Fasten zur inneren Reinigung

In allen großen Kulturen finden wir Hinweise auf das Fasten, meist in Kombination mit Darmreinigung. Dies ist die einfachste und effektivste Methode, sich gesund zu erhalten.

Fasten hat eine lange Tradition. Bereits der Pharao als politisches und religiöses Oberhaupt im alten Ägypten fastete immer vor wichtigen Entscheidungen, um einen klaren Kopf zu haben. Auch Jesus fastete 40 Tage in der Wüste. Aus nachchristlicher Zeit gibt es aber auch Hinweise auf das sogenannte Sühnefasten, um Buße zu tun. Der große Naturarzt Paracelsus (Theophrast Bombast von Hohenheim, 1493–1541) sah im Fasten den Weg, um seinem »inneren Arzt«, den Archaeus paracelsi, wieder Raum zum Tätigwerden zu geben. Fasten war für ihn eine wichtige Voraussetzung, um wieder gesund zu werden. Dieser Archaeus paracelsi ist nichts anderes als das, was 250 Jahre später Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, die Selbstheilkräfte nannte. Heute sprechen wir von den Regulationskräften und meinen damit unsere Selbstheilungskräfte.

Wie immer wir es auch nennen, an der Bedeutung des Fastens für unsere Gesundheit hat sich seit Paracelsus' Zeiten nichts geändert. Fasten bedeutet Entlastung des Stoffwechsels und des gesamten Organismus. Besonders der Verdauungstrakt wird während einer Fastenkur entlastet. Ein entlasteter Organismus ist neuen Herausforderungen, seien sie körperlicher oder seelischer Natur, besser gewachsen. Eine Fastenkur bildet zudem die optimale Grundlage für den Erfolg jeder Therapie. Dennoch rückte die Bedeutung solcher Therapien angesichts der modernen Apparatemedizin immer mehr in den Hintergrund. Sicher haben viele Therapeuten und Patienten gehofft, dass es bequemere Wege gibt, um gesund zu bleiben. In Zeiten zunehmender Nebenwirkungen moderner Medizin und Medikamente und der Kostenexplosion im Gesundheitswesen kann man jedenfalls

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

davon ausgehen, dass Fasten die kostengünstigste Therapiemethode ist, die wir kennen.

Im 20. Jahrhundert haben viele Therapeuten – Dr. Norman Walker, Prof. Ehret, F.X. Mayr und vor allem Dr. med. Otto Buchinger – dazu beigetragen, Heilfasten wieder gesellschaftsfähig zu machen. Die Bedeutung solcher Entlastungskuren in einer Zeit, in der chronische Krankheiten in dramatischer Weise zunehmen, kann nicht genug betont werden.

Aber nicht nur der völlige Verzicht auf Nahrung, bereits der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel führt zu Entsäuerung, Entgiftung und Gewichtsverlust. Es hat sich gezeigt, dass es genügt, für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan zu entfernen, um einen deutlichen Entschlackungseffekt zu erzielen. Basenfasten kann daher auch als Entlastungskost oder Heilkost bezeichnet werden.

Wenn Sie nur Säfte oder Gemüsebrühe zu sich nehmen, wird der Stoffwechsel heruntergefahren. Beim Basenfasten essen Sie eigentlich ganz normal – Sie verzichten lediglich auf alle säurebildenden Nahrungsmittel. Dadurch geht die Stoffwechselarbeit unverändert weiter, nur die Belastungsfaktoren fallen weg. Der Effekt: Eine Entgiftung findet genauso statt wie beim traditionellen Fasten. Ohne Mühe und mit einem schönen Sättigungsgefühl können Sie bis zu 4 kg Gewicht in einer Woche verlieren.

Das kommt natürlich all den Fastenwilligen entgegen, die zu heftigen Heilkrisen neigen. Basenfasten wird viel besser vertragen und lässt sich leicht in jeden noch so stressigen Alltag einbauen. Grundsätzlich ist beim Basenfasten alles erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechselt. Dies sind im Wesentlichen Obst, Gemüse, Kräuter und Pflanzenöle.

