



Psychischer Hunger – Fasten gesund durch innere Reinigung geistig und physisch

Das wichtigste Ziel einer „Gesundung“ ist, die Selbstheilungskräfte eines Menschen körperlich und seelisch zu erlangen.

Unsere Lebenserwartung ist gestiegen, allerdings in Verbindung mit unangenehmen Begleiterscheinungen. Die heutigen Lebensbedingungen begünstigen die Entstehung von Krankheiten. Wir nennen sie „Zivilisationskrankheiten“.

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Fettleibigkeit
- Krebs

Mit der steigenden Zahl der Krankheitssymptome wächst auch der Medikamentenkonsum. Jeder kennt den „Alkoholabusus“. Schamhaft mit vorgehaltener Hand berichten Menschen von Angehörigen oder von Bekannten, wenn sie zu viel Alkohol trinken. Von „Medikamentenabusus“ wird dagegen nicht gesprochen – im Gegenteil: Den Medikamentenabusus hat die Pharmaindustrie und die Schulmedizin sogar „gesellschaftsfähig“ gemacht. Es ist vollkommen normal, dass Menschen oft sogar mehr als 20 verschiedene Präparate schlucken. Der Medikamentenabusus ist aufgrund des Profits außerordentlich erwünscht und die Industriezweige, die daran verdienen, kurbeln dieses Geschäft durch Werbung kräftig an. Die Nebenwirkungen vieler Arzneimittel bergen ein fatales Risiko und die Hauptwirkungen verfehlen das Ziel der Heilung, denn sie wirken nur symptomatisch. Die heute übliche medikamentöse Behandlung führt in eine Sackgasse. Es gibt zahlreiche andere wirksame therapeutische Wege. Eine von der Wissenschaft lange verkannte Methode, die fester Bestandteil vieler Religionen ist, ist das **Fasten**.

In Russland, Deutschland und in den USA beschäftigen sich Ärzte und Biologen seit 5 Jahrzehnten mit dieser Therapieform. Es wird erforscht, welche Mechanismen beim Fasten wirken und bei welchen Krankheitssymptomen diese hilfreich sind. Die Ergebnisse sind erstaunlich, insbesondere bei der Krankheit des Jahrhunderts. Es ist ein neuer und ergänzender Ansatz in vielen Therapien. Die Ergebnisse dieser Forschungen eröffnen ungeahnte Perspektiven und zeigen neue Wege der Behandlungen auf.

Fasten und Heilen – altes Wissen und neue Forschung

Im Herzen Russlands, in der sibirischen Ebene ist das Fasten bereits seit 15 Jahren ein zentraler Bestandteil der staatlichen Gesundheitspolitik. Grundlage dieses einzigartigen Experimentes ist eine im Westen vollkommen unbekannte Studie, an der in der ehemaligen Sowjetunion über vier Jahrzehnte hinweg Tausende von Patienten teilnahmen. Daraus resultierte eine radikale Methode, die im Sanatorium **Goryachinsk** praktiziert wird. Im sibirischen Burjatien am Baikalsee dürfen sich kranke Menschen kostenlos einer Fastenkur unterziehen. Goryachinsk ist berühmt für seine heiße Quelle und seit 1995 auch für seine Fastenklinik. Die Kosten für die Kuren werden erstattet. Eine gute Idee, statt wie hier in



Deutschland, die Kosten für teure sinnlose Medikamente oder andere quälenden Diagnostiken und Therapien zu erstatten. Häufig kommen Patienten, die zuvor in herkömmlichen Krankenhäusern behandelt wurden nach Goryachinsk. Sie kamen bereits in den „Genuss“ modernster Untersuchungsmethoden, die ihnen allerdings nicht helfen konnten.

Das Heilfasten ist eine universelle Methode, die bei sehr vielen Krankheitssymptomen (Arthrose, Asthma, Allergien etc.) eingesetzt werden kann. Deshalb wird immer häufiger darauf zurückgegriffen. In Goryachinsk wird vielen Menschen geholfen.

