

MARIA-ELISABETH LANGE-ERNST

Heifasten = gesund & schlank

Wie Sie richtig fasten

Entschlacken und Abnehmen
für Gesundheit und Vitalität

Maria-Elisabeth Lange-Ernst
Heilfasten = gesund & schlank

Maria-Elisabeth Lange-Ernst

Heilfasten = gesund & schlank

Wie Sie richtig fasten

Entschlacken und Abnehmen
für Gesundheit und Vitalität

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-317-4

Die Autorin: Maria-Elisabeth Lange-Ernst ist Vorsitzende des Verbandes Deutscher Medizinjournalisten und des Kollegiums der Medizinjournalisten sowie Chefredakteurin vom „Medizinjournalist“. Sie veröffentlichte eine große Zahl von Büchern und Artikeln zu ernährungswissenschaftlichen, medizinischen und gesundheitspolitischen Fragen unserer Zeit. Überdies hat sie den Verein „Lust auf Gesundheit e.V.“ ins Leben gerufen und engagiert sich für eine bessere Aufklärung und Prävention im gesamten Bereich Gesundheit.

3., aktualisierte Auflage

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Chris Ryan / Matton
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Essen und Übergewicht	8
Wie entsteht Übergewicht?	10
Essen aus Hunger	11
Essen aus Appetit	12
Übergewicht und seine Folgen	21
Übergewicht, Fettsucht und Fettleibigkeit	21
Wie kann man Übergewicht loswerden?	26
Diät – reicht das?	29
Abführmittel gegen Verstopfung und Übergewicht?	31
Appetitzügler – eine „Essbremse“?	35
 Gesund und schlank durch Heilfasten	 36
Die Geschichte des Fastens	38
Was passiert beim Heilfasten?	43
Der Umstellungs- und Entrümpelungsprozess	44
Das Fasten kann viele Erkrankungen beeinflussen	47
Wann ist das Fasten ungeeignet?	58
 Die Kurzfastenkur zu Hause	 61
Fasten mit dem Partner	67
Fasten in einer Gruppe	67
Wie belastbar sind Sie während des Fastens?	68
Der Schlaf während der Fastenwoche	70
Die Kleidung während des Fastens	71
Wie reagiert der Körper während der Fastenwoche?	72
Wie reagiert die Haut?	73

Wie reagiert die Lunge?	76
Wie reagieren der Mund- und Rachenraum?	76
Wie reagieren Nieren- und Harnwege?	78
Wie reagiert die Scheide?	79
Wie reagiert die Psyche?	79
Körperliche Bewegung in der Fastenwoche	80
Das „Rödern“	86
Fasten im Urlaub	90
Einkaufstipps für die Kurzfastenkur	90
Die Fastenwoche	92
Der Vorfastentag	92
Der erste Fastentag	92
Der zweite Fastentag	95
Der dritte Fastentag	96
Der vierte Fastentag	97
Der fünfte Fastentag	98
Das Fastenbrechen	100
Der erste Aufbau-tag	102
Der zweite Aufbau-tag	103
Rezepte für die Kurzfastenkur	110
Für den Entlastungstag	110
Für die Fastentage	111
Was hat die Kurzfastenkur gebracht?	114
Die Ernährung nach der Kurzfastenwoche	117
Die Heilfastenkur unter ärztlicher Aufsicht	122
Was erwartet Sie in einer Fastenklinik?	128
Der Vorfastentag	129

Der Abführtag	130
Die Vollfastentage	132
Der Heilfastenalltag in der Klinik	133
Die Dauer der Fastenkur	141
Die Fasten Krisen	143
Das Fastenbrechen	149
Die Fastenkur: Beantragung und Kostenübernahme . .	155
Was hat die Heilfastenkur gebracht?	156
Die Zeit nach der Fastenkur	157
Gemeinsam geht es leichter	157
Leckere Rezepte für die dauerhaft schlanke Linie	158
Frühstück	158
Vorspeisen	160
Salate	163
Suppen	165
Fleischgerichte mit wenig Kalorien	167
Fisch	170
Wild und Geflügel	173
Gemüse	175
Süßspeisen	176
Ideal- und Übergewichtstabelle für Männer	177
Ideal- und Übergewichtstabelle für Frauen	179
Fazit	181

Essen und Übergewicht

Der menschliche Körper ist heute noch genauso „konstruiert“ wie vor grauer Vorzeit, denn das Konzept „Mensch“ ist erstaunlich gut und für die unterschiedlichsten Lebensumstände und die Bewältigung vielfältiger Situationen gemacht. Vor 100 000 Jahren und mehr war allerdings der Mensch als Sammler und Jäger einem harten Existenzkampf ausgesetzt, der seine körperlichen Kräfte vollauf beanspruchte. Es galt für ihn, die tägliche Nahrung zu beschaffen oder den unterschiedlichsten Gefahren entgegenzutreten und blitzschnell die Flucht zu ergreifen.

