

Modifiziertes Buchinger-Fasten

Zwei Entlastungstage stimmen den Körper zunächst auf den folgenden Nahrungsverzicht ein. Diese Mahlzeiten sind sehr leicht und vegetarisch. Kaffee- und Nikotinkonsum und Rauchen, Alkohol, Cola und andere Industriegetränke sind das Tabu. Am 3. Tag wird der Magen-Darm-Trakt durch Trinken einer Glaubersalz- oder Passagesalz-Lösung entleert. Bis das abführende Salz wirkt, kann es eine Stunde, aber auch einen halben Tag dauern. Damit das Salz wirkt, sind Bewegung und reichlich Trinken wichtig. Danach wird für sieben Tage auf die „normale“ Nahrung verzichtet. Die Fastenkost besteht aus Gemüsebrühe und Gemüsesaft, um Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen, dazu natürlich milder Tee und stilles Wasser. Wenn alle Fastenregeln beachtet werden, gibt es kein Hungergefühl. Nach den Fastentagen wird der Körper langsam wieder an Nahrung gewöhnt. Als Faustregel beim Buchinger-Fasten gilt, dass ca. ein Drittel der Fastenzeit als Aufbauzeit folgen werden sollte. Nach dem Ritual des Fastenbrechens folgen deshalb drei Aufbau-tage. Diese sind besonders wichtig, um die

Verdauung wieder in Gang zu bringen. Begonnen wird mit komplexen Kohlenhydraten. Das Fett – zunächst nur pflanzlich – und Eiweiß – zunächst als Sauermilchprodukte – werden langsam eingeführt. Es gilt Vorsicht: „Futterattacken“ enden mit Bauchweh!

Milde Ableitungsdiät (MAD) nach Dr. Rauch

Die MAD ist eine strenge Schonkost, weil aber auf vieles verzichtet wird, gehört sie bei uns zum Fasten. Bei der MAD besteht die Fastenkost aus leicht verdaulichen, meist gegarten, salz- und fettarmen Produkten. Monotonie ist ein Faktor der Schonung. Nach den Entlastungstagen und der Darmreinigung mittels Passagesalz werden z. B. (altbackenes) Weißbrot, Magerquark, Kartoffeln, gedünstetes, salzloses und ballaststoffarmes Gemüse, mageres Fleisch und Fisch gegessen. Dazu gibt es viel Flüssigkeit (Kräutertee, stilles Wasser). Verzichtet wird auf verdauungsbelastende Nahrung mit einem hohen Zelluloseanteil, also bei MAD keine Vollkorngerichte, frischen Brotsorten, Hülsenfrüchte, Kraut, keine Rohkost (auch kein Obst, Kom-

pott, Fruchtsaft), kein Fabrikzucker, brauner Zucker, (erlaubt ist Honig in kleinen Mengen). Es gibt auch keine fetten Speisen, erlaubt sind aber Butter, und kaltgepresste pflanzliche Öle. MAD eignet sich ideal für Personen, für die ein milder, reaktionsärmerer Verlauf der Fastenkur empfehlenswert ist.

