

Wilhelmi de Toledo / Hohler
Buchinger-Heilfasten
Die Original-Methode



Über die Autoren

Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo, geboren in Genf, hat mit 17 Jahren zum ersten Mal gefastet und fastet seitdem jährlich – aus Überzeugung und Leidenschaft. Sie ist Ärztin. Mit ihrem Mann Raimund Wilhelmi ist sie in der Leitung der Kliniken Buchinger in Überlingen und Marbella/Spanien verantwortlich für das medizinische Konzept. Sie hat zwei Söhne. Die Autorin setzt sich für die wissenschaftliche Dokumentation der Fastentherapie ein und hat mit einer Expertengruppe die »Leitlinien zur Fastentherapie« im Jahr 2002 veröffentlicht. Regelmäßig begleitet sie Exerzitien mit Fasten in verschiedenen Institutionen. Die Autorin veröffentlichte zahlreiche wissenschaftliche Publikationen zum Thema Fasten.



Hubert Hohler ist seit über 10 Jahren Chefkoch an der Buchinger-Klinik in Überlingen. Nicht nur das Thema Kostaufbau nach dem Fasten gehört dort zu seinen Arbeitsgebieten. Ihm gelingt es auch immer wieder, ein köstliches 4-Gänge-Menü aus nur wenigen hundert Kalorien zu zaubern. Die Themen Vollwerternährung, hochwertige und regionale Produkte sowie die Slow-Food-Bewegung liegen ihm ganz besonders am Herzen.

Widmung

Ich widme dieses Buch meinem Mann Raimund Wilhelmi – Enkel Dr. Otto Buchingers – und seiner Familie, die dem Heilfasten seit drei Generationen dient.

Danksagung

Ich bedanke mich bei den Mitarbeitenden der Kliniken Buchinger in Überlingen und Marbella dafür, dass sie seit 1953 bzw. 1973 Fastende aus der ganzen Welt mit Hingabe und therapeutischer Kompetenz begleiten. Für ihre kostbare Unterstützung bin ich Marc Cziczek, Anne Bleick, Dr. Heinz Fahrner, Helmut Klepzig, Christianne Méroz und Dr. Myriam Lejeune sehr dankbar.

Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo
Hubert Hohler

Buchinger-Heilfasten

Die Original-Methode
Das Fastenprogramm für zu Hause
Essen nach dem Fasten



9 Zu diesem Buch

11 **Fasten – die Basics**

12 **Fasten ist natürlich**

12 Das Konzept des Buchinger-Heilfastens

14 Die Natur fastet

17 Auch Menschen können fasten

18 **Wie ich zum Fasten kam**

20 **Die drei Dimensionen des Fastens**

21 Die spirituell-religiöse Dimension

22 Die mitmenschliche-soziale Dimension

23 **Meine Nahrung für die Seele**

24 **Spiritualität und Fasten**

24 Was nährt unsere Seele?

28 **Was passiert beim Fasten im Körper?**

28 Die zwei Ernährungsprogramme

30 Brennstoffversorgung

31 »Baustein«-Versorgung

32 Umschalten auf »Autopilot«

33 **Autopilot – wie fühlt sich das an?**

34 **Die Wirkungen des Fastens**

35 Welche Hauptwirkungen gibt es?

38 **Abnehmen**

41 **Meine Allergiegeschichte**

44 Indikationen und Kontraindikationen

46 **Psychische Wirkungen des Fastens**

47 Fasten ist nicht Hungern

48 Wie verändert sich die Psyche?

53 Psychische Kontraindikationen

53 Was tun bei Fastenkrisen?

56 **Erfahrungen: Wann und warum fasten?**

56 R. Wilhelmi über das körperliche Bäuchlein

57 Günter Jena über das »seelische Bäuchlein«

59 Marie-Jo Lafontaine: »Ich liebe das Fasten«



Überflüssiges Loslassen

Fasten ist eine natürliche Fähigkeit, bei der der Körper automatisch auf die körperlichen Reserven umschaltet. – Vertrauen Sie und lassen los, dann entledigt sich Ihr Körper von selbst überflüssiger Fette und Schlacken:

- 12 Fasten ist natürlich
- 28 Was passiert beim Fasten im Körper?
- 38 Abnehmen
- 47 Fasten ist nicht Hungern
- 51 Loslassen