Heute haben sich die Gefahren und Belastungen für die Menschen in ihrem Alltag grundlegend verlagert. Eine technisierte Umwelt hat uns Menschen in den hoch zivilisierten Ländern eine veränderte Situation beschert. Das

Verringerte körperliche Arbeit, bequemere Lebensweise und Überangebot an Nahrungsmitteln kann Übergewicht fördern.

menschliche Herz, der Magen, die Leber, der Darm, die Nieren und die Drüsen arbeiten aber wie eh und je und unterliegen den fein abgestimmten Gesetzen des Zusammenspiels oder des Kommandos von Nerven und Hormonen. Der Mensch von

heute braucht weniger seine Muskelkraft, um sich zu ernähren. Die meisten von uns sind gezwungen, am Schreibtisch eines Büros, auf dem Fahrersitz des Autos, am Arbeits-

platz – mithilfe von Maschinen – ihre Erfolgserlebnisse, Ärgernisse und Stresssituationen zu bewältigen. Außerdem haben wir heute ein überreichliches Nahrungsangebot, das wir uns jederzeit leicht beschaffen können. Es ist darum verständlich, dass durch unsere veränderte Lebenssituation, dass heißt durch verringerte körperliche Arbeit, die bequemere Lebensweise und das Überangebot an Nahrungsmitteln, Übergewicht entstehen kann.

Vor Übergewicht wird gewarnt, alle haben wir davon gehört und gelesen – aber die alarmierenden Zahlen (39 Millionen Menschen in Deutschland!) werden gelassen hingegenommen, als wäre das Übergewicht eine unabänderliche Hypothek unserer Lebenssituation, die wir zu tragen haben. Jedes zweite bis dritte Schulkind wiegt bereits zu viel. Durch alt-hergebrachte Ernährungsgewohnheiten wird ein Pfund auf das andere gepackt. „Kind, du musst doch etwas essen, damit du groß und stark wirst“, heißt es seit Generationen, und das Kind isst, um der Mutter einen Gefallen zu tun, obwohl es häufig keinen Hunger hat und gar nicht so schnell „groß“ und „stark“ werden möchte.

Jeder zweite Bundesbürger schleppt mehr oder weniger überflüssige Pfunde mit sich herum.

Wie entsteht Übergewicht?

Der Hunger ist ein elementares Bedürfnis, ein Alarmzeichen unseres Körpers, ihm Brennstoffe zuzuführen. Er signalisiert: Neue Energie ist nötig! Das Hungergefühl spürt der Mensch durch Leerbewegungen des Magens – er knurrt! Es wurde lange Zeit angenommen, dass der Magen für das quälende Hungergefühl verantwortlich zu machen sei. Das trifft nur bedingt zu – denn wenn wir, ohne den Magen zu füllen, eine Nahrungszufuhr unmittelbar in die Blutgefäße bekommen (beispielsweise in Form eines Tropfes), hört der Magen auf, Hunger zu melden – das „Knurren“ lässt für eine Weile nach. Das Hungergefühl wird also aus den Geweben des menschlichen Körpers signalisiert. Es geht von einem bestimmten Teil des Zwischenhirns aus, das durch den Blutstrom von mangelhaft ernährten Körperteilen in Erregung versetzt wird. Dieser Vorgang verläuft so lange verlässlich, bis der Mensch in ihn eingreift und ganz natürliche Abläufe stört.

Im Zwischenhirn befindet sich – entwicklungsgeschichtlich gesehen – die älteste menschliche „Schaltzentrale“, die alle Sinneseindrücke, wie Lust- und Unlustgefühle, aufnimmt und an die entsprechenden Regionen des Großhirns weiterleitet. Hier befindet sich die Schalt- und Steuerungs-zentrale für das vegetative Nervensystem; es handelt sich um das von unserem Willen nicht beeinflussbare, unab-

hängige Nervensystem, mit dessen Hilfe sowohl der Hunger als auch das Sättigungsgefühl signalisiert werden.