Fastenunterstützende Maßnahmen

Die begleitenden Maßnahmen sind wichtig für den Fastenerfolg, deshalb sollte insbesondere das erste Fastenerlebnis abseits vom Alltag erfolgen – am besten in einem „Fastenurlaub“. Einer der ausgebildeten Fastenleiter aus unserem Team begleitet die FASTER durch die Fastenzeit, informiert zum Fastenverlauf, berät und hilft bei eventuell auftretenden, temporären Fastenkrise wie Kopfschmerz, Kreislaufbeschwerden, Hungergefühl, Magenschmerzen, Frieren. Zudem leitet er FASTER an, damit sich die positiven Wirkungen des Fastens voll entfalten können: Dampfpflege, kreislauf- und stoffwechsellanregende, fastenunterstützende Maßnahmen wie Bewegung, Bürstmassagen, Kneippanwendungen, Entspannung und der Leberwickel gehören zum täglichen Fastenprogramm. Wohldosierte Physiotherapieangebote (Aromaölbäder), leichter Sport (angeleitete Morgenbewegung, Gelegenheit zum Walking und Gerätetraining) und fernöstliche Bewegungsübungen wie Yoga und Tai Chi oder Qi Gong lindern kleine Beschwerden und sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht leidet. Vor allem Bewegung erleichtert die Stoffwechsellumstellung hin zu einer Energiegewinnung aus den Fettspeichern und sorgt für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme, die für eine vermehrte Fettverbrennung notwendig ist. Körperliche Aktivität, fördert zudem die Ausscheidung saurer Stoffwechselprodukte über die Lungen. Fasten ist eine Zeit zur inneren Einkehr – Ruhepausen, Spaziergänge und Reduktion der allgegenwärtigen Reize (TV, Radio, Zeitungsmeldungen) gehören dazu. Die ausgezeichnete Lage der DEKIMED im Albertpark bietet beste Möglichkeiten, die gesundheitsfördernden Vorzüge des Kur-

ortes Bad Elster wie Terrainwege, Heilquellen, Soletherme zu nutzen. Um vom Erfolg des Fastens lange zu profitieren und den Jojo-Effekt zu verhindern sollte nach den Kostaufbau-Tagen die Ernährung ganz bewusst sein, wir empfehlen und reichen unseren Patienten zunächst eine leichte Vollkost. Fasten ist eine optimale Gelegenheit zur Ernährungsumstellung und zur Umstellung des gesamten Verhaltens!

Risiko Fasten

Fasten soll die Gesundheit verbessern, bei falscher Ausführung gibt es jedoch einige Risiken, die im schlimmsten Fall auch die Gesundheit beeinträchtigen oder sogar schädigen können. „Zu den typischen Risiken gehört der Muskelaufbau oder Mangelerscheinungen, wenn dem Körper lebensnotwendige Mineralien vorenthalten werden. Als Folge können unter anderem Herzrhythmusstörungen, Gichtanfälle auftreten. Wer erkältet ist oder an einer chronischen Erkrankung des Immunsystems leidet, benötigt viel Energie und sollte auf Fastenkuren generell verzichten. Auch bei Depressionen, Essstörungen, Gallensteinen, Nierenschwäche oder Krebserkrankungen wird vom Fasten abgeraten. Kinder, die sich noch im Wachstum befinden, benötigen viele Nährstoffe und Vitamine, und auch Schwangere und Stillende sollten nicht fasten. Bei Herzproblemen kann ein strenges Fasten sogar zum Tode führen, wenn der für das Herz so wichtige Mineralienhaushalt durcheinander gerät. Bei Diabetes kann Fasten schnell zu einer lebensgefährlichen Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit führen.“ gibt Oberärztin Wißgott zu bedenken. Deshalb wird in der DEKIMED immer genau abgewogen wer fasten darf und welche Form – Buchinger oder MAD – geeignet ist. Zudem ist im Verlauf des Fastens neben dem betreuenden Fastenleiter im Notfall auch ärztliche Hilfe im Haus und es kann bei Problemen zwischen den beiden Fastenformen gewechselt werden.

Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren
Fachzentrum für Innere Medizin/Stoffwechsel, Psychosomatik und Orthopädie

PAUSCHAL-ANGEBOT FASTENWOCHE:

Genießen Sie eine Auszeit und legen Sie Ihre Gesundheit vertrauensvoll in unsere Hände:

- 12 Übernachtungen (13 Tage)
- Fastenverpflegung (2 Entlastungstage, 7 Fasten- oder MAD-Tage, 3 Aufbau-tage)
- Arztgespräch zur Klärung der Fastenfähigkeit
- bei Bedarf med. Notruf und Arztkonsultation im Verlauf
- Fastenseminare/Fastengespräche mit zertifiziertem Fastenleiter
- Nutzung des Schwimmbades und der Kneippanlagen
- kostenloses Tafelwasser und Tee
- Veranstaltungsprogramm im Haus
- fastenunterstützendes Therapiepaket:
 - angeleitete Morgenbewegung (Gruppe)
 - 2 x progressive Muskelentspannung (PME)
 - 1 x Körperwahrnehmungsschulung
 - 1 x Kneipp-Workshop
 - 2 x Tai Chi oder Qi Gong
 - 2 x Yoga
 - 2 x Entspannungsbad
 - 1 x Ernährungsberatung

Anreise immer freitags

Gegen Aufpreis:

Physiotherapie, Wellness, Kosmetik, Sole-Therme

Empfehlung für Begleitpersonen

- Tagespauschale mit Vollpension
- Nutzung des Schwimmbades

Information und Buchung unter 0800 75 11 111 (kostenlos) oder info@dekimed.de



Prof.-Paul-Köhler-Str. 3, 08645 Bad Elster
Tel.: 037437 75-0, Fax: 037437 75-1000
oder 0800 75 11 11 (gebührenfrei aus dem Telekommunikationsnetz)

info@dekimed.de
www.dekimed.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg

linikreport

Ausgabe 2017



DEKIMED®

Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren



Allheilmittel Fasten?

Ein Unternehmen der
CELENUS GRUPPE

Forschungsergebnisse geben dem Fastentrend in Deutschland derzeit viel Rückenwind. Grundsätzlich sind zwei Wirkungsbereiche des Fastens zu unterscheiden: Physiologische Anpassungsreaktionen verbessern stoffwechselbedingte, entzündliche und kardiovaskuläre Krankheitsbilder. Auf der psychologischen Ebene trägt das Heilfasten zu einer insgesamt verbesserten Stimmungslage bei. Es gibt Krankheitsbilder, bei denen von einer Fastentherapie abzuraten ist. Aufgrund möglicher ungünstiger physiologischer und psychologischer Reaktionen sowie möglicher Wechselwirkungen mit Medikamenten ist angeraten, Fasten bei chronischen Erkrankungen ärztlich zu begleiten. Die Versorgung durch fastenerfahrene Ärzte sowie zertifizierte Fastenleiter und Ernährungsberater versetzt den Patienten in die Lage, Verantwortung für sich selbst und seine Erkrankung zu übernehmen. Das verbessert Verlauf und Prognose seiner Erkrankung entscheidend. Seit nunmehr 20 Jahren haben wir in der DEKIMED Erfahrung mit Fasten. Aber warum und wie wirkt eigentlich Fasten?



„Süß macht sauer“

Wir kommen alkalisch (Fruchtwasser: pH8) zur Welt. Im Laufe des Lebens werden wir zunehmend sauer und oxidativ verändert, weil wir Menschen dazu neigen, uns mit Lebensmitteln zu ernähren, die unsere Körper übersäuern. Zucker und Süßwaren, tierische Eiweiße wie Fleisch, Käse und Eier, Milchprodukte, Teig- und Backwaren, synthetische Lebensmittelzusatzstoffe, schwarzer Tee, Alkohol, Cola und Limonaden – die Liste der „Säurebildner“ ist lang. Sie sind Bestandteile einer typischen Ernährung – und sie alle sind Nahrungsmittel, die auf Dauer den Säure-Base-Haushalt in ein Ungleichgewicht bringen können. Kohlenhydratreiche Ernährung führt u. a. zur „Verschlackung“ des Bindegewebes, was den

