

SUSANNE FRÖHLICH

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin



FRÖHLICH FASTEN!

Macht Verzicht tatsächlich
gesünder und glücklicher?
Ein Selbstversuch mit
allen Antworten!

**GRÄFE
UND
UNZER**

INHALT

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Das große Nichts und wie alles begann | 6 |
| Tagebuch vom Fasten <i>mit Gastbeiträgen von Constanze Kleis und Bärbel Schäfer</i> | 16 |
| Das sagen die Fastenexperten <i>Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo</i> | 110 |
| Unter Aufsicht fasten: „Misery makes company“ <i>mit einem Gastbeitrag von Gert Scobel</i> | 136 |
| Lohn der ganzen Qual | 176 |
| Das meint die Fastenspezialistin des Internets <i>Tonia Tünnissen-Hendricks</i> | 182 |
| Plädoyer für einen Versuch | 210 |

**DAS GROBE
NIGHTS
UND WIE
ALLES
BEGANN**

Bei mir wurde vor ein paar Jahren Rheuma diagnostiziert. Rheuma ist ein Oberbegriff für eine Krankheit mit sehr vielen unterschiedlichen gemeinen Spielarten. Bei mir hat sich das Rheuma auf Schultern und Hüften kapriziert. Ich will nicht jammern, es hätte mich mit Sicherheit schlimmer treffen können. Sehr viel schlimmer. Aber es ist nichtsdestotrotz schmerzhaft und ausgesprochen lästig. Habe ich Schulterprobleme, kann ich mein Yoga nicht machen, sind die Hüften dran, ist Joggen unmöglich. Auf beides kann man natürlich verzichten – es gibt ein Leben ohne. Das wäre nicht das Problem. Allerdings schränken mich die Schmerzen auch im Alltag ein. Das Gehen schmerzt immer häufiger. Eben mal etwas greifen oder hochheben auch. Ich bewege mich nicht mehr spontan, weil ich Angst habe, dass mein Körper mit Schmerzen reagiert. Je mehr man sich einschränkt – bewusst und vor allem unbewusst –, umso unbeweglicher wird man. Kein guter Kreislauf.

Dass es morgens irgendwo im menschlichen Getriebe mal knirscht oder zwickt, ist absolut akzeptabel. Der Körper ist eine hoch komplizierte und komplexe Maschinerie und ich bin jenseits der 25. Das Material wird halt nicht besser. Darüber bin ich mit Sicherheit nicht begeistert, aber damit kann ich leben. Muss ich wohl auch. Wer alt werden will, sollte lernen, mit normalen Abnutzungserscheinungen klarzukommen. Allerdings sind diese Schmerzen eben keine „normale“ Altersbegleitung und ich habe nicht vor, sie einfach als gegeben zu betrachten. Cortison hat mir geholfen. Aber – wie Guido Maria Kretschmer, der *Shopping-Queen*-Moderator sagen würde – es hat ansonsten nichts für mich getan. Ich hatte ein ziemlich aufgedunsenes Gesicht und ständig Hunger. Mein Kühlschrank war mein neuer bester Freund. Ich bin manchmal nachts aufgewacht und wie ferngesteuert zum beleuchteten Hort der Lebensmittel getapert. Das ist, habe ich beschlossen, keinesfalls ein Dauerzustand. Vor allem weil ich im Laufe der Zeit gut zwölf Kilo zugenommen habe. Schuld war sicherlich nicht allein das Cortison, sondern auch der Frust, keinen Sport treiben zu können, und der Trost in Form von Essen. Viel Essen.

Vor allem viel hochkalorischem Essen. Auch wenn man um die Misere weiß, kann man Verhalten oft nicht stoppen. Man gerät in einen fiesen Kreislauf und je tiefer man drinsteckt, umso schwerer wird es hinauszukommen.

Klar: Zur Not, bevor ich ständig Schmerzen habe, schlucke ich Cortison. Es ist, keine Frage, ein durchaus effektives Medikament. Allerdings auch nicht frei von Nebenwirkungen. Natürlich gibt es neben Cortison andere wirksame Rheumamedikamente. Aber auch hier ist die Liste der Nebenwirkungen lang. Ich habe zwei Packungen zu Hause liegen. Für den Fall der Fälle.

Die Idee, gegen mein Rheuma anzufasten, war eine Art Zufallsfund. Ich hatte eine Dokumentation auf Arte gesehen, eine Fastendokumentation, und war absolut fasziniert (zum Nachgucken: www.youtube.com/watch?v=Nyyb74PHIQs). Sollte einfaches Nichtessen der Schlüssel gegen mein Rheuma sein? Tatsächlich ein funktionierender Ersatz für Cortison? Kann Nichtessen tatsächlich Heilen? Ich kann es mir nicht wirklich vorstellen, aber die Doku und die anschließende Recherche zum Thema haben mich neugierig gemacht. Es klang verrückt und gleichzeitig so simpel. Warum nicht mal etwas versuchen? Vielleicht hilft es ja tatsächlich? Und was kann schon passieren? Wer nicht wagt, kann auch nicht gewinnen! Kostengünstig ist es allemal. Im schlimmsten Fall hilft es nicht und der ganze Verzicht war für die Katz.