Therapieschritte z. B. bei Arthrose:

1. Beruhigung der „Neulinge“, da die Motivation der Patienten von entscheidender Bedeutung ist. Fasten macht Angst (Heilsam ist, wenn die „Angst“ hier **bewusst** gefühlt wird). Wie reagiert der Körper auf den Nahrungsentzug?
2. 2 Wochen fasten.
3. In den verbleibenden 7 Tagen durchläuft ein Patient eine Aufbauphase.
4. Die Therapie ist denkbar einfach: Wasser, Wasser, Wasser und nochmals Wasser. Durchschnittlich 12 Tage lang nimmt der Patient nichts anderes zu sich.
5. Eine Fastenkur kann je nach Art und Schwere der Krankheit bis zu drei Wochen dauern.
6. Bei chronischen **Leiden** werden die Medikamente nach zwei bis drei Tagen abgesetzt.
7. Die Patienten fasten unter ärztlicher Aufsicht. Das ist wichtig, denn niemand sollte sich mit einer schweren Erkrankung allein in das „Abenteuer Fasten“ stürzen.

Beim Fasten tritt kein Nährstoffmangel auf. Während des Fastens kann die Anzahl bestimmter Vitamine C, D oder Vitamin E sowie einiger anderer Stoffwechselprodukte leicht zurückgehen. Dabei handelt es sich nicht um kritische Werte. (Anmerkung: Wie soll auch etwas zurückgehen, dass wir durch die modernen Füllstoffe als Ernährung sowieso nicht mehr zu uns nehmen!)

Innerhalb von 15 Jahren haben sich in Goryachinsk 10.000 Menschen einer Fastenkur unterzogen. Ihre Krankenakten werden in einem Archiv aufbewahrt. Die Patienten litten unter Diabetes, Asthma, Bluthochdruck, Rheumatismus und Allergien. Nach einer oder mehreren Fastenkuren waren bei fast Zweidrittel von ihnen sämtliche Symptome verschwunden. Die Fastenden sind sich einig:

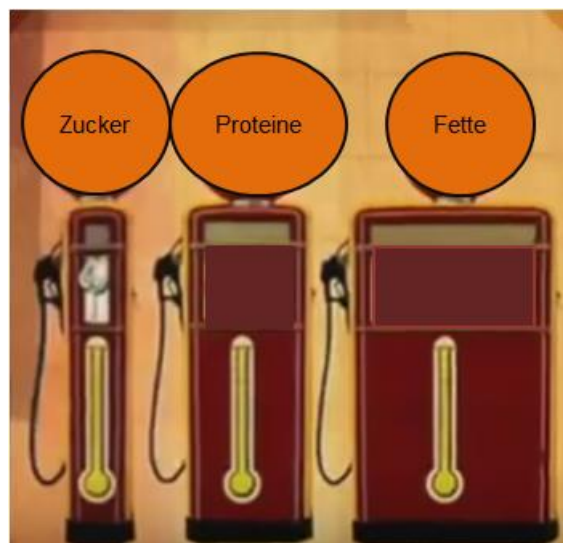
„Das Schwierigste ist nicht, auf Nahrung zu verzichten, denn das Hungergefühl verschwindet nach 2-3 Tagen. Die heikle Phase ist die sogenannte Fastenkrise. Die Fastenkrise kann mit Übelkeit, Schwächegefühl und Migräne verbunden sein. Das ist der Preis, der für die Anpassung des Organismus an diese radikale Veränderung zu zahlen ist. Der Körper muss lernen, von seinen Reserven zu leben.“



Am dritten Tag setzt normalerweise die Entgiftung, die Desintoxikation ein. Bei den Patienten werden dann die Giftstoffe ausgeleitet. In dieser Zeit fühlen sie sich relativ schlecht. Wenn sich der Organismus gereinigt hat, fällt das Fasten von Tag zu Tag leichter. Nach Auffassung der russischen Ärzte ist dies eine wichtige Phase im Heilungsprozess. Gipfel und Dauer der Krise lassen sich durch Urinanalysen feststellen. Durch den Nahrungsentzug steigt der pH-Wert des Blutes. Manchmal kommen während der Krise deutlich die Krankheitssymptome des Patienten zum Vorschein. Sind diese mit Schmerzsymptomen verbunden, kommt es beispielsweise bei Migräne häufig zu Kopfschmerzen. Bei Gicht oder Arthritis kommt es zu Gelenkschmerzen. Allerdings halten diese Schmerzen in der Regel nicht länger als 24 bis 36 Stunden an. Die Fastenkrise ist das Zeichen für eine tiefgreifende Veränderung im Körper. Der Organismus muss sich von seinen Reserven ernähren.

Woraus wird die lebenswichtige Energie gewonnen?