Natürlich kommt es auch auf die Zusammensetzung und die Menge an. Ein Entlastungstag ist beim Basenfasten nicht unbedingt nötig. Auch gibt es kein Fastenbrechen. Fastenbrechen erfolgt üblicherweise mit einem Apfel und der darf ja während der gesamten Fastenzeit gegessen werden. Den Aufbautagen und der Ernährung nach dem Fasten – einer Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht –

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

wird dafür eine größere Bedeutung beigemessen.

Wie Basenfasten entstanden ist

Das traditionelle Heilfasten, wie wir es kennen, ist eine Form des Fastens, bei der auf Nahrungsmittel gänzlich verzichtet wird. Während dieser Kur ist es wichtig, sich Ruhe und eventuell eine berufliche Auszeit zu gönnen, da es, je nach Gesundheitszustand des Fastenden, zu leichten oder schweren Heilkrisen kommen kann. Diese Ruhezeit ist auch wichtig, um während der Fastenzeit ganz abschalten zu können.

Basenfasten als Einstieg in ein gesünderes Leben

Vor 22 Jahren begann ich, Fastende nach der Buchinger-Methode in kleinen Gruppen an verschiedenen Volkshochschulen zu begleiten. Ich schätze diese Form des Heilfastens sehr, ebenso die Pionierarbeit, die Herr Buchinger senior in den vergangenen Jahrzehnten geleistet hat. Auch ihm war es ein Anliegen, dass eine Woche Heilfasten ein Einstieg in eine neue, gesündere Lebensweise bedeuten kann. Er hat als überzeugter Fastenarzt, dem auch der religiöse Hintergrund des Fastens sehr wichtig war, sicher nie beabsichtigt, dass Fasten lediglich als ein einwöchiger Ausstieg aus unserem »normalen« Leben gesehen wird, sozusagen als eine Art Befreiung vom schlechten Gewissen. Welchen Gewinn haben ein oder zwei Fastenwochen, wenn der Körper die übrigen 50 Wochen des Jahres mit Ungesundem vollgestopft wird? Genau genommen ist dies für den Körper Stress.

Leider erlebe ich dies in der Praxis allzu oft. Wenn wir uns zum »Ernährungsabend« treffen, dem Abend, an dem vor allem über die Aufbautage und über die Ernährung nach dem Fasten gesprochen werden soll, höre ich die Teilnehmer von »Pfälzer Saumagen« (meine Praxis ist in Mannheim!) und ähnlichen »Köstlichkeiten« schwärmen. Wenn ich dann vorschlage, den Anteil an tierischem Eiweiß, also Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukte, in Zukunft erheblich einzuschränken, dann werden Proteste laut. »Was habe ich denn noch vom Leben, wenn ich nur noch Gemüse essen soll?« – »Immer nur Gemüse – wie langweilig!«

Dieses Schwarz-Weiß-Denken ist vor allem bei den notorischen Ungesundessern (den Fleischessern wie auch den Puddingvegetariern) weit verbreitet. Ich habe mich gefragt, woran das liegen mag, und bin in meinen Kursen intensiv auf diese Fragen der Teilnehmer eingegangen. Abgesehen davon, dass grundlegende Veränderungen in der Lebensweise vielen Menschen Angst machen (die Angst vor Neuem), habe ich festgestellt, dass es vor allem mangelnde Fantasie ist, die Menschen davon abhält, sich kreativ mit den genussreichen Abenteuern der Gemüse-

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

küche auseinanderzusetzen. Warum muss ein Carpaccio immer ein Carpaccio aus Fleisch oder Fisch sein?

Carpaccio bedeutet zunächst hauchdünne Scheiben, und wir wissen, dass hauchdünne Scheiben anders schmecken und vor allem auf dem Teller anders aussehen als dick geschnittene Klötze. Ein Carpaccio von frischen Champignons, mit dem Trüffelhobel hauchdünn geschnitten, ist ein Augen- und Gaumenschmaus bei jedem Brunch. Und: Es ist rein basisch.

