

# Genießen lernen

VON LUTZ WÜRBACH

Aschermittwoch ist Schluss mit lustig. Nach Zeiten des Schlemmens meldet sich das schlechte Gewissen. Eigentlich wäre jetzt Verzicht sinnvoll, aber allein mit dem Wort Fasten verbinden viele Menschen unangenehme Vorstellungen: Hunger, Abführmittel, Schwächegefühl. Kein Wunder, wer es mit dem deutschen Klassiker, der Buchinger-Methode, versucht, bekommt bis zu zehn Tage nichts zu essen. Dann lieber mit schlechtem Gewissen leben, sagen sich viele Leute. Es sei denn, es gibt eine Art sanftes Fasten.

## Zwei Tage pro Woche Verzicht

Das gibt es tatsächlich: zum Beispiel fünf Tage pro Woche normal essen und nur zwei Tage darben. Experten sprechen vom intermittierenden Fasten. Es ist ein Wechsel von normaler Ernährung und Verzicht. Eigentlich eher eine Diät, wie Edmund Semler erklärt, aber mit Fasten-Effekten, so der promovierte Ernährungswissenschaftler der Universität Halle weiter. Nach seinen Worten erreicht dieser Trend aus den USA gerade Deutschland. Einer der Wegbereiter ist der Arzt Michael Mosley. Er hatte sich eines Tages fürs Fasten entschieden und lediglich vier Tage durchgehalten. Es sei eben nicht sein Weg zum Ziel gewesen, erklärt Semler. Das habe er aber dennoch erreicht. Mosley hat pro Woche zwei Fastentage eingelegt, jeweils montags und donnerstags. Auf diese Weise ist es ihm gelungen, Fett abzubauen. Aber nicht nur das, schon nach den ursprünglichen vier Fastentagen hätten sich Risikofaktoren wie Bluthochdruck deutlich verbessert, sagt Semler.

## Regelmäßig Mini-Ration

Ähnlich wie bei Mosley ist der Ansatz der Zwei-Tage-Diät der Britin Michelle Harvie. Fünf Tage pro Woche ernährt man sich normal, dann folgen zwei Tage am Stück mit kalorienarmer Kost. In dieser Zeit sind 650 Kilokalorien am Tag erlaubt. Es ist also kein Fasten, sondern eine Diät. Das klingt nicht nur machbar, sondern ist es offensichtlich auch. „Nur drei Prozent sagen, dass sie Probleme mit dieser Methode haben“, gibt Semler das Ergebnis von Befragungen unter Menschen wieder, die es probiert haben. Allerdings sind 650 Kilokalorien nicht viel - etwa ein Viertel des durchschnittlichen Energiebedarfs eines erwachsenen Mannes. „Für drei Mahlzeiten reicht es nicht“, sagt Semler. Aber das wäre möglich: Zum Frühstück eine Scheibe Toast und ein gekochtes Ei und abends ein Salat mit Streifen von der Hähnchenbrust.

**ERNÄHRUNG** Nach der fetten und süßen Kost der Wintermonate denken viele Menschen über Verzicht nach. Wer sich strenges Fasten nicht zutraut, hat sanftere Alternativen.



Wasser und Brot stehen für eine asketische Ernährung.

FOTOS (2): DPA

An einem Diättag werden rund 75 Prozent der Kalorien gespart, am Tag danach aber nur etwa zehn Prozent mehr aufgenommen. Das heißt, unter dem Strich wird dem Körper weniger Energie zugeführt. Das zahlt sich aus. Im Durchschnitt nehmen Leute mit dieser Zwei-Tage-Diät innerhalb von sechs Monaten 7,7 Kilogramm ab, davon sechs Kilogramm Fett. „Wer sein Wunschgewicht stabilisieren will, kommt mit einem Diättag pro Woche zurecht“, sagt Semler, der auch im Vorstand der Deutschen Fastenakademie aktiv ist.

Für ihn geht es aber beim Fasten nicht vordergründig ums Abnehmen beziehungsweise Entfetten. Es bietet nach seinen Worten vielmehr die Chance, wieder Struktur in die eigenen Mahlzeiten zu bekommen. „Wir essen nicht, wenn wir Hunger haben, sondern wenn die Zeit ran ist, in die Kantine zu

gehen“, beschreibt er ein Problem. „Außerdem essen wir zu spät und zu unregelmäßig.“ Nein, sagt er, an der Kalorienmenge liege es grundsätzlich nicht, dass wir Deutschen immer dicker werden. Unsere Energiemenge liege im empfohlenen Rahmen. Das bestätigt laut Semler auch die Nationale Verzehrstudie II von 2008. „Fasten ist wie eine Reset-Taste“, sagt Semler. „Das Hunger-Satt-Gefühl wird neu justiert.“ Und der Verzicht steigert nach seiner Erfahrung den Essgenuss. „Mangel fördert die Genussfähigkeit“, sagt er. „Hunger ist der beste Koch.“ Soll heißen: Wem der Magen



