

Methoden des Hungerns**Wie man richtig fastet**Von *Julia Koch*

Fasten ist nicht gleich Fasten - wer eine Auszeit vom Essen plant, hat die Wahl zwischen verschiedenen Modellen. Nicht alle sind zu empfehlen, einige können tödlich enden. Manche haben nicht einmal etwas mit Nahrung zu tun.

Weniger essen kann äußerst gesund sein und sogar das Leben messbar verlängern - das belegen inzwischen zahlreiche Tierexperimente, darunter auch **Langzeitstudien mit Affen**. Regelmäßiges Heilfasten findet immer mehr Anhänger, die nicht nur ihre Gesundheit im Sinn haben: Fasten avanciert derzeit von einer Glaubens- und Gesundheits-Aktivität zum Wellness- und Lifestyle-Phänomen. Klöster, Fastenkliniken und Reiseveranstalter verzeichnen stetig steigende Zahlen an Interessenten.

Doch nicht alle Methoden des Darbens auf Zeit sind empfehlenswert - und manche können durchaus gefährlich sein. Denn durch den Entzug fester Nahrung geraten die Elektrolyte aus dem Gleichgewicht, was unter anderem zu Herzrhythmusstörungen führen und die Wirkung bestimmter Medikamente verändern kann. In jedem Fall empfehlen Experten, nur unter ärztlicher Aufsicht zu fasten.

SPIEGEL ONLINE gibt einen Überblick über unterschiedliche Arten des Fastens:

Heilfasten nach Buchinger

Eine der häufigsten Methoden ist das Heilfasten nach Buchinger - eine Trinkdiät, bei der nur wenige Kalorien und keinerlei feste Nahrung aufgenommen werden. Nach einem oder zwei "Entlastungstagen", an denen sich der Organismus mit Obst oder Reis auf ein verringertes Kalorienangebot einstellen soll, gibt es nur noch flüssige Nahrung. Etwa 500 Kilokalorien nehmen Buchinger-Jünger während der maximal vierwöchigen Kur zu sich: Tee, Fruchtsäfte und die sogenannte Fastenbrühe, meist eine klare Gemüsesuppe mit Kräutern.

Zur Buchinger-Kur gehören die Darmentleerung durch Abführmittel und Einläufe, regelmäßige "Leberwickel" sollen die erhoffte Entgiftung unterstützen. Nach Meinung mancher Mediziner kann Heilfasten Krankheiten wie Rheuma oder Diabetes lindern und den Anstoß zu einer generellen Änderung der Ernährungsgewohnheiten geben.

Die F.X.-Mayr-Kur

Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr dagegen hatte vor allem die Darmreinigung im Blick, als er seine F.X.-Mayr-Kur ersann. Im Verdauungsorgan wähte Mayr den Ursprung vieler Krankheiten. Die "Darmsanierungskur" startet mit Kräutertee, Honig und Zitronensaft. Im Verlauf gibt es dann aber auch wieder feste Nahrung: Bei der Milch-Semmel-Kur werden altbackene Brötchen nach genauer Vorschrift gekaut - so soll das Essverhalten auch für die Zeit nach der Kur geschult werden.

Die Schroth-Kur

Bei der Schroth-Kur wechseln sich Trocken- und Trinktage ab. An den Trockentagen dürfen die Fastenden essen, so viel sie wollen - allerdings nur Getreidebrei, Haferflocken, Schrotsemeln, Vollkorn- und Knäckebrötchen, Trockenobst und Nüsse, dazu soll ein Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. An "großen Trinktagen" wiederum gibt es zwei Liter zu trinken. Als Getränk sah der Kur-Erfinder, der schlesische Fuhrmann Johann Schroth, einen weißen Landwein vor. Wer sich heute für eine Schroth-Kur entscheidet, muss mit Frucht- und Gemüsesäften auskommen.

Das Basen-Fasten

Fasten und dennoch essen darf, wer sich für das Basen-Fasten entscheidet. Um einer angeblichen Übersäuerung des Organismus entgegenzuwirken, werden ausschließlich "basische" Lebensmittel konsumiert, vor allem Obst, Gemüse und Salat. Diese Light-Version des Fastens eignet sich auch für Menschen, die sich eine radikalere Fastenkur nicht zumuten wollen oder dürfen.

Nulldiät, Molke-Fasten und Lichtfasten

Bei der Nulldiät sollen ausschließlich kalorienarme Getränke konsumiert werden; aufs Essen wird für einen bestimmten Zeitraum ganz verzichtet. Die Gefahr: Der Organismus plündert sämtliche Energiedepots und baut deswegen auch Muskelweiß ab. Herzrhythmusstörungen bis hin zum Tod können die Folge sein.

Als eine Variante der Nulldiät gilt das Molke-Fasten, bei dem ebenfalls keinerlei feste Nahrung vorgesehen ist. Dafür dürfen ein bis eineinhalb Liter Molke sowie Kräutertees, Obst- und Sauerkrautsaft sowie Wasser in unbegrenzter Menge konsumiert werden. Auch hier soll angeblich die Darmflora wieder ins Lot kommen. Molke entsteht als Nebenprodukt der Käseherstellung. Sie ist reich an Eiweiß und Kalzium sowie kalorien- und fettarm.

Eine besonders gefährliche Spielart der Nulldiät, die auch schon Todesopfer gefordert hat, ist eine esoterische Variante namens Lichtfasten: Die Anhänger behaupten, sich allein von der Energie des Lichts ernähren zu können.

Auto- und SMS-Fasten

Weniger gefährlich, dafür aber umso weiter entfernt von der eigentlichen Idee des Fastens sind Aktionen wie "Autofasten" oder "SMS-Fasten". Meist während der christlichen Fastenzeit lassen viele Menschen dann das Auto stehen oder verzichten auf den Konsum bestimmter Medien. Selbst die evangelische Kirche ruft alljährlich zu einer Form des Fastens auf, die mit körperlicher Entsagung nichts mehr zu tun hat. Bei der Aktion "Sieben Wochen ohne" soll 2011 zum Beispiel auf Ausreden verzichtet werden.

URL:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,754058,00.html>

MEHR AUF SPIEGEL ONLINE:

Fasten mit Genuss: Fisch und Bier, euch lob ich mir! (29.03.2011)

<http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/0,1518,753732,00.html>

[Langzeit-Experiment: Kaloriensparen verlängert das Leben \(10.07.2009\)](#)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,635460,00.html>

["Hirn-Diät": Kalorienarmes Essen verbessert das Gedächtnis \(27.01.2009\)](#)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,603689,00.html>

MEHR IM INTERNET

[Fastenbotschaft von Papst Benedict XVI.](#)

http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/messages/lent/documents/hf_ben-xvi_mes_20101104_lent-2011_ge.html

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich

für die Inhalte externer Internetseiten.

© **SPIEGEL ONLINE 2011**

Alle Rechte vorbehalten

[Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH](#)