Basenfasten ist alltagstauglich

Es gibt noch weitere Gründe, weshalb ich auf Basenfasten gekommen bin. Nicht jeder hat die Zeit und den Mut, sich ein- bis zweimal im Jahr eine Auszeit zum Fasten zu nehmen. Ich habe in meiner Praxis viele Patienten, die in einem stressigen Berufsalltag stehen, aber dennoch gerne fasten möchten, ohne dafür ihren Urlaub opfern zu müssen. Diese Menschen bedürfen einer milderen Fastenform, damit sie auch während der Arbeitszeit etwas für ihre Gesundheit tun können. Auch gibt es viele kranke und geschwächte Menschen, für die eine reine Fastenkur zu belastend wäre, und die dennoch dringend einer Entgiftung und Entsäuerung bedürfen. Sie scheuen sich meist zu fasten, weil sie die Heilkrisen fürchten. Aus diesen Gedanken und Erfahrungen heraus habe ich mir überlegt, was genau den Entlastungseffekt beim Fasten ausmacht. Ich bin zur Überzeugung gelangt, dass es vor allem der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel ist, der den Körper zur Entschlackung führt. Demzufolge sollte auch der ausschließliche Verzehr rein basischer Kost zur Entsäuerung führen. Und so ist es auch. Es ist, wie ich im Laufe der Jahre festgestellt habe, möglich, durch eine rein basische Kost den Körper zu entsäuern.

Zahlreiche Fastengruppen, in denen sich die Teilnehmer rein basisch ernähren, haben gezeigt, dass damit schon beträchtliche gesundheitliche Erfolge erzielt werden können. Ich habe mich folglich auf die Suche nach rein basischen Rezepten gemacht und festgestellt, dass es zwar viele Säure-Basen-Kochbücher gibt, aber kein Buch mit Rezepten, die rein basisch sind. Und so ist mein erstes Basenfasten-Script für meine Patienten mit eigens von mir erschaffenen Rezepten entstanden. Und viele haben in dieser Basenfastenwoche so viele Ideen und Rezepte erhalten, dass sie motiviert wurden, vieles davon in ihren Alltag zu übernehmen.

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

Basenfasten – sanftes Entlasten

Beim Basenfasten wird der Organismus wesentlich weniger strapaziert als beim traditionellen Heilfasten, denn der Stoffwechsel bleibt aktiv.

Die Ziele und Erfolge des Basenfastens sind vergleichbar mit denen des Heilfastens. Eine Entschlackung und Entsäuerung des Organismus und Besserung oder gar Heilung von chronischen Erkrankungen ist meist die Motivation von Fastenwilligen. Viele Menschen haben mit Fasten auch sehr gute Erfolge erzielt. Damit diese Erfolge von Dauer sind, ist meist eine langfristige Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise erforderlich. Eines der Hauptziele des Basenfastens ist deshalb nicht primär der Effekt dieser einen Woche, sondern der Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise.

Dadurch, dass gegessen werden darf, entstehen diese Hungergefühle nicht, die beim Heilfasten in den ersten Tagen aufkommen können. Wer zum ersten Mal Basenfasten macht, ist oft überrascht, wie angenehm gesättigt man von reiner Basenkost sein kann, wie lecker eine Suppe ganz ohne Rahm schmecken kann, und wie wohl man sich dabei fühlt. Ein Teilnehmer meines letzten Kurses brachte es auf den Punkt: »Ich habe mich gefragt, was ich in dieser Woche vermisst habe; ich habe nichts gefunden.«

Für wen ist Basenfasten geeignet?

Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Wie jede Fastenkur kann das Basenfasten als reine Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden, und zwar von jedem Erwachsenen. Der Vorteil dieser Methode ist jedoch, dass auch chronisch kranke, schwache Menschen durch Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers erreichen können. Sie

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

erhalten während der Basenfastenwoche genügend Nährstoffe und Kalorien, sodass der kranke Stoffwechsel nicht unnötig strapaziert wird. Basenfasten kann individuell an die Bedürfnisse des Fastenden angepasst werden.

Wer gerne abnehmen möchte, sollte die Essmengen beim Basenfasten so niedrig wie möglich halten. Schlanke Menschen, die Basenfasten nur zur Entsäuerung einsetzen wollen, erhöhen einfach die Essmengen und nehmen öfter kohlenhydrathaltige Gemüse und Obstsorten wie Kartoffeln, Bananen, Trockenfrüchte und Mandeln zu sich.

