

---

Zweifel vor dem Fasten

---

Gute und schlechte Ratgeber

---

Vorurteile über das Fasten

---

Das Fasten richtig planen

---

## Bonuskapitel 3

# Zehn Hindernisse für das Fasten

**S**ie haben noch nie gefastet und können sich daher kaum vorstellen, auch nur einen einzigen Tag ohne feste Nahrung auszukommen. Doch Sie beobachten Freunde, die tage- oder sogar wochenlang nichts gegessen haben und dabei nicht einmal von Hungergefühlen geplagt wurden. Wie kann das möglich sein? Sie haben bereits gefastet, doch leider blieb es in schlechter Erinnerung? Finden Sie heraus, welche Fehler Sie gemacht haben oder wie Sie unangenehme in positive Erfahrungen ändern können. Gute Freunde und Kollegen raten Ihnen vom Fasten aus mannigfaltigen Gründen ab? Gewichten Sie die Argumente und Vorurteile und betrachten Sie dabei Ihre persönliche Situation. Rechtzeitige Planung ist der beste Schutz vor dem Scheitern noch bevor Sie begonnen haben.

## Vor dem Beginn melden sich Zweifel

Die klassischen Fragen vor dem Beginn des Fastens an sich selbst lauten: »Werde ich das schaffen? Werde ich tatsächlich in der Lage sein, mehrere Tage oder sogar Wochen ohne Nahrung auszukommen?« Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie noch nie, nur einmal oder sogar mehrfach gefastet hatten; auch Fastenprofis sind vor diesem Zweifel nicht gefeit.

Der wichtigste Tipp lautet, diesen Zweifel zu akzeptieren und ihn anzunehmen. Denn die einzige ehrliche Antwort auf diese Selbstzweifel lautet, dass Sie es erst hinterher wissen werden. Niemand kann Ihnen vor dem Fasten garantieren, dass

alles reibungslos laufen wird. Jedes Fasten ist anders und beinahe jedes Fasten hält Überraschungen bereit. Und dennoch können Sie Ihre Rahmenbedingungen gestalten. Wählen Sie eine für Sie geeignete Fastenmethode aus, die beste Zeit, den passenden Ort. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihrem Vorhaben positiv gegenüberstehen und die Sie vor und während Ihrer Fastenzeit wohlwollend unterstützen.

Nur mit Ihrem klaren inneren Einverständnis kann das Fasten gut gelingen. Schieben Sie Ihr Fasten auf, falls Sie innerlich noch nicht dazu bereit sind oder die Rahmenbedingungen ungünstig erscheinen. Geben Sie Ihrem Entschluss zum Fasten die nötige Kraft, indem Sie ihn niederschreiben. Schließen Sie sich einer Fastengruppe an, sei es, dass es sich um eine selbst zusammengestellte oder um eine professionell angeleitete Gruppe handelt. Suchen Sie sich Gleichgesinnte und wohlwollende Menschen, mit denen Sie sich austauschen können. So bekommt Ihr Entschluss Kraft und Sie werden frohen Mutes erfolgreich fasten.

## Schlechte Ratgeber

Schnell fällt Ihnen auf, dass sich Ihr Freundeskreis in drei Gruppen teilt, zumindest was deren Meinung zum Fasten betrifft. Die erste Gruppe ist dagegen und rät Ihnen dringend von dieser Methode ab. Die zweite Gruppe ist unschlüssig und irgendwie selbst am Thema interessiert. Die dritte Gruppe freut sich mit Ihnen und wird Sie zu dieser Erfahrung ermutigen. Nach ein paar weiteren Fragen an Ihre Freunde haben Sie in Erfahrung gebracht, dass die erste Gruppe noch nie gefastet hat und sich vielleicht sogar davor fürchtet. Gruppe zwei, die Unschlüssigen, hat zwar keine eigene Fastenerfahrung, würde es jedoch mal probieren, wenn sie erfahren würden, wie es Ihnen dabei so erging. Und Gruppe drei verfügt über selbst erworbenes Wissen, hat also schon gefastet und weiß, wie gesund sich das Fasten auswirkt und wie angenehm es ist.

