



DAK

# Mit Fasten gelingt das Abnehmen

Eva Lischka

Fasten ist keine Diät zur Gewichtsreduktion. Dennoch purzeln während des freiwilligen Nahrungsverzichts die Pfunde. Von diesem angenehmen Nebeneffekt profitieren vor allem Übergewichtige, die regelmäßig fasten. Sie verlieren nicht nur an Gewicht, sondern gewinnen einen neuen Lebensstil.

**S**tändig erhalten wir Ärzte neue Horrormeldungen über die Zunahme von Übergewicht. Als bedenklich gelten vor allem die schädlichen Auswirkungen des vermehrten inneren Bauchfetts. Das Problem, das zuerst in den USA auftrat, hat längst auch Deutschland erfasst. Bereits

Kinder im Alter von fünf Jahren erkranken an *Altersdiabetes*. Denn durch Fehlernährung und Bewegungsmangel wird die feine Abstimmung der im Bauchfett produzierten Botenstoffe gestört. Dies verursacht viele Erkrankungen. Bluthochdruck zum Beispiel, Fettstoffwechselstörungen,

Depressionen oder Krebserkrankungen, um nur einige zu nennen, sind zu Volkskrankheiten geworden. Ihre medikamentöse Behandlung sowie die Therapie der Folgeerkrankungen überfordern unsere Gesundheitssysteme. Deshalb rücken preiswerte, effektive, risikoarme und seit Jahrtausenden erprobte Methoden wie das Fasten wieder in den Fokus. Doch kann Fasten eine Gewichtsreduktion bewirken? Und hat das, was vielleicht kurzfristig funktioniert, auch nachhaltige Effekte?

## Alte medizinische Tradition

„Die nächstliegende Indikation für eine gründliche Fastenkur wird wohl die Fettleibigkeit infolge einer übermäßigen Ernährung sein. Hier feiert natürlich das Heilfasten seine billigsten Triumphe. Zu bedenken ist allerdings, dass ganz komplikationslose Fettleibigkeit ziemlich selten vorkommt. Fast immer ist das hormonale Orchester dabei etwas aus dem Takt gekommen.“ Dieses Zitat stammt von dem bekannten Fastenarzt Otto Buchinger, der bereits 1935 das harmonische Zusammenspiel vieler Botenstoffe erahnte.

Das auf ihn zurück gehende *Buchingerfasten* ist heute das am häufigsten durchgeführte Fasten. Dabei wird mit Säften, etwas Honig und Gemüsebrühen täglich eine Energiemenge von etwa 250 Kilokalorien zugeführt. Den Rest der benötigten Tagesbrennstoffmenge erzeugt der Körper aus sich selbst. Nach einer kurzen Umstellungsphase wird hauptsächlich gespeichertes Fett verbraucht, der Körper stellt also auf eine Ernährung von innen um (siehe auch S. 10). Dabei verlieren Fastende täglich etwa 200 bis 300 Gramm Körpergewicht, Männer

etwas mehr als Frauen. Es besteht jedoch eine große individuelle Schwankungsbreite. Menschen, die sich viel bewegen, erhalten ihre Muskelmasse, die spezifisch schwerer als Fett ist. Wer sich nicht bewegt, verliert beim Fasten neben Fett auch Muskeleiweiß, nimmt also mehr ab, was so allerdings nicht erwünscht ist. Patienten mit peripherem Lymphstau, die vermehrt Wasser im Gewebe gespeichert haben, bemerken besonders in den ersten Fastentagen eine größere Flüssigkeitsausscheidung, was natürlich eine größere Gewichtsabnahme bewirkt. Manchmal bleibt das Gewicht über mehrere Tage gleich und erst ein *inneres Loslassen* führt zum gewünschten Erfolg.

Sehr zuverlässig zeigt sich der Bauchumfang als Maß für die Menge an innerem Bauchfett. Im Fasten reduziert sich der Umfang und damit nimmt gleichzeitig das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ab. Das wiederholte Messen des kleiner werdenden Bauchumfangs ist übrigens eine exzellente Gelegenheit zur Gesundheitserziehung und Risikoaufklärung durch den Therapeuten, wenn mit Hilfe einer Fastenbegleitung oder in einer Fastenklinik gefastet wird.