Der Körper verfügt über drei Energielieferanten:



1. Glukose
2. Proteine
3. Lipide

Ein wichtiger Nährstoff ist die Glucose. Sie ist unerlässlich für das Funktionieren des Körpers auch für unser Gehirn. Die Glucosereserven sind nach einem Tag erschöpft. Wie reagiert der Organismus auf diesen Mangel?

Er macht sich schnell daran, Glucose aus Proteinen zu bilden, das heißt, vor allem aus den Muskeln. Daneben greift er auf seine Lipidreserven, also die Fette zurück, um einen Glucoseersatz zu produzieren. Diese Fastenenergielieferanten sind die sogenannten



Ketonkörper. Sie sind jetzt die wichtigste Nahrung für das Gehirn. Der Vorgang findet in der Leber statt, dem zentralen Organ des Stoffwechsels.

Nach der Fastenkrise findet der Körper zu einem neuen Gleichgewicht. Verschiedene Anwendungen machen das Fasten angenehmer. Einläufe, Leibwickel, Sauna und Massagen. Die russischen Ärzte empfehlen jeden Tag zwei bis drei Stunden Bewegung. Das alles fördert die Entschlackung und regt die Funktion von Nieren, Darm, Leber, Lungen und Haut an. Der Körper soll schädliche Stoffwechselprodukte ausscheiden. Der Kopf ist nicht immer so anpassungsfähig wie der Körper. Viele Patienten stellen fest, dass die Psyche den Organismus beeinflusst, indem sie ihm Bedürfnisse vorgaukelt, die er gar nicht mehr hat. Auf einmal wird erkannt, dass nicht der Magen, sondern der Verstand Hunger hat. Vor dem geistigen Auge können alle möglichen ungesunden Nahrungsmittel auftauchen. Manche Patienten denken verstärkt an Chips, Cola und Fleisch...Sobald dieser psychische Hunger nachlässt, schärft das Fasten die Sinne und es setzt eine gewisse Euphorie, ein Gefühl von Freiheit und Stärke ein. Der Geist wird frei.

Der Westen erfuhr jahrelang nichts von den russischen Forschungsprojekten als es den eisernen Vorhang noch gab. Das Abenteuer Fasten begann durch einen „Zufall“ und einem findigen Forscher in der Korsakov-Klinik in Moskau. Die alte Zwangsjacke wurde allmählich durch die „neue unsichtbare Zwangsjacke Medikamente“ ersetzt und dadurch ist die Behandlung von psychisch Kranken kaum humaner geworden. Als der Psychiater Yuri Alexandrovich Nikolaev eines Tages auf einen depressiven Patienten trifft, der die Nahrungsaufnahme verweigert, beschließt er, auf den Instinkt des Patienten zu vertrauen und auf die übliche Zwangsernährung zu verzichten. Erstaunt notiert der Psychiater: Vom fünften Tag an ließ der Negativismus des Patienten nach und er öffnete die Augen. am zehnten Tag begann er wieder zu gehen, schwieg jedoch weiterhin. Am 15. Tag trank er ein Glas Apfelsaft, das auf seinem Nachttisch stand. Später ging er spazieren und nahm allmählich wieder am gemeinschaftlichen Leben teil. Der Mann wurde schließlich wieder gesund.

Ein psychisch Kranker geheilt durch fasten

Das war ein Novum. Angesichts der überraschenden Wirkung seiner Behandlung experimentiert er weiter. Der Erfolg übertrifft alle Erwartungen und die Warteliste für Patienten wird immer länger. Dr. Nikolaev behandelt Schizophrene, Depressive, Phobiker und Patienten mit Zwangsstörungen, indem er sie durchschnittlich 25 bis 30 Tage, manchmal sogar 40 Tage fasten lässt. Der Sohn von Nikolaev erinnert sich an den Widerstand seitens der Ärzteschaft. Die Medizin hat das Fasten stets abgelehnt, da der Kern des Prozesses nicht verstanden wurde.