Essen aus Hunger

Das Steuerungssystem im Zwischenhirn – es wurde ursprünglich für alle Situationen des Menschen konstruiert, der weitgehend vom Jagdglück, seiner körperlichen Kraft und Ausdauer sowie vom Wetter abhängig war und häufig länger andauernde Mangelzeiten überstehen musste – stoppt nicht. Der Mensch sollte Vorräte in Zeiten des Überangebotes von Nahrungsmitteln für Notzeiten in seinem Körper horten, um überleben zu können, um aus sich selbst zu zehren. Bei einem Hungerzustand (Inanition) – also bei völligem Nahrungsentzug – gehen alle wesentlichen Körperfunktionen weiter. Der Stoffwechsel- und Energieverbrauch des Menschen ist nur um acht bis höchstens 15 Prozent niedriger als bei mittlerer Ernährung. Der Körper bestreitet dann notgedrungen seinen Energiehaushalt aus den eigenen Reserven – er zehrt von der eigenen Substanz – und es kommt zu einer Gewichtsabnahme. Zuerst werden die Fettdepots aufgezehrt, später – bei länger andauerndem Hungern – die Kohlehydrate aus der Leber, dem Muskelgewebe, aus den Knochen, der Haut, dem Blut und dem Darm. Der Zeitraum, einen völligen Nahrungsentzug zu überstehen, ist also abhängig von

Hat der Mensch neun Kilogramm Fett im Körper „deponiert“, kann er etwa einen Monat ohne Nahrung überleben.

den Fettdepots des Körpers und dem Bedarf an Energie. Als Erfahrungswert werden 30 Tage genannt, die der Mensch durchschnittlich ohne feste Nahrung überstehen kann.

Neun Kilogramm körpereigenes Fett enthalten 80 000 Kilokalorien, den Energiebedarf von 30 Tagen. Weil der Mensch in der Lage ist, sich in Zeiten des Überflusses an Nahrungsmitteln eine körpereigene „Speisekammer“ anzulegen, haben Kriege, Missernten und Seuchen – die uralten Plagen des Menschengeschlechts – uns nicht auszurotten vermocht.

Essen aus Appetit

Wenn sich der Mensch von heute auf das natürliche Regulativ besinnen könnte, das in ihm schlummert, käme es weit weniger zu Übergewicht, zum Missverhältnis zwischen dem tatsächlichen Nahrungsbedarf und der Nahrungszufuhr. Die Appetitlosigkeit (Anorexie) stoppt in den meisten Fällen bei fieberhaften Erkrankungen die Nahrungsaufnahme. Diese zweckmäßige Reaktion des Körpers zeigt, dass die ganze Kraft des Organismus nötig ist, um die Infektion zu bewältigen, dass er sich nicht zusätzlich mit der Verarbeitung von Nahrungsmitteln beschäftigen kann. Der fiebernde Körper reagiert mit einer natürlichen Rationalisierung. Er greift auf Reserven zurück – er hat etwas „zum Zusetzen“. Der Fiebernde braucht in der Regel nur kalorienarme Getränke wie Obstsaft, Tee oder Wasser. Die Schaltzentrale signalisiert ausschließlich: Durst! Nun ist es

aber üblich, dem Kranken feste Nahrung anzubieten, ihm schmeichelnd und bittend Häppchen für Häppchen aufzudrängen. Ebenso unsinnig ist es, auf dieselbe Weise mit einem appetitlosen Kind zu verfahren und mit einem „Bissen für Papa und einem für Mama“ und dem Märchen vom Suppenkasper das leidige „Essenmüssen“ herauszufordern.

