlassende Bauchschmerzen und sinkende Entzündungswerte im Blut (z. B. CRP-Wert) bemerkbar macht.

- Bei der Rheumatoiden Arthritis kennt man die positive Fastenwirkung aus der Erfahrung schon seit Jahrzehnten. Anfang der 1990er-Jahre wurde diese Erfahrung erstmals durch eine norwegische Studie von Kjelsen-Kragh et al. bestätigt: Wer fastet und anschließend auf eine vegetarisch-vegane Kost überleitet, mindert nicht nur die klinischen Symptome, sondern reduziert auch den Verbrauch von NSAR.

Offensichtlich wirken diese Konzepte auch bei anderen Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose (MS), Systemischem Lupus erythematoses (SLE) – einer schweren Kollagenose, die im weitesten Sinn dem rheumatischen Formenkreis zugeordnet werden kann – und auch Morbus Parkinson. Das bedeutet: Fasten wirkt nicht nur allgemein entzündungsfördernd, sondern auch antiautoimmunogen. →



Kann Fasten Schmerzen lindern?

„Schmerz ist immer subjektiv“, betont Matejka. „Die Volksmedizin sagt: Schmerz ist ein Ausdruck von ‚Übersäuerung‘. Demzufolge sind entsäuernde Therapien, vor allem das Fasten, aber auch vegetarische Kost hilfreich und nachhaltig. Auch wenn diese Formulierungen im strengen chemischen Sinn nur teilweise richtig sind, gehen sie in die richtige Richtung.“ Der Experte ist überzeugt: „Wer fastet und sich anschließend von Hausmannskost mit ihren entzündungstreibenden Fettsäuren, schwefelhaltigen Aminosäuren und den typischen ‚säuernden‘ Süßgetränken abkehrt, stattdessen den Schwerpunkt auf grünes Gemüse und die Zufuhr hochwertiger Omega-3-Fettsäuren legt, mindert Entzündungsbereitschaft und Schmerzen. Da Fasten auch die Endorphinausschüttung stimuliert, sind Betroffene auch rasch ‚besser drauf‘.“

Unterstützung für die Leber

Beim Fasten kommt der Leber vor allem in der Anfangsphase eine besondere Aufgabe zu – sie ist vermehrt gefordert. Nicht zuletzt sind die unter Umständen in den ersten Fastentagen etwas ansteigenden Leberlaborwerte ein Hinweis darauf. Trotzdem stellen laut Fastenprofi Matejka alle Fastenvarianten letztendlich eine nachhaltige Entlastung der Leber dar: „Das Heilfasten ist dazu gut geeignet, aber auch das Intervallfasten, z. B. als 16:8-Variante oder in Form von zwei Entlastungstagen pro Woche, dem 5:2-Prinzip.“ Traditionell wird die Leber beim Heilfasten durch Darmreinigung und Leberwickel unterstützt. Hilfreich sind im Bedarfsfall auch Rotlichtbestrahlungen. Da Präparate mit Mariendistel und Artischocke in Ein-

zelfällen zu Magenproblemen führen können, ist man während des Heilfastens mit diesen leberunterstützenden Arzneimitteln eher zurückhaltend, um den leeren Magen nicht unnötig zu belasten. Eine kurmäßige Therapie für danach ist in vielen Fällen durchaus sinnvoll, z. B. mit Mariendistel- oder Artischockenpräparaten über vier bis sechs Wochen oder einem anthroposophischen Weinblätterpräparat.

Einsatz von Probiotika

Sind Darmkeimgaben beim Fasten nötig und auch sinnvoll, oder sind sie eher entbehrlich? Matejkas Empfehlung dazu: „Wenn man an sich gesund ist und nur vorbeugend fastet oder wenn man aufgrund von nicht entzündlichen orthopädischen Krankheitsbildern eine Fastenkur durchführt, halte ich die mikrobiologische Therapie während oder im Anschluss an das Fasten für entbehrlich. Ganz anders stellt sich die Situation bei Menschen mit Infektanfälligkeit, Neigung zu Allergien, COPD, Hauterkrankungen, Reizdarmsyndrom oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen dar: In diesen Fällen ist die Zufuhr gesunder Darmbakterien im Anschluss an das Heilfasten absolut sinnvoll.“ Richtig liegt man laut dem Fastenarzt meist mit der Gabe von Milchsäure- und Bifidobakterien, da diese Säuerungsflora bei vielen Menschen dezimiert ist.

Matejka: „Betreffend Milchsäurebakterien soll *Lactobacillus acidophilus*, der in vielen Präparaten enthalten ist, bei Übergewicht eher ungünstig sein. Einige Keime wirken zudem histaminbildend, ein Problem bei Menschen mit Histaminintoleranz. Geeignet und verträglich wäre dann *Lactobacillus helveticus*.“ Bei unspezifischer Infektanfälligkeit oder Neigung zu Heuschnupfen haben sich Coli-Bakterienstämme bewährt.

QUELLEN

- Dr. Rainer Matejka: Fasten heilt, Verlag Trias 2021
- Kjeldsen-Kragh J. et al.: Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis, *The Lancet* 1991; <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/014067369191770J>
- Sutton EF et al.: Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *CellMetab* (2018) 27:1212–1221



Dr. Rainer Matejka, Chefarzt der Malteser Klinik von Weckbecker im deutschen Bad Brückenau

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

BUCHTIPP

FASTEN HEILT!

- Welche Methoden es gibt
- Bei welchen Erkrankungen Fasten wirklich hilft
- Mit den 3 besten Praxisprogrammen

Dr. med. Rainer Matejka
Verlag Trias, Jänner 2021
ISBN 978-3-432-11163-6
geb. Ausgabe € 20,60
E-Book € 15,99

Unter anderem erhältlich bei: www.buchaktuell.at