Ernährungswissenschaftler Edmund Semler über das Fasten

knurrt, isst fast alles. Apropos Magen, der verkleinert sich laut Semler schon nach wenigen Fastentagen. Das hat zur Folge, dass im Anschluss schon kleinere Mengen Nahrung ein angenehmes Sättigungsgefühl auslösen können. Das heißt, es fällt einem wesentlich leichter als sonst, weniger zu essen.

Der Verzicht beschränkt sich nicht nur auf ein positives Bauchgefühl. Mit dem Fasten verbinden sich vielmehr auch solche Effekte: Es reduziert Entzündungen und verlangsamt die Alterung. Wenn jemand ständig zu wenig Energie aufnimmt, verzögert sich der Alte-

rungsprozess. Das, so erklärt Semler, sei schon vor Jahrzehnten in Tierversuchen nachgewiesen worden und auf den Menschen übertragbar. „Das ist wahrscheinlich das einzig wirkliche Anti-Aging-Mittel“, meint der Wissenschaftler.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften nutzt die Medizin zum Beispiel bei Rheumapatienten. Mit der Umstellung der Ernährung können oftmals die Beschwerden gelindert werden. Mitunter verschwinden sie sogar ganz. „Die Fastenzeit sollte den Impuls geben, über unsere Ernährung und unser Essverhalten nachzudenken“, sagt Semler. Wer sich darauf einlasse, werde feststellen, dass es ihm gut geht und seine Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigt wird.

➔ Weitere Informationen zum Fasten und regionale Ansprechpartner im Internet unter [www.fastenakademie.de](http://www.fastenakademie.de) oder telefonisch unter 06171/97 94 42

## STRATEGIE

### Richtigen Weg finden

**Langsam herantasten.** Das kann für Fastenwillige die Strategie sein, um zu testen, was ihnen gut tut. Laut Ernährungsexperte Edmund Semler könnte das in der Praxis wie folgt aussehen:

**1. Versuch:** Man gestattet sich nur drei Mahlzeiten am Tag. Mehr braucht der Körper ohnehin nicht, weil das der natürliche Essensrhythmus ist. Zwischenmahlzeiten und Naschen sind tabu.

**2. Versuch:** Der Fastenwillige beschränkt sich auf täglich zwei Mahlzeiten. Wann diese eingenommen werden, ist egal.

**3. Versuch:** Fastentag einlegen.

**4. Versuch:** Längere Fastenperiode probieren; Neulinge sollten sich Gruppen anschließen und unter Aufsicht von ärztlich geprüften Fastenleitern fasten.

**Die Belohnung** für den zeitweiligen Verzicht auf Nahrung nennt Semler vielschichtig. Neben der Verbesserung solcher Werte wie Blutdruck und der Reduzierung des Körpergewichts, insbesondere als Folge des Fettabbaus, werde die Gefühlswelt beeinflusst:

■ Das Verlangen nach Obst und Gemüse wächst. Wer fastet, hat mehr Appetit auf Frische. Der Apfel wird mit jedem Tag eine größere Köstlichkeit.

■ Geschmack wird deutlich besser wahrgenommen. Das liegt auch daran, dass man langsamer und bewusster isst.

■ Wer fastet, erlebt im Anschluss eine gewisse Leichtigkeit, die manchmal fast schon in Euphorie mündet.



Die Reduzierung des Gewichts ist nur ein Effekt des Fastens.

## TRADITION

### Christliche Wurzeln

Mit dem Aschermittwoch beginnt für gläubige Christen die 40-tägige Fastenzeit. Sie ist die Vorbereitung auf Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu Christi. Früher galten für diese Zeit strenge Regeln. Heute sind nach der katholischen Lehre nur noch der Aschermittwoch und Karfreitag strenge Fastentage. An diesen Tagen ist jeweils nur eine - fleischlose - Mahlzeit erlaubt. Für die übrige Zeit wird zumindest der Verzicht auf Fleisch empfohlen. Ausnahmen gelten für Kinder und Jugendliche, alte, kranke und schwer arbeitende Menschen. Die Fastenzeit beeinflusst auch die katholische Liturgie. So werden ab dem 5. Fastensonntag Kreuze und Standbilder mit Tüchern verhüllt.