Valentin Jurevich :

„Üblicherweise wird Hunger als ein Übel angesehen, doch Hunger kann heilen. Um dies zu verstehen, müssen wir unsere Vorstellungen über unsere Vorstellungen im Organismus auf den „Kopf stellen“. Einem Arzt fällt dies viel schwerer als einem anderen Menschen.“



Nikolaev startet ein umfangreiches Forschungsprojekt, das Kritiker zum Schweigen bringen und Wissenschaftsgeschichte schreiben wird. Physiologische und biochemische Untersuchungen, Bestimmung des Hormonspiegels, Enzephalogramme, hunderte von Patienten werden während und nach ihrer Fastenkur genau beobachtet. Die Psychiater sehen eine Verbindung zwischen den körperlichen Veränderungen während des Fastens und dem verbesserten Gesundheitszustand der Patienten. Das Heilfasten hat einen Einfluss auf psychische Abweichungen und Störungen und die Persönlichkeit selbst verändert sich in gewisser Weise.

Valéry Gurvich

Psychiater, Psychiatrisches Institut Moskau :

„Beim Fasten lässt sich ein psycho-stimulierender Effekt und ein antidepressiver Effekt beobachten. Dieser stellt sich sowohl in der ersten Fastenwoche als auch in der ersten Woche der Aufbauphase ein. Zudem hat das Fasten auch einen sedativen, beruhigenden Effekt. Er kann nach der Krise, nach dem Wendepunkt beobachtet werden.“

Dr. Nikolaev behandelte insgesamt 8.000 Patienten. Bei über 70 Prozent bewirkte das Fasten eine deutliche Verbesserung, die auch 6 Jahre später noch bei 7 Prozent der Patienten feststellbar war. Einige konnten ein normales Leben führen und eine Familie gründen. Zu ihrer Überraschung stellen Nikolaev und sein Team fest, dass sich der psychische und der körperliche Gesundheitszustand der Patienten bessern. Bluthochdruck, Polyarthrit, Asthma und Ekzeme heilen. Er informiert die Behörden. Das Gesundheitsministerium ist skeptisch und startet 1973 eine Kampagne zur Überprüfung der Ergebnisse. Es beauftragt eine Reihe von renommierten Medizinern, darunter auch die Professoren **Alexey Kokosov** und **Valéry Maximov**. Die beiden Militärärzte haben Folge zu leisten.

Alexey Kokosov

Pneumologe, Pawlow-Institut St. Petersburg :

„Ich wusste lange nichts über das Heilfasten. Nun sollte ich nachweisen, ob diese Methode tatsächlich hilft und auch die Gründe aufzeigen, weshalb es hilft.“

Valéry Maximov

Gastroenterologe :

„Die Sekretion des Magens, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Darms musste untersucht werden. Und auch die „bakteriologische Landschaft“, der Immunstatus, der Mineralstoffwechsel und der Vitaminstoffwechsel wurden unter die Lupe genommen.“

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



An den umfangreichen Studien nehmen tausende von Patienten teil. Die Ärzte bestätigen Dr. Nikolaevs Ergebnisse. Sie stellen detaillierte Listen mit Indikationen und Kontraindikationen für Fastenkuren auf.

Alexey Kokosov

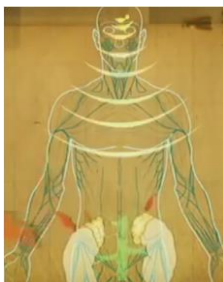
Pneumologe, Pawlow-Institut St. Petersburg

„Das Fasten bewirkt einen Stresszustand im Organismus. Dieser Stress ruft Selbstregulierungsmechanismen hervor: Die sogenannte Salutogenese, die durch unsere Lebensweise normalerweise unterdrückt wird.“

Demnach wäre Stress ein wichtiger Punkt. Stress ist eine Anpassungsreaktion auf veränderte Umweltbedingungen. In diesem Fall der Nahrungsentzug. Sobald dem Organismus die Nahrung entzogen wird, schlägt er Alarm.



Dies führt zu hormonellen und neuroendokrinen Veränderungen.



: Hormone mobilisieren die körpereigenen Reserven. Manche von



ihnen haben auch eine entzündungshemmende Wirkung.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart

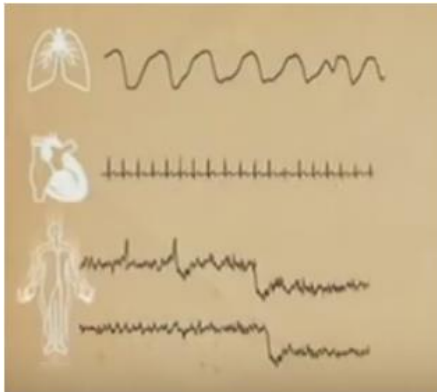


sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki

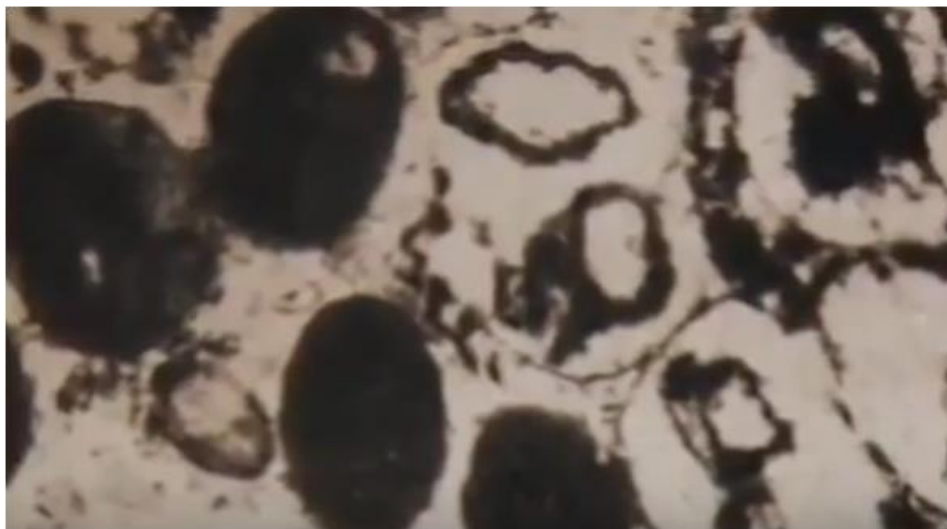


Die russischen Ärzte sind der Meinung, dass die therapeutische Wirkung durch diese selbstregulierenden Mechanismen ausgelöst wird. Zahlreiche Werte, wie der Blutzucker und Cholesterin, Triglyzeride und Insulinspiegel verbessern sich. Gleichzeitig verringert der Organismus allmählich seinen Energieverbrauch.



Atmung und Herzrhythmus werden verlangsamt, Blutdruck wird gesenkt. Auch das Verdauungssystem befindet sich im Ruhezustand.

Das Fasten mobilisiert also die Selbstheilungskräfte des Organismus. Doch wie lässt sich diese Fähigkeit messen? Professor Osinin ist Schüler von Kokosov und Spezialist für **Bronchialasthma**. Als Schüler von Professor Kokosov hat der Pneumologe an die 10.000 Asthmatiker fasten lassen. Er berichtet, dass es in Jahrzehnten keinerlei Komplikationen gegeben habe. Einer seiner Studien beschäftigt sich mit den Zellen der Lungenschleimhaut.



Die schwarzen Zellen deuten auf das Vorhandensein von Histamin hin. Ein Gewebshormon, das eine Hypersekretion und damit Bronchialspasmen auslöst.

Nach einer 12-tägigen Fastenkur ist das Histamin verschwunden. Die Zellen haben sich mit Lipiden gefüllt und die Spasmen sind vergangen.



Sergeij Osinin

Pneumologe

„Diese Daten sind einzigartig, denn eine solche Fragestellung und derartige Untersuchungen gab es bis dato nirgendwo auf der Welt. Es wurden nicht nur sämtliche Zustandsparameter des Körpers untersucht, sondern darüber hinaus auch lokale Veränderungen berücksichtigt, wie beispielsweise das Verschwinden von Stoffen, die Auslöser für die Entstehung eines Ödems oder einer Entzündung waren.“

Bronchialasthma ist eine chronische Erkrankung, die sich nach Ansicht der Schulmedizin nicht heilen, sondern nur eindämmen lässt. Zahlreiche Patienten sind auf Medikamente angewiesen, die ihre Symptome vorübergehend lindern. Professor Osinins Arbeit zeigt, dass dieses Schicksal **abwendbar** ist. Der Pneumologe hat die langfristige Wirkung des Fastens untersucht. Seine Studie mit knapp 1.000 Probanden zeigt, dass 50 Prozent der Patienten auch nach sieben Jahren noch eine Besserung spüren, vor allem diejenigen, die nach dem Fasten auf eine gesunde Ernährung achten. Manchmal waren mehrere Fastenkuren notwendig. Etwa 10 bis 15 Prozent der Patienten sind vollständig geheilt. Aus allen Teilen der Sowjetunion wurden experimentelle Daten zusammengetragen mit dem Ziel, das Fasten in die staatliche Gesundheitspolitik zu integrieren. Die Akademie der Wissenschaften hat die Ergebnisse bestätigt und zu imposanten Bänden gebündelt. Nichts davon ist je übersetzt worden. Trotz des weltweit einzigen Umfangs dieses Forschungsprojekt, das eine Menge an klinischen Beschreibungen und Patientendaten umfasst, bleiben einige Unklarheiten.