## Vorurteile über das Fasten

»Fasten schadet der Gesundheit« lautet das am häufigsten geäußerte Vorurteil. Informieren Sie sich daher vor dem Beginn Ihres Heilfastens, welchen Vorurteilen Sie am ehesten begegnen werden. »Fasten greift die Muskulatur an, insbesondere die Herzmuskulatur.« Dieses oft vorgebrachte Vorurteil ist falsch und richtig zugleich. Die Muskulatur wird beim Fasten nicht angegriffen, sie könnte allenfalls schwächer werden, falls Sie sich während Ihrer Fastenzeit zu wenig oder gar nicht bewegen. Vermeiden Sie daher den Fehler, sich körperlich zu sehr zu schonen,

und bereiten Sie sich, sollte das nicht ohnehin zu Ihrer Gewohnheit gehören, ein Bewegungsprogramm vor. Andernfalls verhält sich Ihre Muskulatur wie bei einer Bettlägerigkeit, die Muskelfasern werden schlanker, jedoch nicht weniger. Bewegung während der Fastenzeit ist sehr wichtig. Grundsätzlich müssen Sie sich um Ihren Herzmuskel keine Sorgen machen. Es gibt keinerlei Studien oder Beobachtungen, die das Vorurteil bestätigen würden.

»Fasten ist ein unnatürlicher Zustand und von der Natur nicht vorgesehen.« Diese Aussage ist falsch. Menschen fasten, seitdem es Menschen gibt, und Völkern wie die Hunza im südlichen Himalajagebiet fasteten jährlich rituell, wenn die Nahrungsmittel im Spätwinter knapp wurden. Aus diesem Grund liegen die meisten Fastenperioden der großen Weltreligionen im Frühjahr, auch wenn heute nur noch andeutungsweise gefastet wird.

»Fasten bedeutet hungern und Hunger muss bekämpft werden.« Die Antwort auf dieses Vorurteil lautet, dass Fasten und Hungern zwei vollkommen unterschiedliche Zustände sind. Wer fastet, aktiviert sein körpereigenes genetisches Programm, sich von den inneren Reserven zu nähren. Während Hunger ein Notzustand ist, der durch äußere mit Nahrungsmittelknappheit einhergehende Umstände hervorgerufen wird. Hunger ist meist unfreiwillig und Fasten dagegen stets eine freiwillige Entscheidung. Die Dauer des Hungerns ist in der Regel nicht absehbar, während die Fastenperiode einen selbst gewählten Ablauf mit einem klaren zeitlichen Ende folgt.

»Fasten ist eine Modeerscheinung, die wie alle anderen Modewellen wieder vorübergehen wird.« Moden kommen und gehen, das ist richtig. Und auch die Anerkennung, die das Fasten in den Medien sowie bei vielen Menschen findet, kommt und geht. Diese Moden folgen Zyklen. Argumente gegen das Fasten beruhen daher eher auf Unkenntnis oder sogar Vorurteilen als auf nachweislichen Tatsachen und sind daher auch nur schwer zu widerlegen. Das Heilfasten wird in Kliniken im Rahmen der Erfahrungsmedizin angewendet und findet zunehmende wissenschaftliche Untermauerung. Fragen Sie Ihren Gesprächspartner, ob er über eigene praktische Fastenerfahrung verfügt. Falls die Antwort »Ja« lautet, fragen Sie weiter, wie er gefastet hatte und welche Erfahrungen dabei gemacht wurden.