### **Gewichtsverlust langfristig möglich?**

Die beschriebenen schnellen Erfolge beim Abnehmen ziehen die Frage nach sich, ob das Gewicht sich auch langfristig reduzieren lässt. Der seit vielen Jahren tätige Fastenarzt Dr. Hellmut Lützner führte zwischen 1975 und 1982 an der Kurparkklinik in Überlingen eine Erhebung über sechs Jahre durch und verfolgte den Gewichtsverlauf bei 844 Wiederholern des Heilfastens. Beim ersten Heilfasten betrug die durchschnittliche Gewichtsabnahme zehn Kilogramm. Entgegen der Ansicht, dass dieser Erfolg von



Der Bauchumfang nimmt beim Fasten messbar ab und damit auch das Risiko für einen Herzinfarkt. Einen Jo-Jo-Effekt nach mehrfachem Fasten gibt es nicht, das konnten Studien belegen (rechtes Foto). Im Gegenteil: Viele konnten ihr reduziertes Gewicht auf Dauer halten.

kurzfristiger Dauer sei, berichteten fast alle Patienten, dass sie ihr erreichtes Gewicht mindestens ein halbes oder dreiviertel Jahr halten oder weiter vermindern konnten. Von 220 Patienten, die bereits nach einem Jahr das Heilfasten wiederholten, hatten 47 Prozent ihr Entlassungsgewicht halten können, 12 Prozent hatten es weiter vermindert und 41 Prozent mehr als 3 Kilogramm zugenommen. Der durch zweimaliges Heilfasten erzielte Gewichtsverlust betrug im statistischen Mittel 17 Kilogramm. Damit waren bei den Betroffenen nahezu alle begleitenden Stoffwechselerkrankungen überwunden. Dieses *Etappenheilverfahren* wird gemeinsam mit der Landesversicherungsanstalt (LVA) Baden seither bei schweren Stoffwechselerkrankungen durchgeführt und hat sich vorbildlich bewährt.

### **Studien bestätigen Erfolge**

In einer kontrollierten Zweijahresstudie der LVA Baden 1978 bis 1981 wurden an drei Kliniken 900 Patienten beobachtet. Es sollte geklärt werden, ob Nachsorgebemühungen wie eine weitere

Betreuung die Versagerquote senken können. Sie absolvierten ein vierwöchiges Heilverfahren und nach zwei Jahren eine Endkontrolle in der Kurklinik. Ein Teil der Patienten wurde von Hausärzten und sozialmedizinischem Dienst nachbetreut und erhielt nach einem Jahr einen 14-tägigen Lehrgang in der Klinik, um das Erlernte zu erinnern, zu festigen und die häuslichen Schwierigkeiten im Gruppengespräch zu erörtern. Der andere Teil diente als Kontrollgruppe. Es zeigte sich, dass die Nachsorgegruppe deutlich erfolgreicher war, die erreichte Gewichtsreduktion auch zu halten. Aber auch die Kontrollgruppe hatte keine schlechten Langzeitergebnisse erzielt, obwohl die Patienten zwischen Entlassung und Endkontrolle keinerlei Hilfe angeboten bekamen. Dies kann nur so gedeutet werden, dass das Heilverfahren selbst für die Kontrollgruppe so beeindruckend war, dass noch 60 Prozent ihren Lebensstil verändert hatten.

Auch eine prospektive Beobachtungsstudie der Fastenärzte Dr. Rainer Schubmann und Dr. Gunther Hölz an 559 Adipositas-Patienten zeigte nach einem Jahr noch eine Reduktion von durchschnittlich 2,6 BMI-Einheiten: von 35,9



muehlberg, S. Ebel/FotoJia.com

auf 33,2 kg/m<sup>2</sup>. Erstaunlicherweise waren gerade die sehr übergewichtigen Patienten erfolgreich, die sonst als schwer therapierbar gelten. Als Erfolg wird es gewertet, wenn sich der BMI in einem Jahr um eine Einheit vermindert. Die Fastenärztin Elisabeth Peper evaluierte die Effekte und Erfolge von stationären Heilfastentherapien, die mindestens drei Wochen dauerten. Befragt wurden Patienten und Ärzte bei Aufnahme und Entlassung. Eine postalische Nachbefragung nach zwei Jahren zeigte nicht nur eine hochsignifikante Verbesserung des emotionalen und körperlichen Befindens sowie einen geänderten Lebensstil im Hinblick auf Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Befragten beschrieben zudem eine deutliche Verminderung des Medikamentenverbrauchs auch noch nach zwei Jahren und eine hochsignifikante Reduktion des Körpergewichts und des Blutdrucks.