Fasten aus Überzeugung und Leidenschaft

Wie sich das Fasten als roter Faden durch ihr Leben zieht, schildert die Autorin in sehr persönlichen Geschichten:

- 18 Wie ich zum Fasten kam
- 23 Meine Nahrung für die Seele
- 33 Autopilot – wie fühlt sich das an?
- 41 Meine Allergiegeschichte



Intensiv entgiften

Während des Fastens kann sich nicht nur der Magen-Darm-Trakt regenerieren, sondern alle Zellen des Körpers werden entschlackt. So können Sie die Ausscheidung fördern:

- 35 Was bedeutet Entschlackung?
- 40 Verdauungspause
- 42 „Rückvergiftung“ aus dem Darm
- 80 Leberwickel
- 82 Darmhygiene beim Fasten
- 83 Einlauf
- 84 Colon-Massage

Fastenbrechen

Kehren Sie behutsam und bewusst zum Essen zurück:

- 106 Tag des Fastensbrechens
- 109 Tag 7 des 10-tägigen Fastenprogramms

61 Ihr Fastenprogramm

62 Das eigene Fasten planen

- 63 Wie und wo?
- 64 Wann?
- 65 Wie lange?
- 66 Was brauche ich?

68 Die sieben Säulen des Fastens

- 69 Ruhe, Stille und Entspannung
- 73 Bewegung
- 75 **Hilfreiche Yogaübungen**
- 80 Förderung der Ausscheidung (»Detox«)
- 86 Hilfsmethoden
- 88 Betreuung
- 88 Fastengetränke
- 90 Nahrung für die Seele

92 Umgang mit möglichen Beschwerden oder Krisen

- 92 Nicht rauchen! Kein Alkohol!
- 93 Mögliche Befindlichkeitsstörungen beim Fasten
- 97 Fastenkrisen
- 98 **Die Kliniken Buchinger in Überlingen und Marbella**

100 Jetzt geht's los: Anregungen und Tipps für Ihre Fastenzeit

- 101 Anreisetag bei stationärem Fasten
- 102 Entlastungstag
- 102 1. Fastentag (Abführtag)
- 103 2. Fastentag
- 104 3. Fastentag
- 105 Weitere Fastentage
- 106 Tag des Fastenbrechens

110 Die Aufbauphase bewusst gestalten

- 110 Was passiert in der Aufbauphase?
- 111 Rückkehr in den Alltag
- 112 1. Aufbau-tag
- 113 Weitere Aufbau-tage

- 115 **Gesund essen nach dem Fasten**
- 116 **Natürlich genießen**
- 120 **Rezepte für Entlastungs-, Fasten- und Aufbau tage**
- 120 Entlastungstage
- 121 Obsttag (ca. 600 kcal)
- 122 Reistag (ca. 750 kcal)
- 122 Hafertag (ca. 550 kcal)
- 122 Kartoffeltag (ca. 800 kcal)
- 124 Proteintag
- 125 Klare Gemüsebrühe für die Fastenzeit
- 125 Sämige Kartoffelsuppe am Abend des Fastenbrechens
- 126 Erster Aufbau tag
- 126 **Frühstück:** Quinoa-Apfel-Brei
- 126 **Mittag:** Chicorée-Salat in Cocktailsauce
- 126 Cremiges Kartoffelpüree mit Blattspinat
- 128 **Abends:** Zarte Fenchelherzen in Dressing
- 128 Gemüse-Potpourri in goldgelber Safransauce
- 130 **Frühstück:** Budwig-Creme nach Dr. Kousmine
- 130 **Mittag:** Blattsalat mit Keimlingen in Avocadocremesauce
- 130 Quinoa-Soufflé, Tomate mit Auberginenkaviar
- 132 **Abends:** Zucchini-Salat in cremiger Dillsauce
- 132 Pellkartoffeln mit Budwig- Creme und Rote Bete
- 134 **Frühstück:** Budwig-Creme
- 134 **Mittag:** Sauerkrautsalat
- 134 Chicorée mit Bulgur
- 134 **Abends:** Stangensellerie in Apfel-Orangen-Jus
- 134 Würziges Gemüse-Hirse-Soufflé
- 136 **Gesund ernähren nach dem Fasten**
- 136 Fette richtig auswählen
- 137 Vollkornprodukte bevorzugen
- 138 Viel Obst und Gemüse essen
- 138 Weitere Empfehlungen