Der Beschluss steht schnell fest. Ich werde fasten. Ich werde eine längere Zeit auf jegliche feste Nahrung verzichten. Allein der Gedanke macht mir Angst und schlechte Laune – und trotzdem werde ich es auf einen Versuch ankommen lassen.

Was mich an dem Gedanken so ängstigt: Essen ist für mich etwas Essenzielles. Ich habe schon immer einen großen Drang nach Essen. Essen kann mich glücklich machen, Verzicht grämt mich. Generell finde ich die Aussicht auf Verzicht wenig verlockend. Ich bin keine

Frau, die nach Askese strebt. Schade eigentlich. Das würde mir im Leben so einiges erleichtern.

Ich liebe Essen. Ich gehöre nicht zu den Menschen, die im Brustton der Überzeugung behaupten: „Essen – das ist mir total egal.“ Ja, es gibt tatsächlich solche Leute. Ich konnte es erst auch nicht glauben. Manche Menschen essen tatsächlich nur, weil es eben dazugehört. Sie verbinden Essen nicht automatisch mit Genuss. Man macht es halt, weil der Körper Nahrung braucht. Ich habe eine Weile darüber nachgedacht, ob ich diese Menschen beneide, weil man mit einer solchen Grundhaltung natürlich sehr viel leichter sein Essverhalten zügeln kann. Aber der fehlende Genuss spricht gegen eine solche Einstellung. Außerdem ist das, denke ich, keine Frage der Einstellung. Keine bewusste Entscheidung. Es scheint in meinen und unseren Familien genen zu liegen. Dieser Hang und Drang zum Essen. Ich habe schon als Kind gern gegessen. Ich bin eine ausgesprochen leidenschaftliche Esserin. Gutes Essen ist für mich ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Lebens. Wie schon erwähnt: Ich liebe Essen. Ein schönes Menü, eine frische Brezel, ein Stück Streuselkuchen oder ein herrliches Curry. Ein Schälchen Quark mit Heidelbeeren und Granola, eine Pasta mit Tomatensauce – es gibt sehr wenig Essen, das mir nicht schmeckt. Ich mag eigentlich alles und bin extrem schnell zu begeistern. Schon der Geruch von Essen kann mich in Ekstase versetzen. Selbst der Anblick. An einer Bäckerei vorbeizugehen und nichts, aber auch rein gar nichts zu kaufen ist für mich ein Akt der unglaublichen Selbstbeherrschung. Ich werde einfach magisch von Essen angezogen. Insofern scheint der Gedanke an Fasten geradezu absurd. Ausgerechnet ich soll fasten? Möchte fasten? Eine Frau, die seit Jahrzehnten mit ihrem Speck in der Öffentlichkeit steht? Die immer mal wieder enorm Gewicht verliert, um ihm Monate später wieder ein schönes Zuhause zu bieten.

Ich bin eine Art lebender Speckmagnet. Er scheint sich bei mir ganz besonders wohlfühlen. Aber ich habe gelernt, das zu akzeptieren. Ich bin ein Speck-Hotspot. Ich werde nie wahnsinnig dünn

sein. Wozu auch? Ich strebe nicht nach der berüchtigten Thigh Gap, der hippen Lücke zwischen den Oberschenkeln. Was soll ich damit im Alltag auch anfangen? Und mal ehrlich: Ist man wirklich nur dünn attraktiv? Ich glaube nicht.

Dünn zu sein ist inzwischen zu einer regelrechten Währung geworden, die aber meiner Meinung nach überschätzt wird. Ich habe beschlossen, zu versuchen auf lange Strecke einigermaßen schlank und fit zu sein. Nicht aus optischen Gründen, sondern vor allem um gesund und beweglich zu sein. Ach ja, und ein bisschen auch, um unbeschwerter einkaufen zu können.

Diesmal geht es allerdings nur sekundär ums Gewicht. Sollte ich Gewicht verlieren, bin ich natürlich die Letzte, die sich darüber ärgert – ganz im Gegenteil: Ich wäre verzückt. Aber dem Speck kann ich auch auf andere Art zu Leibe rücken. Abnehmen ist, selbst wenn es heute oft anders dargestellt wird, eine ziemlich einfache Rechenaufgabe. Der Körper bekommt weniger, als er verbraucht. Irgendwann habe ich diese sehr einfache Gleichung begriffen, seither bin ich relativ schlank (im Rahmen meiner Vorstellungen und Möglichkeiten wohlgermerkt) und habe keine extremen Gewichtsausschläge mehr.