Sergeij Osinin

Pneumologe

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



„Labortests haben gezeigt, dass es wirkt. Doch weshalb ist das so? Wie funktionieren die Mechanismen? Was genau ist die Salutogenese? Darauf kann ich noch immer keine Antwort liefern.“

Sind westliche Wissenschaftler in der Lage, diese Frage zu beantworten? Bislang hat noch kein europäischer Staat solche Forschungsprojekte finanziert und die Pharmaindustrie zeigt hier natürlich Zurückhaltung. Dennoch wird das Fasten auch bei uns praktiziert und erregt seit kurzem Interesse von Politik und Wissenschaft.

Wie sieht es in Deutschland aus?

Laut Umfragen haben 15 bis 20 Prozent aller Deutschen schon einmal gefastet. Das älteste Fastenzentrum entstand vor fast 60 Jahren am Bodensee. Ähnlich wie am Baikalsee wird auch hier „Verzicht“ geübt, jedoch in der Gruppe. Die Buchinger-Klinik genießt auch im Ausland einen guten Ruf. Jährlich fasten hier über 2.000 Menschen. Viele von ihnen leiden an chronischen Krankheitssymptomen. Andere kommen zur Vorbeugung oder Abwehr von Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit. Jede Fastenkur kann hier wie ein Neuanfang sein. Täglich sind 250 Kalorien in Form einer Suppe oder ein frisch gepresster Fruchtsaft erlaubt. Das ist das Besondere an der Methode von Otto Buchinger, dem Gründer der Klinik. Der Militärarzt, der an schwerem Gelenkrheuma litt und seit 1918 an den Rollstuhl gefesselt war, wurde durch zwei Fastenkuren vollständig geheilt. Nach seiner spektakulären Genesung studierte er die therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Fastens und gründete eine eigene Fastenklinik, die in Deutschland sehr bekannt ist. Die Fastenkuren dauern zwischen einer und drei Wochen.

Stefan Drinda

Chefarzt, Rheumatologe Klinik Buchinger

„Wir kennen dieses Phänomen auch von der rheumatoiden Arthritis. Da wurde gezeigt, dass Patienten durch Fasten und einer gesunden Ernährung viel weniger Prednisolon oder auch Nichtsteroidale Antirheumatika brauchen. Das ist gut, weil die Nebenwirkungen dieser Medikamente erheblich sind.“

„Fasten Brechen“ ist ein entscheidender Moment. Falsches oder maßloses Essen könnten den gesamten erfolgreichen Effekt einer Fastenkur gefährden und sich sogar als gefährlich erweisen. Der Körper muss sich ganz allmählich wieder an Nahrung gewöhnen. Der Aufbau erfolgt daher in Deutschland wie in Russland sehr behutsam.

Françoise Wilhelmi de Toledo

Direktorin der Klinik Buchinger

„Die Gesundheit muss mit dem Fasten als Grundpfeiler zum Markt werden. Im Moment sind Krankheitssymptome ein sehr einträgliches Geschäft. Vor allem die „chronischen

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Krankheiten“. Ein chronischer Diabetes bietet über Jahrzehnte hinweg die Möglichkeit, Medikamente zu verkaufen. Das ist also einer von vielen sehr gewinnbringenden Märkten.“

Fasten als Grundpfeiler des Gesundheitsmarktes würde die Macht und die Profite der Pharmaindustrie immens verringern. Bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Jeder einzelne kann für sich entscheiden, diesen Weg zu gehen. Als Konsumenten haben wir als Menschen eine großartige Macht, die Märkte zu lenken. In Deutschland werden Fortschritte gemacht. In einem Nebengebäude der Charité Berlin, der größten Universitätsklinik Europas ist seit 10 Jahren eine Etage für Fastenkuren reserviert. Ein Dutzend weiterer Universitätskliniken sind diesem Beispiel mittlerweile gefolgt. So wird Fasten mittlerweile zum festen Bestand der Schulmedizin. Professor Michalsen hat mehrere wissenschaftliche Studien zum Thema Fasten geleitet. Die Kosten werden hier für Patienten mit Herzkreislaufproblemen, Diabetes oder metabolischem Syndrom erstattet. Jährlich fasten hier etwa 500 Patienten nach der Buchinger-Methode und die Nachfrage ist steigend, so dass die Klinik viele Interessenten abweisen muss. Ohne die russischen Forschungsergebnisse zu kennen, hat auch Professor Michalsen die hormonellen Veränderungen im Körper untersucht.