Fluss von Elektrolyten und Mikronährstoffen erschwert und mit fortschreitendem Alter zu einer Versteifung des Bindegewebes führt. Oxidative Veränderungen können neben Ernährungsmängeln auch durch übermäßige psychische und körperliche Belastungen, durch Umwelteinflüsse wie starke UV-Strahlung, Ozon oder Smog, durch die Einnahme von Medikamenten, durch Rauchen und durch Alkohol entstehen. Im Körper entsteht oxidativer Stress. Ein Großteil der heutigen Bevölkerung hat einen Säureüberschuss – oft ohne darüber nachzudenken. Zu schnelles und zu häufiges Essen, zu geringe Trinkmengen und zu große Portionen belasten unseren Darm. Viele Stoffe können nicht mehr umgewandelt werden und es entstehen Reststoffe, die den

Körper belasten. Der Körper fühlt sich dann nicht wohl. Symptome wie Gewichtszunahme, chronische Müdigkeit, Antriebsarmut, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Haut- und Magenprobleme können zum Beispiel mit einer Übersäuerung und oxidativem Stress in Zusammenhang stehen.

Was ist oxidativer Stress?

In uns entstehen und vergehen ständig freie aggressive Moleküle, sogenannte freie Radikale, die dem Immunsystem helfen, eingedrungene Bakterien zu vernichten. Normalerweise hält unser Körper diese Radikale unter Kontrolle, aber manchmal kippt das Gleichgewicht und es kommt zu einem Radikalüberschuss – dem oxidativen Stress. Dann greifen freie Radikale auch gesunde Zellen an, oxidieren und zerstören sie. Freie Radikale entstehen nicht nur bei lebensnotwendigen Atmungs- und Verbrennungsprozessen, sondern auch durch äußere Einflüsse. Zur Abwehr der schädigenden Wirkung der freien Radikale verfügt der Organismus über Schutzsubstanzen, die als Antioxidantien bezeichnet werden. Dazu gehören bestimmte Vitamine, Mineralien, Enzyme und Pflanzenstoffe. Der Druck auf dieses Kontrollsystem wächst aufgrund zunehmender Umweltbelastungen. Oxidativer Stress ist das Missverhältnis zwischen Bildung und Abbau freier Radikale. Kurzen Phasen der oxidativen Belastung kann durch das antioxidative Gleichgewicht entgegengewirkt werden, während permanenter oxidativer Stress eher zur Erschöpfung der antioxidativen Kapazität führt.

„Oxidativer Stress kann durch entsprechendes Verhalten verursacht oder reduziert werden. Im Gesundheitstraining – einem wesentlichen Therapiebestandteil in der DEKIMED – werden Möglichkeiten zur Modifikation des Lebensstils aufgezeigt und trainiert. Im Grunde helfen diese Strategien, oxidativen Stress zu reduzieren, wenngleich wir das für unsere Patienten nicht so abstrakt formulieren“, sagt Anke Wißgott, Oberärztin in der DEKIMED.

„Fasten ist ein Jungbrunnen“

Zugegeben: Es ist übertrieben, doch es gibt zwei Mechanismen, die zwar noch nicht hinreichend durch Studien belegt sind, welche aber diese These ansatzweise erklären:

- Durch eine geringere Energieaufnahme während der Fastenphase, werden weniger freie Radikale durch die Zellen produziert.
- Das Fasten führt zu einer sanfteren Beanspruchung des Körpers, wodurch die Zellen mehr Antioxidantien ausschütten, die gegen die freien Radikale wirken. Fasten wirkt wie eine „Trainingseinheit“ für den Körper, die Zellen werden gestärkt und sensibilisiert.