Abheben – die spirituelle Dimension

Viele kommen zunächst aus körperlichen Gründen zum Fasten, doch mit zunehmender Fastenerfahrung nehmen auch Bewusstheit und Präsenz zu. Mit dem vorübergehenden Verzicht aufs Essen fällt die irdische Schwere von einem ab und der Horizont wird weit:

- 21 Die spirituell-religiöse Dimension
- 24 Was nährt unsere Seele?
- 48 Wie verändert sich die Psyche?
- 59 Marie-Jo Lafontaine: „Ich liebe das Fasten“
- 72 Schweigen
- 90 Nahrung für die Seele
- 105 Detox – seelische Reinigung

Wohlfühlen und entspannen mit Yoga

Auf den Seiten 75–79 lernen Sie einige einfache Yogaübungen kennen, die während der Fastenzeit besonders hilfreich sind.



Der Genuss steht an erster Stelle

Bei der Ernährungsumstellung nach dem Fasten geht es nicht um Verzicht, sondern im Gegenteil um reichere und intensivere Erfahrungen. Die beiden Autoren geben Ihnen auf S. 116–119 und S. 136–139 wertvolle Anregungen für eine gesunde und vielfältige Ernährung.

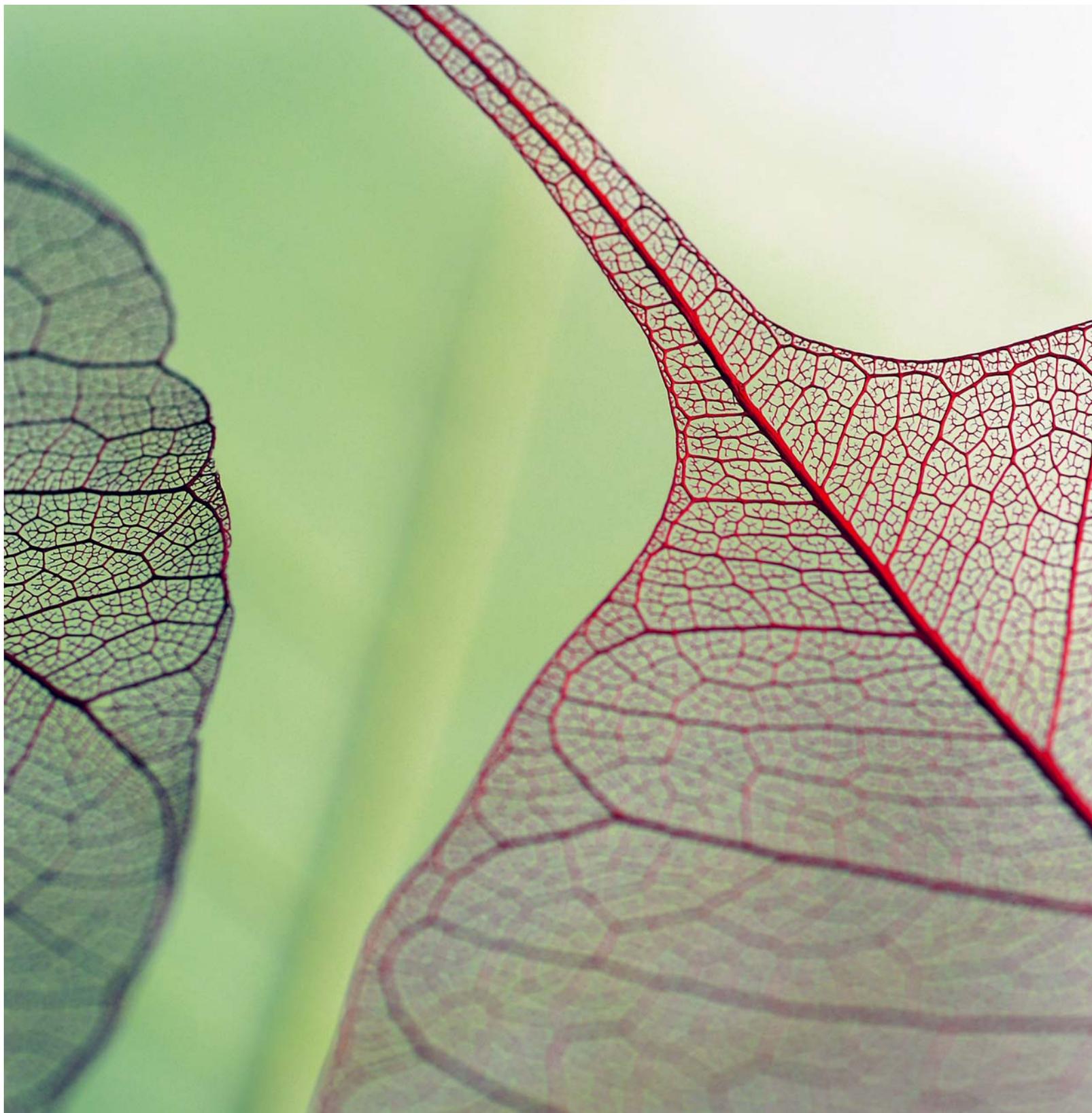
Köstlich und kalorienarm kochen

Wie das gelingt, verrät Ihnen der Chefkoch der Buchinger Klinik in Überlingen – seine Rezepte sind raffiniert und reich an Vitalstoffen:

- 143 Gesunde Frühstücksideen
- 144 Suppen
- 149 Herzhafte Gerichte
- 155 Saucen
- 158 Raffinierte Salate
- 161 Süße Leckereien
- 162 Cocktails

141 **Rezepte**

- 143 Fruchtiger Erdbeer-Apfel-Aufstrich
- 143 Rote-Linsen-Aufstrich
- 143 Schokoaufstrich
- 144 Kürbis-Zitronengras-Suppe
- 144 Pastinaken-Kokos-Suppe
- 144 Klare Gemüsebrühe
- 147 Rote-Bete-Macchiato
- 147 Spargelsuppe
- 149 Auberginen-Piccata
- 149 Blumenkohl-Curry
- 150 Fenchel-Kartoffel-Ofen-Gemüse
- 150 Gemüse-Quinoa-Pfanne
- 150 Karotten-Lauch-Hirse-Pfanne
- 150 Gemüse-Hirse-Pfanne
- 152 Kohlrabi Saltimbocca
- 152 Kürbisrisotto
- 152 Zucchini-Tomaten-Curry
- 152 Polenta
- 155 Grundsauce
- 155 Karottensauce
- 155 Klassische Vinaigrette
- 157 Tomatenvinaigrette
- 157 Karottenvinaigrette
- 157 Rote-Bete-Sauce
- 157 Tomatencoulis
- 158 Brokkoli-Birne-Cashew-Salat
- 158 Gurken-Apfel-Frischkost
- 158 Lauch in Sauce Vinaigrette
- 161 Frucht-Crumble
- 161 Mangocreme
- 161 Vanillecreme
- 162 Malvenauszug
- 162 Farbiger Cocktail
- 162 Avocado-Cocktail
- 162 Apfel-Mango-Drink
- 164 Service
- 165 Register
- 168 Impressum