Wenn ein Kind wirklich nicht essen mag, sollte es in Ruhe gelassen werden – der Appetit stellt sich in den meisten Fällen ganz natürlich wieder ein. Ebenso geht es dem Erwachsenen, der am Abend zuvor ein reichliches Essen zu sich genommen hat und am Morgen darauf noch keinen Hunger verspürt. Warum soll er frühstücken, nur weil man zu bestimmten Zeiten gewohnheitsgemäß essen muss? Der Hunger meldet sich vielleicht erst um

die Mittagszeit, und das ist eine ganz natürliche Reaktion auf die reichliche Abendmahlzeit. Wenn der verliebte Sohn vor sich hinräumt und absolut nicht essen mag, ist das keine Tragödie. Bei ihm geht die „innere Uhr“

eben anders, der täglich gewohnte Ablauf von Mahlzeiten ist ihm völlig egal, gemessen an dem, was ihn so intensiv beschäftigt. Auch Glück kann für eine Weile satt machen. Überanstrengungen können vielfach den Magen verschließen. Nach sportlichem Training ist die erste Reaktion der Durst – nicht der Hunger; er stellt sich oftmals erst viel spä-

**Sättigung und
Höchstleistung im
körperlichen oder
geistigen Bereich
gehen nicht unbedingt
Hand in Hand.**

ter ein, und es wäre falsch, nicht auf die „innere Uhr“ zu hören. Margot Fonteyn, eine begnadete Ballerina des Royal-Balletts, die sich ihre Ausdruckskraft und Elastizität erstaunlich lange erhielt, antwortete auf die Frage, wie es möglich sei, eine gleichbleibende Leistung zu erbringen, schlicht: „Ich bin am besten, wenn ich hungrig bin!“

Die Steuerungszentrale im Zwischenhirn signalisiert aber nicht nur Hunger, wenn ein Energiebedarf vom Blutstrom angemeldet wird, sondern auch Lust – ein Gefühl, das mit der Nahrungsaufnahme eng verknüpft ist.

„Ich habe Appetit auf dieses und jenes“ – wer kennt diesen Zustand nicht, wenn die verlockende Auslage einer Konditorei, die verführerische Anzeige eines Lebens- oder Genussmittelerzeugers Erinnerungen oder Neugierde erwecken! Nicht der Hunger macht uns „schwach“: Lust ist geweckt – das Auge signalisiert Angenehmes – die Verführung ist gelungen: Wir schlemmen aus Lust! Mit dem Appetit (lat. Begierde) ist das lebhaftes Fließen von Verdauungssäften verbunden, die für die Verarbeitung der Nahrung notwendig sind.

**Essen aus Lust –
das ist Appetit!**

Warum aber essen wir zu viel, warum wehrt sich das vegetative, von unserem Willen unabhängige Nervensystem nicht gegen sinnlose Überernährung, die unser Körper nicht

braucht? Könnte die „Schaltzentrale“ nicht mit Ablehnung melden: „Hör auf, es ist längst genug!“

Der russische Psychologe und Nobelpreisträger der Medizin Iwan Petrowitsch Pawlow (1849–1936) bewies mit seinem berühmten Hundeexperiment die sogenannten bedingten Reflexe. Er fütterte in seinem Laborversuch Hunde überreichlich. Beim Anblick der gefüllten Fressnapfe erhöhte sich die Speichelproduktion der Versuchstiere beträchtlich. Der Wissenschaftler tat aber noch ein Übriges: Immer wenn den Hunden die vollen Fressnapfe vorgesetzt wurden, ließ er eine Klingel ertönen. Diese „Begleitmusik“ machte sein Experiment so interessant, denn nach kurzer Zeit verstärkte sich beim Ertönen der Klingel die Speichelproduktion der Hunde auch dann, wenn ihnen überhaupt kein Futter angeboten wurde. Pawlow hat mit diesem Experiment bewiesen, dass die Natur zu überlisten ist.

Mit dem menschlichen Appetit verhält es sich häufig ebenso. Wir brauchen nur das Ertönen der Klingel durch die Erinnerung an genüssliche Essensfreuden zu ersetzen, und schon vermehrt sich der Speichelfluss. Automatisch beginnt auch die Produktion von Magensaft, und die Begierde, uns einen bestimmten Genuss zu gönnen, wird übermächtig. Dabei ist das Hungergefühl nicht ausschlaggebend, nur dieser – durch die Erinnerung – ausgelöste Reflex. Das Baby schreit und bekommt sein Fläschchen;

es lernt sehr zeitig, dass Unlustempfinden durch Nahrung verdrängt werden kann. Aber hat der kleine Schreihals wirklich auch Hunger? Möchte er nicht nur einfach hochgenommen werden oder einen trockenen Popo haben?