Andreas Michalsen

Chefarzt, Charité Berlin

„Beispielsweise haben wir bei vielen Patientenstudien vermehrt Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Leptin, Serotonin, also Hormone, die ganz stark die Stoffwechselfvorgänge regulieren, jedoch auch Einfluss auf die Stimmung zeigen.“

Ähnlich wie die russischen Psychiater stellte Professor Michalsen fest, dass insbesondere ein erhöhter Spiegel des sogenannten Glückshormons Serotonin eine stimmungsaufhellende Wirkung auf die Fastenden hat. Außerdem konnte er eine reduzierte Schmerzempfindlichkeit und eine erhöhte Sensibilität der Insulinrezeptoren beobachten. Nach ihrer Fastenkur waren die Patienten zudem eher bereit, ein gesünderes Leben zu führen.

Andreas Michalsen

Chefarzt, Charité Berlin

„Wenn ich jetzt Studien mit einem neuen Medikament gemacht hätte, und ich hätte diese Ergebnisse, würde ich mit Sicherheit jeden Tag einen Telefonanruf mit Anträgen, Fördermitteln, Geld für neue Wissenschaft bekommen. Beim Fasten ist es so, es wird gesehen, ja interessant und dann wird es nicht weiter gefördert!“

Bei chronisch Kranken sieht Professor Michalsen den größten Nachholbedarf. Warum wollen wir Menschen auf Studien warten? Wenn wir selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, können wir fasten – oder brauchen Sie die Einwilligung Ihres Arztes, der Pharmaindustrie oder von irgendjemand anderen für Ihre Gesundheit?



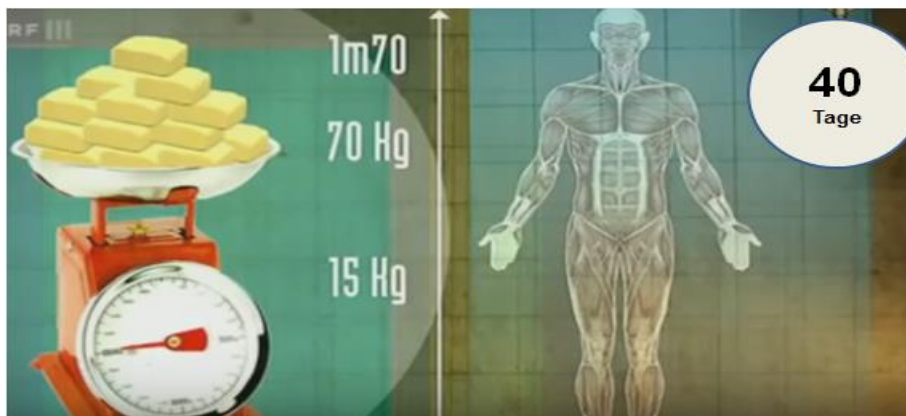
Tiere und Fasten am Beispiel des Kaiserpinguins

Der Kaiserpinguin beginnt zu fasten sobald er auf dem Packeis seine Kolonie gefunden hat. Während das Männchen das Ei ausbrütet und auf die Rückkehr des Weibchens wartet, kann es bis zu 4 Monate ohne Nahrung auskommen. Während eines Großteils der Fastenzeit liefern die Proteine nur 4 Prozent des Energieverbrauchs, 96 Prozent werden von den Fetten gedeckt. Der Organismus passt sich also an und geht sparsam mit seinen Proteinen um. Das Fasten lässt sich somit in drei Phasen unterteilen:

1. Die Glucosevorräte sind bereits nach 2 Stunden erschöpft.
2. Danach bildet der Körper Glucose aus seinen Eiweißreserven.
3. Anschließend beginnt eine zweite Phase, in der er mit seinen Proteinen „haushaltet“ und vor allem Fette verbraucht. Diese Phase kann je nach Menge der Fettreserven sehr lange dauern. Bei Kaiserpinguinen durchaus 100 Tage lang. Sobald 80 Prozent der Vorräte verbraucht sind, geht der Körper nicht länger sparsam mit den Proteinen um und tritt in die dritte Phase ein.
4. Das Tier muss nun dringend Nahrung finden, bevor es zu spät ist.