Im Labor ist objektiv nachweisbar: Fastentypisch steigt im Blutspiegel das entzündungshemmende Cortisol, während sich diverse Entzündungsfaktoren reduzieren. Auch auf den psychischen und neurologischen Bereich wirkt sich Fasten positiv aus. Oberärztin Anke Wißgott, die u. a. Fastenpatienten betreut, erklärt: „Kognitive Fähigkeiten verbessern sich und Depressionen werden gelindert, die Schmerzwahrnehmung herabgesetzt, da nachweislich mehr des Botenstoffs Serotonin verfügbar ist. Des Weiteren verbessert sich die Schlafqualität mit nachfolgend erhöhter Tageswachheit und Aufmerksamkeit.“

Fasten schützt zudem Hirn und Nervenbahnen vor schädigenden Einflüssen. Einige dieser Effekte sind auf eine vermehrte Produktion von BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) zurückzuführen, einer im Hirn gebildeten Schutzsubstanz, welche allerdings nur bei temporärem Fasten ansteigt, nicht bei kontinuierlicher Kalorienreduktion. Sie verzögerte in bestimmten Untersuchungen das Auftreten neurodegenerativer Erkrankungen wie Schlaganfall, Morbus Parkinson oder Alzheimer. „Zudem tragen Veränderungen im Lebensstil, z. B. die fastenunterstützten regelmäßige Bewegung und die pflanzenbetonte Kost während und nach einer

Fastenkur ausschlaggebend zum Erfolg einer Fastentherapie bei“, weiß Oberärztin Wißgott.

Was passiert im Körper bei einem Fastenzyklus?

Hormone bewirken, dass sich während des Fastens der Energiekreislauf Essen, das heißt kohlenhydratbetonte Ernährung von außen, umstellt auf den Energiekreislauf Fasten, also auf eine Ernährung von innen aus den fettbetonten Energiereserven. Hier kommt die Biochemie ins Spiel: Zellen im Körper halten in der Regel beim Stoffwechsel eine Balance zwischen reduzierenden oder oxidierenden Stoffen. Wird diese Balance durch zu viele freie Radikale gestört, kann es zu Zellschädigungen kommen und zu einer Schädigung der DNA. Dies führt zu einer vorzeitigen Alterung des Organismus. Organismen altern, weil die Zellen im Gewebe und in den Organen altern. Kalorische Restriktion scheint diesen Alterungsprozess der Zellen zu verzögern – dies fand man am Innsbrucker Institut für Biomedizinische Altersforschung heraus. Lange verstand man nicht, warum das funktioniert, aber heute kennt man erste molekulare Mechanismen, die dem zugrunde liegen. Forschungen haben gezeigt, dass die Signaltransduktion – ein Prozess, mit dem Zellen auf äußere Reize reagieren – hier eine große Rolle spielt. Sehr vereinfacht könnte man sagen, dass das Vorhandensein vieler Nährstoffe zu einer verstärkten Insulinausschüttung führt, ein Signal das die Zellen aktiviert. Dies hat eine kürzere Lebenszeit der Zelle zur Folge, als wenn diese Faktoren durch geringeres Vorhandensein von Nährstoffen nicht so aktiv sind, so die Innsbrucker Altersforscher.

Weitere positive Wirkungen der Nahrungspause sind eine Senkung des Blutdrucks, verbesserte Stoffwechselformparameter wie Reduktion von Serumlipiden und Blutzucker sowie eine erhöhte Insulinsensitivität. Durch diese positiven Veränderungen im Stoffwechsel verringert sich bei regelmäßigem, beispielsweise jährlichem Fasten die Häufigkeit von Diabetes und

kardio-vaskulären Erkrankungen durch Arteriosklerose. Fasten schützt auch den Herzmuskel und seine Funktion. Studien konnten zudem nachweisen, dass Entzündungsparameter während des Fastens rückläufig sind. Gelenkschmerzen bei Arthrose-Patienten können laut einer wissenschaftlichen Studie des Universitätsklinikums Jena durch Heilfasten stark verringert werden.