Zu diesem Buch

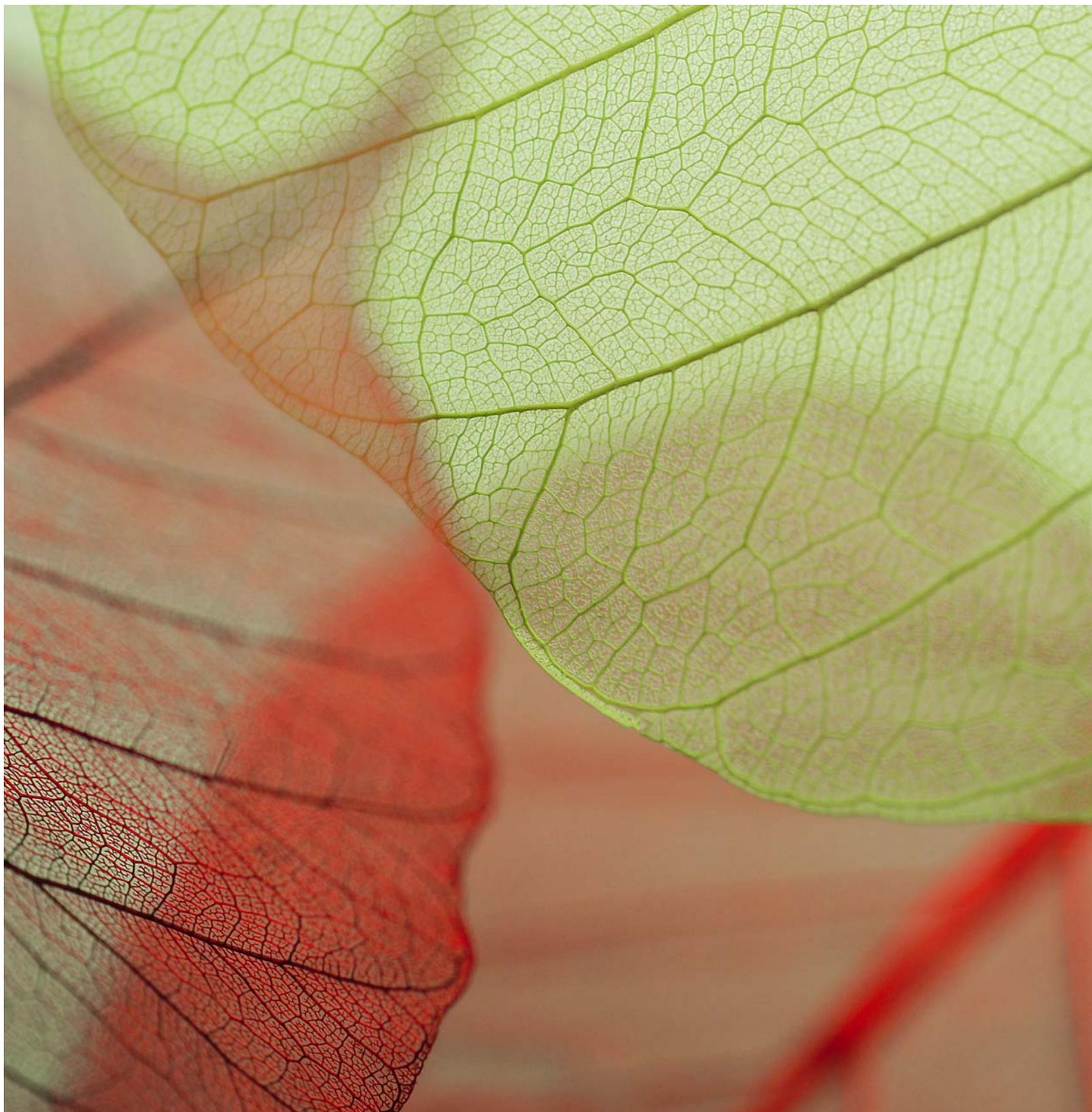
Dieses Buch lädt Sie ein, Ihre natürliche Fähigkeit zu fasten, wiederzuentdecken: Das Fasten-Programm schlummert nämlich in Ihren Genen und setzt sich in Gang, wenn Sie freiwillig für eine begrenzte Zeit keine Nahrung mehr zu sich nehmen und von Ihren Fettreserven leben. Sie können es! Und werden staunen, wie einfach es ist, wenn man es richtig macht.

Fasten ist ein Erlebnis. Es schenkt Raum und Zeit. Es führt zur Entwicklung der Bewusstheit. Es macht einfache und tiefe Freude zugänglich, in der Natur, im Dialog, in der Stille – in der Präsenz. Es reinigt Körper und Geist und lässt ungeahnte Energien entstehen. Anschließend spüren Fastende wieder echten Genuss am Essen. Die Sinne sind wacher und sensibler. Man betrachtet die eigene Existenz mit einem neuen Blick.

Aber – wie macht man es richtig? Ob Sie in einer Klinik oder zu Hause fasten, es gelten Regeln und Rituale, die hier vermittelt werden. Fasten ist eine Kunst. Ich möchte Sie bei dieser faszinierenden Entdeckungsreise begleiten, damit Sie sich ohne Furcht, aber mit Ehrfurcht, Ihre Fähigkeit zu fasten, Schritt für Schritt wieder aneignen.

Die ganzheitliche Methode, um die es hier geht, ist das Buchinger-Heilfasten. Der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) hat diese Fastenmethode entwickelt, zu der nicht nur eine körperlich-medizinische Basis gehört, sondern auch eine spirituelle und eine mitmenschliche Dimension. In seiner Nachfolge haben wir in einem Expertenkonsens die Leitlinien der Fastentherapie veröffentlicht, an die dieses Buch anknüpft. Möchten Sie die Kunst des Fastens wiederentdecken? Erleben, was freiwilliger Verzicht schenkt? Dann blättern Sie weiter und lassen Sie sich dabei von mir begleiten.