## Der Jo-Jo-Effekt

Ein besonders häufig genannter Einwand gegen das Fasten ist der Jo-Jo-Effekt. Sollte es nach dem Fastenende zu einer raschen Rückkehr früherer Symptome kommen, wird der Vergleich zum Jo-Jo herangezogen, das stets zu seinem Ausgangspunkt zurückkehrt. Das Risiko besteht tatsächlich, falls Sie nach dem

Heilfasten in Ihre alten Ernährungsgewohnheiten zurückfallen. Wenn Sie während der Fastenzeit beobachten, wie diverse gesundheitlich belastende Symptome verschwinden, lagen die Beschwerden vielleicht an Ihrem bisherigen Speiseplan. Ein Beispiel ist Bluthochdruck, der sich in der Fastenzeit rasch normalisiert. Koffein zum Beispiel hebt den Blutdruck. Wird es während des Fastens weggelassen, normalisiert sich der Gefäßdruck rasch. Doch wird der gewohnte Kaffeegenuss nach dem Fasten wieder aufgenommen und der Blutdruck steigt wieder, ist ein Jo-Jo-Effekt eingetreten. Überlegen Sie sich daher schon vor dem Heilfasten, welche gesundheitsabträglichen Gewohnheiten Sie im Anschluss verändern möchten, und halten Sie diese schriftlich fest.

## Unmotiviert ins Heilfasten gehen

Was hat Sie zum Fasten bewogen? Gibt es einen starken Grund oder vielleicht sogar gleich mehrere? Fastenmotive gibt es so viele wie es Menschen gibt, wundern Sie sich daher nicht, sollte Ihnen Ihr Motiv ungewöhnlich vorkommen. Schreiben Sie alles auf, denn es ist förderlich, diese Notizen in der Fastenzeit erneut zu lesen. Inspirationen und Träume vor dem Fasten sollten Sie ebenfalls niederschreiben. So fällt es Ihnen leichter, Ihre Gedanken zu sortieren. Entscheiden Sie sich für eine Art des Fastens und für die Dauer. Wir empfehlen das Buchinger-Heilfasten, und wir raten Ihnen, sich selbst ein klares Ziel bezüglich der Fastendauer zu setzen. So angenehm wie das Spontanfasten ist, wird es doch meist auch spontan wieder abgebrochen. Sowohl für Ihre Gesundheit als auch die Stärkung der Willenskraft empfehlen wir, mit klar geplantem Ziel zu starten und das Fasten zu seiner Zeit auch wieder zu beenden. Holen Sie sich Unterstützung von erfahrenen Fastern und informieren Sie Ihre Familienmitglieder. Wer schon einmal selbst gefastet hat, wird Sie in Ihrem Vorhaben fördern. Suchen Sie sich eine Kontaktperson, mit der Sie sich täglich austauschen dürfen, und sei es via SMS oder über andere Kommunikationskanäle. Entfernungen spielen heute keine Rolle mehr, das gegenseitige Vertrauen ist wichtig.

## Sie wollen fasten und Freunde raten davon ab

Sie teilen Ihren Freunden oder Kollegen mit, dass Sie in Kürze fasten werden, und schon prasseln Argumente auf Sie ein, es doch lieber gar nicht erst zu versuchen. Dabei folgen diese spontanen Warnungen einem Muster beginnend mit »Du doch nicht ...« über »Weißt du nicht, wie gefährlich das ist?« bis zu »Ich

kenne jemandem, da war hinterher alles noch schlimmer«. Sollten Sie Erstfaster sein, können diese Äußerungen stark verunsichern und Ihnen schwindet der Mut, denn nun ahnen Sie schon, womit Ihre Kollegen Sie während der Fastenzeit konfrontieren könnten. Spätestens bei dem Vorwurf, sie müssten nun womöglich mehr arbeiten, falls Ihre Leistungen nachlassen, plagt Sie das schlechte Gewissen und Sie geben Ihr Fastenvorhaben wieder auf. Wir empfehlen Ihnen daher, während der Urlaubszeit zu fasten. Sie könnten als Mittelweg die ersten drei Tage normal arbeiten und dann ein paar Tage Überstunden abbauen oder Urlaub einplanen. Ihre Aufbau Tage könnten Sie auf den Wochenstart legen und nun könnten Sie Ihre Kollegen darüber aufklären, warum Sie viel besser aussehen.