Oberärztin Wißgott beschreibt den Patienten Fasten als eine vegetative Umstimmungstherapie. Neben der körperlichen hat Fasten auch eine seelische Wirkung: Eine typische Erfahrung beim Fasten ist die sich fast automatisch einstellende stärkere Innenkehr. Durch den Rückzug von einem gewohnten äußeren Sinnesreiz und die zunehmende Sensibilisierung des Körpers aufgrund der beim Fasten ablaufenden Prozesse kommt es oft zu einer erhöhten geistigen Klarheit. In der ersten Phase des Fastens werden nicht selten auch psychische „Ablagerungen“ und Verdrängtes hervorgeholt und können so verarbeitet werden. Wenn dies sehr schnell abläuft und vieles auf einmal emporkommt, kann das anfangs – besonders bei Fastern mit seelischen Erkrankungen – sehr fordernd und sein, jedoch stellt sich nachdem dies durchgestanden ist in der Regel ein wohlthuender Frieden ein.

Fasten-Indikationen in der DEKIMED

Im Rahmen der stationären Vorsorge oder Rehabilitation ist Fasten ein Naturheilverfahren, das seit Klinikeröffnung 1997 regulär im Therapieangebot der DEKIMED zur Verfügung steht. Fasten zu therapeutischen Zwecken nennt man „Heilfasten“. Sofern der Patient es wünscht und keine medizinischen Bedenken bestehen, setzen wir es ein bei

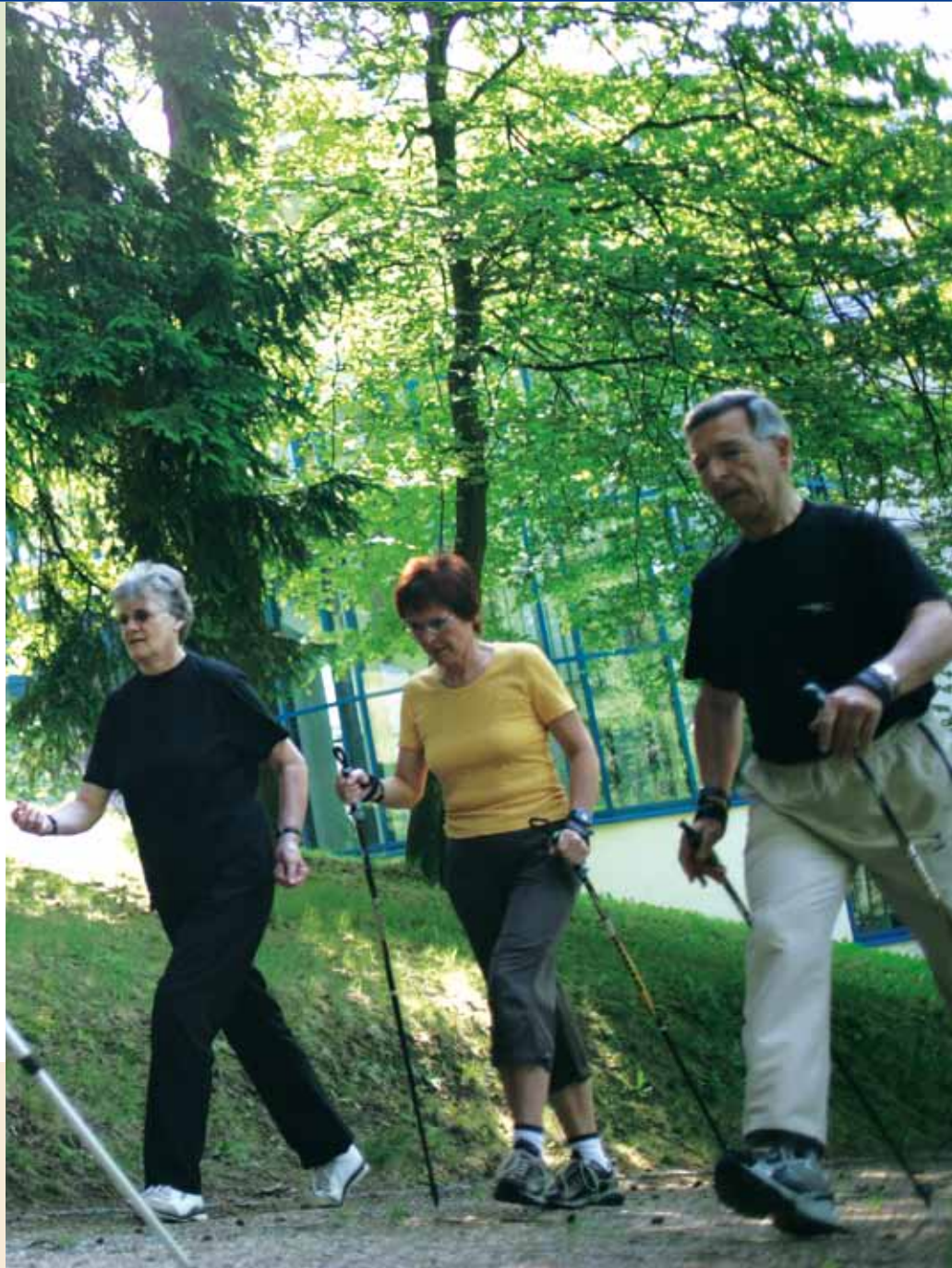
- **Schmerzerkrankungen wie Kopf-, Rücken-, Gelenkschmerzen, Migräne, Fibromyalgie**
- **Entzündliche Gelenkerkrankungen, Arthrose, Rheuma**
- **Adipositas (aber nicht bei schweren Formen)**