Bei Ratten sind die Ergebnisse vergleichbar. Während der zweiten Phase geizt die Ratte genau wie der Pinguin mit ihren Proteinen. Es gibt also keine Unterschiede. Einer der grundlegenden Mechanismen des Fastens, der es möglich macht, eine längere Hungerzeit zu überleben, ist allen Tieren gemein. Diesen Mechanismus müssen schon die allerersten Tiere auf der Welt gehabt haben und auch der Mensch verfügt über dieselben Fähigkeiten. Fasten ist also etwas sehr Natürliches, es ist ein Anpassungsvorgang, der so alt ist, wie das Leben selbst und in den beschriebenen Grenzen keinerlei Gefahren birgt. Die Fähigkeit zu Fasten wäre demnach ein im Laufe der Evolution entstandener Anpassungsmechanismus. Vom Pinguin zum Menschen ist es nur ein kleiner Schritt.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein 1,70 m großer Erwachsener mit einem Gewicht von 70 kg rund 15 kg Fettreserven besitzt.



Bei einem guten Gesundheitszustand reicht das etwas für 40 Tage.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Andreas Michalsen
Chefarzt, Charité Berlin

„Von der Evolution her betrachtet, war es vermutlich die Regel, dass immer wieder Fastenperioden überlebt werden mussten. Die Situation, die wir heute haben, regelmäßige Zeiten der Nahrungsaufnahme und den Kühlschrank voll ist historisch gesehen nicht normal. Insofern ist es überhaupt nicht verwunderlich, dass der Körper eher Probleme hat, wenn wir **nicht fasten**. Wenn wir immer regelmäßig essen, scheint unser genetisches Kostüm weniger gut ausgestattet zu sein, als auf das Fasten zu reagieren.“

Unser Organismus verträgt den Mangel besser als den Überfluss. Reaktiviert das Fasten also uralte Reflexe, die im Gedächtnis des Körpers gespeichert sind? Wenn diese Hypothese stimmt und die Fähigkeit des Fastens evolutionär begründet ist, muss sie in unserem genetischen Code festgelegt sein.

Wieso tut sich die Schulmedizin so schwer?

Gerne wird ins Feld geführt, dass es kaum wissenschaftliche Studien über Fasten gäbe. Wie wir gesehen haben, stimmt das nicht. Das Problem ist jedoch, dass der Westen wegen des Eisernen Vorhangs nichts von diesen Forschungen wusste. Kommt dazu, dass das umfangreiche Material bisher noch nie aus dem Russischen übersetzt wurde.

In Deutschland gibt es heutzutage einige Universitätskliniken, die sich wissenschaftlich mit dem Fasten beschäftigen. Der Wunsch nach großangelegten Fastenstudien bei Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes oder Rheuma ist da. An Forschungsgeldern zu kommen ist allerdings nicht ganz einfach.

Chronische Krankheiten sind ein lukratives Geschäft für die Pharma-Industrie. Wer daran erkrankt, muss meist lebenslang Medikamente schlucken.

Warum also auf wissenschaftliche Studien warten, wenn wir uns selbst für eine wohlthuende Gesundheit entscheiden können? Wir selbst sind die Schöpfer unseres Lebens.

Wir dürfen uns von den unzähligen Meinungen und Ernährungstipps nicht verwirren lassen. Es gibt nicht den einen Ernährungstrick und das Wunderrezept, das kurzerhand all unsere Probleme lösen kann, und unsere Schwachstellen verschwinden lässt. Das einzige Geheimnis zu dem Körper, den wir haben möchten, und den wir früher in unseren Leben schon einmal hatten, ist eine Wahrheit, die seit der Entstehung des menschlichen Körpers existiert. Es ist eine intakte biologische Selbstregulation, die auch sehr stark mit der eigenen Selbstliebe in Zusammenhang steht. Das ist der Schlüssel zu ursprünglichen Funktionsweise eines jeden Körpers. Das Fasten ist genau der biologische Prozess, der diese Funktionsweise wieder herstellt.