

„Ein sehr intensives Erlebnis“

Ein paar Tage noch, dann beginnt die Fastenzeit. Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte das Fasten für sich entdecken. Die uralte Heilmethode hat Effekte auf Körper, Geist – und auch Krankheiten

AZ: Frau Kirstein, wie kamen Sie zum Thema Fasten?

SUSANNE KIRSTEIN: Von klein auf hat mich das Thema Ernährung fasziniert. Insbesondere, was man durch Ernährung bewirken kann, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Deswegen habe ich mich nach dem Abitur auch dazu entschlossen, Ernährungswissenschaften zu studieren. Durch gezielte Ernährung lassen sich viele Dinge steuern und beeinflussen. Während meines Studiums bin ich erstmals mit dem Thema Fasten in Berührung gekommen. Ich dachte damals: Das kann doch nicht funktionieren, sich ohne Essen so fit zu fühlen. Ich habe es dann selbst probiert – und fand es fantastisch. Der Zuegang an Energie und die Erlebnisse, die man während des Fastens hat, haben mich schwer beeindruckt.

Wie würden Sie Ihre ersten Erfahrungen mit dem Fasten genauer beschreiben?

Es war für mich damals ein sehr intensives Erlebnis, und das ist es bis heute. Ich faste auch immer noch regelmäßig, ein bis zwei Mal im Jahr. Intensiv deshalb, weil der Körper sich in einer ganz besonderen Situation befindet, er ist ja quasi am Hungern. Die Energiezufuhr ist gedrosselt, aber der Körper hat die Möglichkeit,

AZ-INTERVIEW mit Susanne Kirstein



Seit 2014 arbeitet die Heilpraktikerin mit Schwerpunkt „Ganzheitliches Fasten“ und bietet Fasten-Seminare in München und im Bayerischen Wald an.

innerhalb kürzester Zeit gegenzusteuern. Schon nach ein bis zwei Tagen stellt sich der Stoffwechsel komplett um.

Was sagt denn die Wissenschaft zum Thema Fasten?

Da hat sich in den letzten Jahren sehr viel geändert. Fasten ist eine ganz uralte Heilmethode, die gab es schon zu Paracelsus-Zeiten. Er hat damals schon die Vorzüge des Fastens erkannt und weitergegeben. Die Schulmedizin hat sich beim Fasten bisher eher zurückgehalten, das hat sich in den letzten Jahren verändert. Es werden viele Forschungsarbeiten und wissenschaftliche Studien, die die Wirkung des Fastens untersuchen sollen, angeschoben. Mittlerweile wird Fasten stärker von der Schulmedizin akzeptiert, weil die Vorzüge auf der Hand liegen.

Wie lange sollte man fasten?

Ein normalgewichtiger Erwachsener hat Energiereserven, die für etwa 40 Tage ausreichen. Für ein gesundes Fasten reicht eine Kern-Fastenzeit von fünf bis sechs Tagen aus. Hinzu kommen zwei Tage zur

Vorbereitung, die sogenannten Entlastungstage, an denen man den Stoffwechsel langsam herunterfährt und weniger und leicht Verdauliches isst. Nach dem Fasten gibt es nach dem gleichen Prinzip eine zweitägige Aufbauphase, um den Übergang zur normalen Nahrungsaufnahme schonend zu gestalten. Je länger die Kernphase ist, desto länger sollten auch die Auftage am Anfang und Ende des Fastens sein.

Was passiert mit dem Körper?

Der Körper hat gewisse Energiereserven. Wenn man keine Nahrung zu sich nimmt, kommt er nicht sofort in eine Notsituation. Er hat Energiespeicher in Form von Kohlehydraten, die liegen zum Beispiel in der Leber und in der Muskulatur. Diese sind allerdings nur kurzfristig von Nutzen, bereits nach einem Tag sind diese Reserven verbraucht. Es folgt der nächste Stoffwechsel-Weg, das heißt, der Stoffwechsel polt sich um und geht an die Ei-

weißreserven. Das wird oftmals auch als kritischer Punkt im Fasten betrachtet. Eiweiß ist zum Beispiel in der Muskulatur oder in anderen Verbindungen im Körper gespeichert. Früher ging man davon aus, der Gewichtsverlust beim Fasten komme hauptsächlich durch den Abbau der Muskulatur – und das ist nicht wünschenswert.

Untersuchungen dazu zeigen: Ja, der Körper baut auch leicht Muskulatur ab, es ist jedoch bei Weitem nicht so viel, wie man in der Vergangenheit annahm. Bei meinen Fasten-Seminaren beispielsweise versuche ich, den Körper auszutricksen, denn in dem Moment, in dem ich mich bewege und meine Muskeln brauche, signalisiere ich dem Körper: Stopp, hier darfst du nicht abbauen, ich brauche die Muskulatur! Somit wird statt auf Eiweißreserven direkt auf die Fettreserven zurückgegriffen. Während des Fastens passieren also in den ersten ein bis drei Tagen gewaltige Stoffwechsel-Veränderungen.

Was passiert mit der Psyche?

Fasten ist etwas ganz Individuelles, und nicht jede Fastenzeit fühlt sich gleich an. Es kommt immer darauf an, in welcher Situation man sich zu Beginn des Fastens befindet. Auf die Psyche und auch auf das Gehirn hat das Fasten gravierende Einflüsse. Der Gehirnstoffwechsel stellt sich ebenfalls um, die hormonelle Situation verän-



Wer sich zum Fasten entschlossen hat, für den sind Burger, Pommes und Co. natürlich tabu. Die Verlockungen bleiben freilich.