### Fasten zeigt keinen Jo-Jo-Effekt

Wenn häufig Gewicht abgenommen und anschließend wieder zugenommen wird, scheint sich das Übergewicht zu verstärken: Dies wird als Jo-Jo-Effekt bezeichnet.

Immer wieder behaupten Kritiker, dass Fasten durch die Verminderung des Grundumsatzes zu einer rapiden Gewichtszunahme nach der Nahrungspause führe und wiederholtes Fasten eine stetige Gewichtszunahme bewirke. Selbstverständlich kommt dem Kostaufbau nach dem Fasten eine entscheidende Bedeutung zu: Wichtig sind kleine Portionen, überwiegend vegetarisch, salzarm, gut gekaut und eingespeichelt, um die positiven Effekte langfristig zu bewahren. Natürlich muss die Fastenzeit genutzt werden, um den Lebensstil zu überdenken und Änderungen auf die individuellen Lebensbedingungen maßzuschneidern. Sonst führen Fehlernährung, Bewegungsmangel und chronischer Stress wieder in die gleiche Übergewichtssituation.


Fastenärztin Françoise Wilhelmi de Toledo wertete aus der Statistik der Klinik Buchinger am Bodensee 400 Patienten aus, die zehnmal oder mehr gefastet hatten. Nach diesen wiederholten Fastenperioden wiesen ein Drittel der Patienten ein geringeres Gewicht auf als vor dem ersten Mal, ein Drittel wog etwa das Gleiche und ein Drittel hatte zugenommen, aber nicht erheblich. Wenn man berücksichtigt, dass in Deutschland mit zunehmendem Alter das Gewicht steigt, bewegten sich zwei Drittel gegen diesen Trend – ein erfreulicher Fastenerfolg.

### Mit Lust den Lebensstil ändern

Dass nach dem Fasten eine größere Bereitschaft zur Lebensstilveränderung besteht, zeigte Prof. Dr. Andreas Michalsen in einer prospektiven Kohortenstudie 2005. 952 Patienten absolvierten eine einwöchige Fastentherapie, 873 Patienten bekamen eine normokalorische vegetarische Ernährung. Beide Gruppen erhielten die

gleiche Schulung über Ernährung und gesunden Lebensstil sowie intensive Behandlung mit integrativen Methoden. Eine Nachuntersuchung nach drei und sechs Monaten ergab eine wesentlich nachhaltigere Lebensstiländerung bei der Gruppe, die gefastet hatte.

Wer selbst schon einmal gefastet hat, kann nachvollziehen, dass Fasten viele positive Veränderungen bewirkt. Man möchte das erhebende Gefühl bewahren, die gewonnene Leichtigkeit behalten. Durch die nachweislich verstärkte Wirkung des „Glückshormons“ Serotonin verspürt man zudem wesentlich mehr Lust, schlechte Gewohnheiten abzulegen und neue gesunde Verhaltensweisen in den Alltag einzubauen. Die Motivation zum Fasten sollte aber nicht nur die Gewichtsabnahme sein. Denn der freiwillige Verzicht auf Nahrung bewirkt viel mehr. Fasten bedeutet ein *Reset*, eine Rückbesinnung in vielerlei Hinsicht, nicht nur was Geschmackempfinden und Körpergefühl betrifft. Vor allem auch in seelisch-geistigem Aspekt und mit Auswirkungen auf die Psyche ist Fasten eine lohnenswerte Erfahrung. Gesteigerte Lebenslust nach dem Fasten schenkt neue Energie für die Bewältigung des Alltags.

Als Fazit lässt sich festhalten: Fasten ist ein geeignetes Instrument zur Gewichtskontrolle. Erfolgversprechend sind vor allem wiederholte Fastenperioden mit intensivem Gesundheitstraining, um zur Lebensstiländerung in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Psyche zu motivieren. 

Anschrift der Verfasserin.  
Dr. med. Eva Lischka  
Wilhelm-Beck-Straße 27  
D-88662 Überlingen



Dr. med. Eva Lischka studierte für das höhere Lehrfach Chemie und Biologie sowie Humanmedizin mit klinischer Ausbildung in Innerer Medizin. Zudem erwarb sie Zusatzqualifikationen in Naturheilkunde, Chirotherapie, psychosomatischer, orthomolekularer und präventiver Medizin sowie als Bade- und Fastenärztin. Seit 2006 ist sie 1. Vorsitzende der Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung und Co-Autorin des Buches „Lebenslust durch Fasten“.