**Für Protestanten** ist Fasten keine Pflicht. Allerdings nutzen viele Gläubige die Zeit, um über Gewohnheiten nachzudenken und etwa auf Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten oder Fernsehen zu verzichten. In der Bibel ist Fasten ein Zeichen der Buße und der inneren Reinigung.

DPA, LUW

## Frühjahrsputz von innen

Es gibt mehrere klassische Fasten-Methoden. Für Neulinge kann professionelle Hilfe sinnvoll sein.

VON ALEXANDRA BÜLOW

Fasten bedeutet generell, eine Zeit lang auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, etwa Alkohol oder Fleisch. Das haben alle Methoden gemeinsam. Ansonsten gibt es Unterschiede.

### Buchinger-Methode: Ohne Essen

Das Konzept von Otto Buchinger geht weiter: Nach einer gründlichen Darmreinigung wird fünf bis zehn Tage nichts gegessen, nur getrunken und leichter Sport getrieben. „Wer das erste Mal fastet, sollte sich einer Gruppe mit ärztlich geprüften Fastenleitern anschließen“, rät Andrea Chiappa von der Deutschen Fastenakademie.

### Schroth-Kur: Trockenzeiten

Wer nicht auf das Essen verzichten, dennoch entsäuern und entgiften möchte, kann die Schrothkur in einer Kureinrichtung wählen. Namensgeber Johann Schroth entwickelte sein Naturheilverfahren vor mehr als 180 Jahren, um die Selbstheilungskräfte des Körpers

anzuregen. Die Kost besteht aus Getreidebreien mit Pflaumen oder Aprikosen sowie gedünstetem Gemüse. Täglich stehen Schwitzkuren mit feuchten Wickeln auf dem Programm, die die Ausscheidung anregen sollen. Außerdem wird an bestimmten Tagen getrunken, an anderen nicht: An den Trockentagen soll ein Sog aus dem Zwischengewebe in das Blut entstehen und die Substanzen dann an den Trinktagen ausgeschieden werden. Erlaubt ist neben Tee und Wasser sogar Wein in moderaten Mengen. Abgerundet wird die Kur mit Bewegung an den Trinktagen, um den Stoffwechsel anzuregen.

### F.-X.-Mayr-Kur: Kauen lernen

Neue Kraft für den Darm soll die F.-X.-Mayr-Kur schenken, benannt nach ihrem Erfinder Franz-Xaver Mayr. „Sie ist im Grunde eine Darmsanierung und soll das Magen-Darm-System entlasten“, erklärt Chiappa. Der Darm wird jeden Tag mit Glaubersalz, einem Abführmittel, durchgeputzt. Das Trinken von Wasser und Tees so-

wie spezielle Bauchmassagen unterstützen das Ausscheiden.

Besonderen Wert legt die Kur auf das richtige Kauen. So isst der Teilnehmer morgens und mittags alte Semmeln, speichelt Bissen für Bissen ein, kaut, schlürft etwas Milch dazu, durchkaut den Brei weiter und schluckt ihn herunter. So wird Kauen statt üblichem Schlingen geschult - damit wird die Nahrung schon im Mund vorverdaut, der Magen-Darm-Trakt geschont, entlastet und das Sättigungsgefühl bewusst gemacht. „Für Menschen mit empfindlichen Magen ist diese Kur gut geeignet“, erklärt Fastenarzt Günther Gunzelmann.

Für welche Methode man sich auch entscheidet, das Geheimnis ist die Vorbereitung. „Ich plane langfristig, wann ich faste“, sagt Jacobius. „Wenn viele Einladungen anstehen oder ich viel arbeiten muss, würde es nicht funktionie-

ren.“ Zwei Tage vor dem Start sollte nur noch leichte Kost wie gedünstetes Gemüse gegessen werden. Fleisch und Alkohol sind tabu.

Ein Ritual macht bei jeder Fastenmethode wenig Spaß: Der Darm muss gereinigt und entleert werden. Mit Hilfe von Glaubersalz werden die Innereien binnen drei bis vier Stunden befreit. Das ist besonders bei der Methode nach Buchinger am ersten Tag wichtig. „Ein Einlauf würde nur den Dickdarm leeren“, erklärt Gunzelmann. Es muss aber der gesamte Darm leergeäumt werden, sonst beginnen die Überbleibsel im Dünndarm zu faulen und zu gären.

Da gerade der Fastenbeginn eine Umstellung für den Körper bedeutet, die oft mit Müdigkeit einhergeht, sollten Fastende sich in den ersten zwei Tagen Ruhe gönnen und am besten am Wochenende beginnen. Ab dem dritten Tag fühlen sich die meisten tatkräftig, dann

„Sie ist im Grunde eine Darmsanierung.“

Fastenexperte Andrea Chiappa über die Mayr-Kur