Überlingen, Dezember 2009
Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo



Fasten – die Basics

Fasten ist ein natürlicher Vorgang. Tiere leben bei Nahrungsknappheit von ihren Fettreserven und Menschen können das ebenfalls. Freiwillig für eine begrenzte Zeit auf die Nahrungszufuhr von außen zu verzichten, ist nicht nur eine Methode um »abzuspecken«, sondern eine Chance für körperliche und seelische Reinigung und Heilung.

Fasten ist natürlich

Die Natur fastet, Tiere fasten – und auch der Mensch hat die Möglichkeit, seinen Organismus auf Reserve einzustellen. Die Umstellung des Körpers von der äußeren auf die innere Ernährung geschieht automatisch, sowie die Nahrungszufuhr ausbleibt. Man muss im Fasten nichts tun, sondern es einfach nur zulassen. Die ganzheitliche Methode, die in diesem Buch beschrieben wird, ist die des Buchinger-Heilfastens.

Beim Heilfasten handelt es sich um ein modifiziertes Fasten mit Gemüsesuppen, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Kräutertee mit etwas Honig (ca. 250 Kilokalorien) sowie reichlich Wasser. Diese Zusätze sorgen dafür, dass der Fastenstoffwechsel »ge-

zündet« wird, sie stimulieren die Verbrennung körpereigener Fettreserven und helfen, mit dem eigenen Körpererweiß sparsam umzugehen. Außerdem werden auf diese Weise natürliche Vitamine und Mineralien zugeführt. Das Wichtigste ist aber das Konzept.

Das Konzept des Buchinger-Heilfastens

- Das Konzept des Buchinger-Heilfastens ist in der Medizin verankert und bezieht dennoch die beiden anderen traditionellen Dimensionen des Fastens mit ein: die spirituelle und die mitmenschliche. Wenn ein Mensch fastet, tut es seinem Körper gut; wenn eine Gemeinschaft fastet, wächst sie zusammen und in beiden Fällen vereinfacht sich der Zugang zu spirituellen Erfahrungen.
 - Die Reise in das »Fastenland« vollzieht sich in vier Etappen: die Planung, die Vorbereitung, das Fasten selbst und die Aufbauphase.
 - Die Heilkraft des Fastens für Seele, Körper und Geist kann sich entfalten, wenn sieben Säulen es tragen: Ruhe und Bewegung in einem ausgeglichenen Verhältnis, die Förderung der Ausscheidungsvorgänge, die Hilfsmethoden, eine fachkompetente und warmherzige Betreuung, individuelle Fastenzusätze und »die Nahrung für die Seele«.
- Beim Fasten in einer Buchinger-Klinik wird man von einem therapeutischen Team aus unterschiedlichen Bereichen betreut: Medizin, Ernährung, Psycho-



logie, Physiotherapie, Bewegung und Pflege, aber auch Gesundheitspädagogik, Kultur und Spiritualität. Was wird Ihre Belohnung für den zeitweiligen Verzicht auf Gaumenfreuden sein? Reinigung, Entrümpelung, Entschlackung, Entlastung, aber auch Vitalisierung, Energieaufbau, Erneuerung der Kräfte und eine innere Harmonie. Sie gönnen Ihrem Stoffwechsel, Ihrer Leber und Ihren Verdauungsorganen einen Urlaub!

Regelmäßiges Fasten, also freiwilliger Verzicht auf Nahrung für eine

begrenzte Zeit, kann ein wichtiges Instrument der Psychohygiene sein: Sich regelmäßig zurückzuziehen und sich bewusst zu werden, ob man seine Lebensvision lebt, ob man noch Lebensfreude hat, ob man das Beste in sich entwickelt oder gegebenenfalls, ob eine Kurskorrektur vorzunehmen wäre, kann seelischen Erkrankungen vorbeugen. Ideal ist es, wenn alles harmonisch stattfindet. Oft werden wir im Leben aber durch Krisen oder Krankheiten zu einer Kurskorrektur gezwungen. Bewusstes Fasten erspart uns womöglich diesen Umweg.

» Fasten oder »befastet werden« – wenn wir innerlich mitgehen, tiefere Zusammenhänge erfassen, wissen, wie das Fasten zu gestalten ist (...), werden wir weniger ängstlich und mit mehr Schwung fasten.«

Niklaus Brantschen SJ

Fasten ist ein ebenso natürlicher Vorgang wie schlafen, gebären, stillen und sterben. Ein hektischer Lebensstil und zu viel Kopflastigkeit können solche natürlichen Funktionen erschweren oder stören. Die Vermittlung von Wis-

sen, z. B. über die Geburtsvorgänge, hat bei vielen Frauen geholfen, Ängste abzubauen und diese Ereignisse harmonisch geschehen zu lassen.