## Experten warnen vor dem Fasten

In den Medien wird das Fasten abwechselnd stark kritisiert oder hochgelobt. Manchmal scheint es so, als würden sich die Journalisten der verschiedenen Kanäle auf abwechselnde Wellen von Bemängelung und Jubel absprechen. Dem ist natürlich nicht so, sondern es gibt zahlreiche sich selbst verstärkende Trends, die kommen und gehen. Doch Experten gibt es zu jedem beliebigen Thema und wer einen sucht, wird immer fündig. So kommt es zu sich widersprechenden und damit verwirrenden Expertenmeinungen.

Um diesen wiederkehrenden Empfehlungen und Warnungen aus dem Weg zu gehen, raten wir zur Lektüre von Fachbüchern. Sie basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und können aufgrund ihres Umfangs Fakten ausführlicher darstellen. Möchten Sie über das Fasten gut Bescheid wissen, informieren Sie sich daher lieber in gut recherchierten Fastenbüchern statt im Internet oder in Zeitschriften.

## Nur ein halbherziger Entschluss

Sie wollen fasten und trauen sich noch nicht? »Selbst das kürzeste Fasten ist gesundheitlich wertvoll«, lesen Sie im Internet und Sie starten sofort. Doch kaum kommt Ihnen etwas in die Quere, sei es unangemeldeter Besuch, oder Ihnen geht die Lust aus, und schon lassen Sie Ihr Vorhaben fallen. Damit schwächen Sie Ihre Entschlusskraft, was sich auf zukünftige Fastenzeiten hinderlich auswirken wird. Wenn Sie heute ein einwöchiges Fasten beginnen und morgen schon wieder beenden, lässt der nächste Versuch oftmals lange auf sich warten, manchmal jahrelang. Oder Sie starten erneut halbherzig und die Geschichte wiederholt sich. Was bleibt, ist das Gefühl, es einfach nicht zu schaffen. Von weiteren Versuchen sehen Sie ab, auch wenn Sie eigentlich wissen, dass Sie das Heilfasten gesundheitlich bei

Ihrer Genesung weiterbringen würde. Fassen Sie Mut und beginnen Sie mit einem festen Entschluss. Wie wäre es mit einem 37-Stunden-Fasten nach Bartning? Genießen Sie Ihr Abendessen, lassen am Folgetag alle Mahlzeiten ausfallen und frühstücken Sie am übernächsten Tag wieder. Seien Sie neugierig, denn Sie benötigen weder eine Vor- noch Nachbereitungszeit und trinken ausschließlich Tee und Wasser. Es benötigt keine Vorbereitungen, sondern nur die Disziplin, einen Tag lang lediglich Flüssigkeiten zu sich zu nehmen.

## Keine Zeit zur Vorbereitung

Gehen Sie niemals unvorbereitet in Ihr Heilfasten und führen Sie es nur durch, wenn Sie fest entschlossen sind. Krisenzeiten sind ansonsten vorprogrammiert und Sie riskieren einen vorzeitigen Fastenabbruch. Es empfiehlt sich, auf Kaffee und sogar Zucker schon drei Tage vor den Entlastungstagen zu verzichten, ansonsten sind Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein wahrscheinlich. Für einen guten Fastenstart planen Sie immer ein bis zwei Tage Entlastungstagkost ein, um Ihren Körper schonend vorzubereiten.

## Vor dem Fasten nicht an die Zeit danach gedacht

Das Heilfasten besteht aus drei Abschnitten – den Vorbereitungen, der Kernfastenzeit und dem Neubeginn. Alles ist perfekt geplant, Ihr Fasten steht fest im Kalender und alle Hindernisse sind beseitigt, doch gleich nach dem Fastenbrechen folgt eine Hochzeit, zu der Sie schon vor langer Zeit eingeladen wurden.

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie auf der Feier alle guten Vorsätze über Bord werfen und Ihre Fastenerfolge schneller schwinden, als sie gewonnen wurden. Gehen Sie daher verantwortungsvoll mit Ihrer Gesundheit um und planen Sie einen konstruktiven Neuaufbau schon vor Ihrem Fastenbeginn.