Foto: imago

dert sich. Im Fasten produziert der Körper sehr viel mehr vom Glückshormon Serotonin. Einige erleben die sogenannte Fasten-Euphorie, also ein unglaubliches Hochgefühl. Bis es dazu kommt, können die ersten Tage aber fordernd sein.

„Ein guter Einfluss bei Rheuma und Gelenkschmerzen“

Wie das?

Der Körper ist am Limit. Manche werden dann ein bisschen empfindlicher und gereizter. Wenn dann ein körperliches Missempfinden dazu kommt, kann man schnell in eine komische Stimmung verfallen. Für das Wohlbefinden und den Kreislauf hilft in solchen Momenten Bewegung an der frischen Luft, beispielsweise Wandern. Auch in einer Gruppe zu fasten, kann bei einem Fasten-Tief sehr hilfreich sein, denn die Gruppe zieht und trägt einen mit. Wenn man die kritische Anfangszeit überwunden hat, geht es den meisten wahnsinnig gut im Fasten.

Gibt es Menschen, die mit dem Fasten Probleme haben?

Da gibt es ganz unterschiedliche Reaktionen, das erlebt jeder anders. Vielen geht es von Anfang an sehr gut. Da Fasten ja auch eine Art Entgiftung ist, erleben Menschen, die zum Beispiel durch chronische Krankheiten, durch übermäßigen lang andauernden Stress oder regelmäßige Medikamenteneinnahme sehr übersäuert

sind, die ersten Tage meist sehr intensiv. Sie werden zum Beispiel sehr müde und haben einen erhöhten Schlafbedarf. Aus meiner Sicht ist das ein ganz wunderbarer Effekt, denn der Körper holt sich das, was er braucht – und meist ist das vor allem Ruhe. Daher empfehle ich, sich fürs Fasten Urlaub zu nehmen, um diesem vermehrten Bedürfnis nach Ruhe überhaupt nachgehen zu können.

Bei welchen Beschwerden hat man durch Fasten gute Chancen auf Verbesserungen?

Meine Erfahrungen sind, dass Fasten erstaunlich viel Energie gibt. Der vorübergehende Nahrungsverzicht kann außerdem einen sehr guten Einfluss bei Menschen mit rheumatischen Beschwerden und schmerzenden Gelenken haben. Gute Erfahrungen machen auch Diabetiker Typ 2, Bluthochdruck-Patienten und Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten. Viele Menschen, die regelmäßig mit Migräne oder Kopfschmerzen zu tun haben, fühlen sich nach einer Fastenkur ebenfalls besser. All diese Beschwerden sind Stoffwechselsituationen, bei denen Fasten sehr gute therapeutische Effekte haben kann. Auch bei Hautunreinheiten, Allergien oder Verdauungsschwierigkeiten kann Fasten eine positive Wirkung haben, weil das Blut gereinigt wird, der Körper intensiv entsäuert und man das System sozusagen auf Null fährt. Der ganze Verdauungstrakt kann sich erholen, er ist nicht mit Verdauungsarbeit belastet, die Bauchspeicheldrüse muss

kein Insulin bilden, die Galle hat auch Ruhe. Alle Verdauungsorgane haben Zeit zur Regulierung. Und natürlich bietet Fasten immer auch die Chance, insgesamt runterzufahren und auch den Kopf mal leerlaufen

zu lassen. Da heutzutage immer mehr Menschen mit Dauerstress zu kämpfen haben und sich die Nahrungsaufnahme sehr unregelmäßig gestaltet, wird Fasten immer wichtiger.

Interview: Simone Mauer

FASTEN ODER DETOX-KUREN

Drei Wege zur Entgiftung

1. GANZHEITLICHES FASTEN-WANDERN ODER HEILFASTEN

Die Idee ist, das Fasten zu einem ganzheitlichen Erlebnis auszubauen, das heißt, sowohl Körper als auch Geist zu berücksichtigen. Beim ganzheitlichen Fasten sollte man sich während der Fastenzeit Ruhe gönnen, auf sich und seine Bedürfnisse eingehen und sich möglichst wenig vom hektischen Alltag beeinflussen lassen. Auch Bewegung an der frischen Luft ist Teil dieses Konzepts. Erlaubt ist ausschließlich flüssige Nahrung – wie frisch gekochte Gemüsebrühe, frisch gepresste Säfte, Tee und Wasser.

2. INTERVALLFASTEN

Wer keine Zeit findet, um sich für mehrere Tage aus dem Alltag herauszunehmen, kann statt mehrtägigem Heilfasten erst einmal mit dem sogenannten Intervallfasten beginnen. Diese Kurzform des Fastens erfreut sich bereits großer Beliebtheit. Schon ab 14 bis 16 Stunden ohne Essen werden im Körper heilsame Prozes-

se in Gang gesetzt. Auch ein Modell, bei dem zwei Tage gefastet und fünf Tage normal gegessen wird, ist denkbar. Der Effekt auf den Körper ist zwar nicht so intensiv wie bei mehrtägigen Fastenkuren, aber man kann das Thema Fasten schon einmal für sich austesten und in den Alltag integrieren.

3. BASISISCHE KUREN

Bei Basen-Kuren sollen nur basische Lebensmittel zu sich genommen werden. Dabei sind sowohl feste als auch flüssige Lebensmittel erlaubt. Bei dieser Art der Entgiftung sind alle tierischen Lebensmittel tabu, da sie im Körper säuernd wirken. Bei Gemüse darf ohne Reue zugeschlagen werden – und auch Obst ist erlaubt, solange der Anteil an Fruchtzucker nicht allzu hoch ist. Eine basische Kur bietet eine gute Möglichkeit, um zu entgiften, ist allerdings kein Fasten im strengen Sinn. Auch im Anschluss an eine mehrtägige Fastenkur ist diese Art der Ernährung von Vorteil.