Ich möchte Ihnen vermitteln, was im Körper vorgeht, wenn Sie für eine begrenzte Zeit freiwillig auf die Nahrungsaufnahme verzichten. So werden

Sie wissend und können es vertrauensvoll zulassen, dass sich das »Fasten-Programm« oder »Ernährungsprogramm II« einschaltet und so den Verlauf aktiv mitsteuern. Vertrauensvoll deshalb, weil das, was beim Essenden die Nahrung bewirkt, beim Fastenden von den gespeicherten Vorräten übernommen wird.

Stoffwechsel automatisch von äußerer Ernährung auf Nahrung aus den Fettdepots um. Instinktive Nahrungsablehnung ist kein Hungern, daher haben wir uns entschlossen, auch bei Tieren von Fasten zu sprechen – auch wenn die Freiwilligkeit nicht wörtlich genommen werden kann.

Die Natur fastet

» Die Fähigkeit zu fasten ist eine Anpassungsleistung an die klimatischen Gegebenheiten unserer Erde. In unserer gemäßigten Klimazone haben wir das Privileg, die Folge der Jahreszeiten zu erleben. Versuchen wir uns vorzustellen, wie die Situation vor der Erfindung der Kühlschränke und Konservierungsmittel war: Der sonnige Sommer bietet den Menschen Früchte, frisches Gartengemüse und viele andere Nahrungsmittel, der Herbst mit seiner Farbenpracht ist die Zeit der Obst- und Getreideernte, Tiere und Menschen essen über die Bedarfsgrenze hinaus und legen Fettpolster an. Dann sinken die Temperaturen kontinuierlich bis zum Winter: Da ruht die Erde, die Blätter fallen und die Vegetation legt eine Ruhepause ein. Menschen und Tieren steht lediglich eine beschränkte Menge an haltbaren Nahrungsmitteln zur Verfügung, die im Laufe der Wintermonate immer knapper werden. Das kalorische Defizit

wird aus den Körperreserven ausgeglichen, hauptsächlich den Fettzellen.

Genauso, wie die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und sich im Frühling Blätter und Blüten entfalten, kann auch der Mensch sein Fasten beenden, um sich schrittweise wieder zu ernähren, was man als Phase des »Aufbaus« bezeichnet (siehe S. 110): Dadurch kommt es im menschlichen Körper ebenso wie in der Natur zu einem kraftvollen Wiederaufbau junger Proteinstrukturen, wie er sonst nur beim Kind während der Wachstumsphase bekannt ist.

Die Fähigkeit zu fasten, wenn die Nahrung knapp wird, sowie die Fähigkeit, »zu viel« zu essen, wenn es viel Nahrung gibt, war die einzige Überlebenschance für Menschen und Tiere auf einem Planeten mit Klimawechsel. Bei Tieren stellt sich je nach Saison und Verfügbarkeit der Nahrungsmittel der

Fastenprofi Pinguin

An dieser Stelle möchte ich Ihnen den Kaiserpinguin (*Aptenodytes patagonicus*) vorstellen, den unser guter Freund, der Forscher Dr. Yvon Le Maho, mit seinem Forschungsteam seit den siebziger Jahren in der antarktischen Kälte mit Spitzentechnologie untersucht. Der Kaiserpinguin ernährt sich lediglich von Fisch und Krustentieren. Um sich fortzupflanzen, muss er sich landeinwärts begeben, bis zu 180 km vom Meer entfernt. Rund und gut genährte Weibchen und Männchen wandern zu ihrem Brutplatz. Sie werden nun in den nächsten Wochen von ihren Reserven leben: Fett, Mikronährstoffe und auch etwas Eiweiß, die sie – wie die Menschen – sparsam verbrauchen. Kaiserpinguine suchen ihr »Herzblatt« fastend und paaren sich. Das Weibchen legt während des Fastens nach 5–6 Wochen ein Ei.