- **Bluthochdruck**
- **Schlafstörungen**
- **Psychovegetative Erschöpfung mit Lustlosigkeit, Nervosität, Gereiztheit**
- **gesteigerter Infektanfälligkeit bzw. nach wiederholten Antibiotika-Einnahmen**
- **Reizdarm, (z. T. auch bei Colitis ulcerosa)**

Fasten – ein moderner Trend?

Dass Fasten gesund ist, wussten schon die alten Ägypter und alle Weltreligionen kennen Fastenzeiten in ihrem Jahreskalender. Im Christentum ist traditionell die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag Fastenzeit. Im Islam spielt der Fastenmonat Ramadan eine wichtige Rolle. Auch in der yogischen Tradition ist Fasten verankert. Auch Heilfasten aus gesundheitlichen Gründen hat eine lange Geschichte: Im Mittelalter wusste die Universalgelehrte Hildegard von Bingen um die gesundheitlichen Vorzüge einer Ernährungspause. Sie nahm dann tagelang nur Tee und Suppen zu sich, um den Körper zu reinigen. Auch wenn die Hintergründe der reduzierten Kalorienaufnahme damals unbekannt waren, bestä-



tigen neueste Untersuchungen diese alte Volksweisheit. Seit rund 30 Jahren beschäftigt sich die Wissenschaft mit dem Phänomen der kalorischen Restriktion – dem Fasten. Seit 20 Jahren gehört Heilfasten ins Behandlungsspektrum der DEKIMED.

Am besten Null-Diät?

Was Fasten im wesentlichen darstellt, ist leicht erklärt: Fasten ist ein freiwilliger und zeitlich begrenzter Verzicht auf reichhaltige Mischkost. Fasten ist also keine Null-Diät!

Fasten ist ein Thema, das polarisiert. Die Einen schwören auf Fasten zur Verbesserung von Gesundheit und Vitalität oder schätzen die spirituellen Aspekte des Fastens, die anderen halten es schlichtweg für gefährlich. Es gibt viele verschiedene Arten zu Fasten. Wir bieten in der DEKIMED zwei Formen an, die im Rahmen einer stationären Vorsorge oder Reha oder einer Pauschalkur besonders gut praktikabel und kombinierbar sind: 7 Tage Fasten nach der modifizierten Buchinger-Methode und Milde Ableitungsdiet nach der Methode von Dr. Rauch.