Die alte Redensart gilt heute wie eh und je: „Es wird kein Fresser geboren – er wird erzogen.“ Die falsch verstandene Liebe von Müttern päppelt schon den Säugling, das Kleinkind bedenkenlos in das Übergewicht hinein. Wohlbefinden und Geborgenheit, zärtliche Zuwendung werden aber nicht durch zusätzliche Butterflöckchen oder Schokoladenpudding vermittelt! Noch heute gilt der Satz: „Bei Mutter hat es am besten geschmeckt“ – also eifern Töchter und Schwiegertöchter diesem Vorbild seit Generationen nach; mit deftigen Menüfolgen und überlieferten Kochrezepten wird – weil die Liebe bekanntlich durch den Magen gehen soll – noch heute so manche Sünde wider die modernen Ernährungserkenntnisse begangen. Mit der gut gemeinten Absicht, es ebenso wie die Mutter zu machen, wachsen die Fettpolster und das Übergewicht und zugleich die Voraussetzung für Stoffwechselstörungen, für Gicht und Erkrankungen der Gefäße, für eine verringerte Lebenserwartung, kurz: für einen kranken Körper. Wir vergessen, dass Zuckerkringel und Schweinshaxen, Gänsebraten, Schmalzgebäckenes und Speckknödel bei unseren Groß- und Urgroßeltern längst nicht überall und täglich auf den Tisch kamen. Viel eher bildeten Mehlsuppen, Brot und Grütze,

Mus und Brei die kargen Mahlzeiten – und das bei körperlich harter Arbeit.

Ein Mann verbraucht heute durchschnittlich 2500 Kalorien, eine Frau 2000, doch er nimmt stattdessen 3500 und die Frau 2800 Kalorien zu sich – das sind statistisch betrachtet rund 40 Prozent zu viel! Diese um 40 Prozent überhöhte Energiezufuhr schafft im Laufe der Zeit das lästige Übergewicht. Ernährungswissenschaftler empfehlen einen täglichen Fettverzehr des Menschen von höchstens 60 Gramm – damit sind Streich- und Kochfett und die versteckten Fette in Wurst, Käse und Fleisch gemeint. Der tägliche Fettverzehr liegt aber durchschnittlich bei 120 Gramm. Wer denkt daran, dass diese 60 Gramm Fett zusätzlich ein Übergewicht von 1,5 Kilogramm pro Monat verursachen können? Auch wenn es am Ende weniger ist, so bleibt doch einiges an Hüften, Bauch und Schenkeln, an Herz und Leber hängen.

Eine um etwa 40 Prozent überhöhte Kalorienzufuhr ist für das Übergewicht verantwortlich.

Die häufigsten Ursachen des Übergewichts sind demnach:

- Das wachsende Nahrungsangebot bei verringerter körperlicher Arbeit.
- Die „Entthronung“ des Hungers durch den Appetit.
- Die Überfütterung im Säuglings- und Kindesalter.
- Die Tradition („Bei Mutter schmeckt es am besten!“).

Die Fragen um den Mechanismus von Hunger und Sättigung sind durch vielerlei Umwelteinflüsse unserer Zeit verändert worden. Die Erkenntnis, dass unzählige Menschen versuchen, Missempfindungen oder Depressionen durch vermehrtes Essen zu verarbeiten, ist keinesfalls neu. Der „Kummerspeck“ ist darum nicht zu belächeln, da

Appetit entsteht aufgrund von Stress, Kummer, aber auch von Depressionen.

ernsthafte Probleme mit ihm verbunden sind; Schokolade und Knabbergebäck als Liebesersatz, das bringt wohl kaum die rechte Befriedigung. Eine Familie, die Abend für Abend regungslos auf den Fernseher schaut, macht sich vor, den Alltagstrott abzuschalten oder sich abzulenken – sie „schaltet“ aber auch allzu oft die zwischenmenschlichen Beziehungen „ab“. Man schweigt vor sich hin und benutzt den Mund nur zum Knabbern zusätzlicher Kalorien anstatt zum Gespräch über Freuden und Ängste, Hoffnungen und Pläne. Dass Stress auch Appetit machen kann, ist dem Betroffenen vielleicht nicht so klar.

Die mögliche Wechselbeziehung zwischen Stress, Überbeanspruchung und Esslust ist einleuchtend. Stresssituationen ist der Mensch seit Tausenden von Jahren ausgesetzt, sie gehören zu seinem Leben und haben ganz sicher nicht nur negative, sondern auch positive Seiten. Sie fordern den Menschen heraus, seine Belastbarkeit, sein Reaktionsvermögen zu erproben und sich zu bestätigen. In den Urzeiten