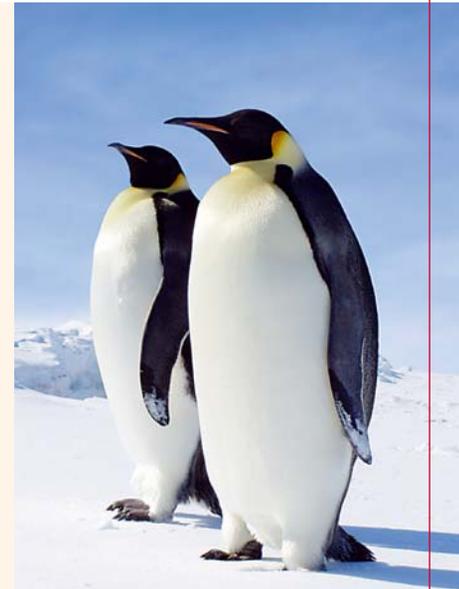
Die Fähigkeit, während des Fastens aus der eigenen Körpersubstanz ein 400 g schweres Ei zu produzieren, zeigt die Verwandlungsfähigkeit der Körper-

MEINE ERFAHRUNGEN



Was ich an Pinguinen bewundere

Die unglaubliche Länge des Fastens finde ich faszinierend: 6 Monate pro Jahr während etwa 35 Jahren. Und das Sozialverhalten der fastenden Pinguine: Um die einzelnen Individuen gegen die eiskalten Stürme zu schützen, dreht sich die gesamte Pinguinkolonie kontinuierlich und spiralförmig um sich selbst, sodass die in den äußeren Schichten stehenden Tiere schrittweise zum Zentrum gelangen, wo die eng aneinander gepressten Körper Wärme ausstrahlen – eine Art »instinktive Nächstenliebe«! Kaiserpinguine schützen einander gegen die Kälte: Von -48°C (äußere Temperatur) kann die Temperatur in der Mitte der Gruppe bis $+35^{\circ}\text{C}$ steigen! Von dieser Solidarität könnten sich die Menschen etwas abschauen. Das ganze Wesen und Aussehen der Pinguine rührt mich an, vielleicht, weil sie uns so ähnlich sind. Ihr watschelnder Gang, wie fürsorglich sie das Ei behüten und wie dramatisch es auch sein kann, wenn die Eiübergabe vom Weibchen zum Männchen nicht schnell genug funktioniert – in der Eiskälte ist das Ei sofort erfroren, das ist wie eine Fehlgeburt.



strukturen eines fastenden Organismus. Fastende Kaiserpinguine sind auch während der Mauser fähig, ihre Sommerfedern aufzubauen, wobei sie ca. 1 kg ihres körpereigenen Eiweißes verbrauchen!

Nach dieser Leistung macht sich das Pinguinweibchen auf den Weg zum Meer, um seine Körperreserven wieder aufzubauen und gibt dazu das Ei an den glücklichen Vater ab, der es in einer Bauchfalte aufnimmt. Der fette Bauch dient dem werdenden Vater über 65 Tage lang als Speicherkammer und dem Ei als Schutz gegen die Kälte (bis minus $40-50^{\circ}\text{C}$). Kurz bevor die väterlichen Fettreserven aufge-

braucht sind, schlüpft das Küken. Nun wird der Kaiserpinguin unruhig und erwartet sehnsüchtig sein Weibchen, weil ihn nach nun 115 Fastentagen ein unwiderstehliches Signal drängt, zum Fischfang ins Meer zurückzugehen.

Kommt das Weibchen rechtzeitig zurück, um das Küken zu übernehmen, füttert sie es mit Fisch, den sie tagelang in ihrem Magen konservieren kann. Wenn das Weibchen nicht rechtzeitig zurückkommt (z. B. wenn es umgekommen ist), verlässt das Männchen sein Küken, das nicht allein überleben kann – so stark ist das Signal des Stoffwechsels, seine Körperreserven wieder aufzubauen!

Während des ganzen Fastens – mit Ausnahme der ersten Tage – ist der Ruheenergieumsatz reduziert. Wenn die Fettreserven so weit verbraucht sind, dass das Tier nur noch so viel Energiereserven hat, um damit bis zum Meer laufen zu können, nehmen die Signale des sympathischen Nervensystems zu, die den Ruheenergieumsatz erhöhen: Der Pinguin wird unruhig, hypermotorisch – er muss weg. Bei dem Lauf zum Meer verbraucht das Tier nicht nur seine letzten Fettreserven, sondern auch zunehmend Eiweiß. Diese Phase ist völlig reversibel, wenn der Pinguin rechtzeitig wieder Nahrung bekommt.