Allergiker müssen vor der Fastenwoche genau abklären lassen, gegen welche Nahrungsmittel sie allergisch reagieren. Erschreckend viele Menschen sind gegen Getreide und Milchprodukte allergisch und wissen nichts davon. Meist leiden sie deshalb unter einem sogenannten Reizdarmsyndrom und/oder Blähungen. Da Basenfasten völlig frei von Getreide und tierischem Eiweiß ist, findet für viele dieser versteckten Allergiker schon allein deshalb eine unglaubliche Entlastung statt. Es gibt aber auch Allergien gegen manche Obst- und Gemüsesorten, die man dann natürlich beim Basenfasten vermeiden sollte.

Bei Kindern empfehle ich Basenfasten nur, wenn sie übergewichtig sind. So habe ich zum Beispiel einem 12-jährigen Jungen, der wegen Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) in meine Praxis kam und »nebenbei« 30 kg Übergewicht hatte, eine Basenfastenkur verordnet. Da auch die Mutter sehr stark übergewichtig war, sollte sie die Kur ebenfalls durchführen. Nach zwei Wochen konnten beide stolz berichten, dass jeder 6 kg weniger Gewicht auf die Waage brachte.

Woher weiß ich, dass ich eine Fastenkur brauche?

Diese Frage ist eigentlich einfach zu beantworten: Woher wissen Sie, dass ein Hausputz nötig ist? Wenn es chaotisch wird, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen oder einfach, weil es mal wieder an der Zeit ist (»Frühjahrsputz«). Genauso verhält es sich bei unserem Organismus. Auch wir brauchen von Zeit zu Zeit einen »Hausputz«. Warum, mögen Sie fra-

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag

gen. Macht der Körper das nicht von ganz alleine? Das macht er schon, allerdings nicht in diesem Maß, wie wir es ihm oft abverlangen. Die heutigen Lebens- und Essgewohnheiten machen eine regelmäßige Entschlackung nötiger denn je.

Wir werden überschüttet mit Nachrichten, Informationen zu allem und jedem, mit Post, mit Detailwissen, das wir vielleicht gar nicht brauchen. Und wir müssen ständig in der Lage sein, die für uns wichtigen Informationen herauszufinden. Das geht zulasten unserer Lebensqualität, erzeugt Stress und macht sauer. Dann kommt der Punkt, an dem »alles zu viel« wird. Viele Patienten kommen zu mir und erzählen mir, dass sie das Bedürfnis haben, sich zu entschlacken und sich zu reinigen, dass sie Ballast abwerfen müssen. Wenn Sie dieses Bedürfnis nicht kennen, dann können Sie sich auch einfach an Ihrem Gesundheitszustand orientieren. Sind sie rundherum gesund und fit oder leiden Sie an Allergien, an Verdauungsbeschwerden, an Gastritis, an Depressionen, an prämenstruellem Syndrom, an Rheuma, an Migräne oder an Akne? Welche Krankheit es auch sein mag, eine chronische Erkrankung geht immer mit einer Übersäuerung des Körpers einher.

Wenn Sie gesund sind, freuen Sie sich. Sie können durch eine Entsäuerungskur wie Basenfasten etwas tun, um gesund



aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag



und vital bleiben. Warten Sie nicht, bis Sie krank werden – pflegen Sie Ihren Körper jetzt. Die meisten Menschen spüren genau, wann es Zeit wird, etwas für sich und ihr Wohlbefinden zu tun. Hören Sie auf Ihre innere Stimme – dies ist der allerbeste Weg, erst gar nicht krank zu werden.

Bevor Sie mit Basenfasten beginnen, schlage ich Ihnen vor, erst einmal eine Bestandsaufnahme zu machen. Ermitteln Sie den Ist-Zustand Ihrer Ernährungsweise. Versuchen Sie, die Fragen im folgenden Test ehrlich und gewissenhaft zu beantworten. Mogeln Sie bitte nicht, denn Sie allein sind Ihrem Körper gegenüber verantwortlich. In der Auswertung können Sie anschließend selbst sehen, wie sehr oder wie wenig Sie Ihren Körper bisher mit säureüberschüssiger Kost stressen.

aus: Wacker, Basenfasten Das Gesundheitserlebnis (ISBN 9783432102719) © 2016 Trias Verlag