Ich bin keine Frau mit Hang zur Esoterik. Fasten hat, wenn man sich im Netz umschaute, jede Menge Spiritualität im Gepäck. Aber auch die Spiritualität ist eher nicht mein Kernthema. Ehrlich gesagt habe ich es auch nicht mit der Homöopathie – dagegen habe ich jedoch auch nichts. Ich glaube einfach nicht daran. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Wirkstoffe, die unglaublich verdünnt werden, noch Wirkung zeigen. Auch wissenschaftliche Studien geben mir mit meiner Skepsis recht. Insofern bin ich, was das Fasten angeht, ausgesprochen verhalten optimistisch. Allerdings hat Fasten rein gar nichts mit Homöopathie zu tun. Fasten gehört in den Bereich der Naturheilkunde. Damit kann ich schon sehr viel mehr anfangen. Außerdem gilt hier wie überall der alte Satz: „Wer heilt, hat recht!“

„Keine Intervention bewirkt eine so radikale molekulare Änderung wie das Fasten“

Interview mit Prof. Dr. Andreas Michalsen

Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin, Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin

Was bedeutet Fasten für Sie?

Fasten ist der Verzicht auf Nahrung. Ganz einfach.

Was macht Fasten mit dem Körper? Was passiert, wenn ich dem Körper keine Nahrung zuführe?

Es passiert etwas ganz Simples, der Körper hat zwei Programme: Bei dem einen wird die Nahrungsenergie von oben zugeführt und dann über die Stationen Darm, Leber usw. in die Zellen gebracht. Davon leben wir, vor allem auch das Gehirn.

Das Alternativprogramm wird aktiviert, wenn oben nichts kommt und der Körper vergeblich auf Nahrung wartet. Dann werden die Fettreserven über einen relativ komplexen komplizierten und Hunderte von Systemen involvierenden Prozess so umgestellt, dass sie für die Energienutzung – vor allem im Gehirn, aber auch im Körper – brauchbar sind. Da sind ganz viele Hormone oder wie wir heute sagen, Signalbotenstoffe, beteiligt. Es gibt quasi keine Intervention, die so eine radikale molekulare Änderung bewirkt wie das Fasten. Vielleicht noch Hochleistungssport oder Marathonlauf. Der Sinn ist ganz einfach: Der Körper muss befähigt werden zu überleben. Das tut er, indem er seine eigenen Fettreserven anknabbert.

Übersetzt: Der Körper merkt, ich bekomme keine Nahrung, also habe ich keine Energie, um mein System aufrechtzuerhalten, und muss mir deshalb die Energie anderswo besorgen.

Genau.

Der Körper geht ja nicht direkt ans Fett, er sucht ja zunächst nach Energie, die er einfacher bekommen kann, oder?

Er nimmt das Glykogen in der Leber, da ist die wissenschaftliche Datenlage nicht so ganz klar, wie lange das dauert, aber irgendwann ist es verbraucht, je nach Stoffwechsel binnen 14 bis nach etwa 24 Stunden. Und danach erst wird das Fett angeknabbert.

Es gibt ja eine Menge Leute, die sagen, wenn der Körper seine Zuckervorräte verbraucht hat, geht er an die Muskulatur und dann wirst du schon sehen, wo dein Fasten hinführt: Deine gesamte Muskulatur wird abgebaut und du wirst ganz klapprig werden! Und ganz schwach. Stimmt das?

Da ist durchaus ein bisschen was dran. Es gibt den von uns sogenannten Proteinkatabolismus. Beim Fasten muss am Anfang schon Protein geopfert werden, das ist aber sehr viel weniger, als Fastenkritiker befürchten. Es läuft dazu auch gerade eine Studie und danach können wir sagen, wie es mit der Leistungsfähigkeit, die das Muskuläre angeht, ausschaut. Grundsätzlich braucht man sich da wenig Sorgen zu machen. Aber ich will jetzt auch nicht sagen – wie es manchmal zu lesen ist –, dass man beim Fasten automatisch enorm leistungsfähig ist. Das kann ich nicht ganz unterschreiben. Ich sehe mehr als Tausend fastende Patienten jedes Jahr und es gibt auch viele, die dabei schlapp sind; die sagen, ich komme kaum mehr die Treppen hoch, ich bin außer Atem. Dies hängt auch sehr von der individuellen Situation ab. Es gibt die absolut Fitten und die eher Schlappen. Es muss aber keiner Angst haben, es wird vor allem auch kein Herzmuskel abgebaut – selbst wenn man müde ist, passiert nichts Schlimmes im Körper. Aber es kann sein, dass man sich beispielsweise nach zwei Wochen Fasten erst mal etwas schwächer fühlt.

„Mit der richtigen Einstellung kann man ganz einfach im Kopf eine Art Hebel umlegen: Klick, ich faste jetzt“

Interview mit Tonia Tünnissen-Hendricks

Initiatorin und Betreiberin des Internetportals

www.heilfastenkur.de, Webdesignerin

Tonia Tünnissen-Hendricks hat im Jahre 2001 unter www.heilfastenkur.de das erste deutschsprachige Internetportal zum Thema Heilfasten ins Leben gerufen. Zu diesem Zeitpunkt konnte man hierzulande im Internet noch keinerlei virtuelle Informationen zum Heilfasten finden – auch nicht in der im gleichen Jahr gestarteten Wikipedia. Völlig begeistert von den positiven therapeutischen Auswirkungen, die Tonia Tünnissen-Hendricks mit dem Fasten am eigenen Körper erfahren durfte, fühlte sie sich dazu berufen, dieses Wissen über das Internet in die Welt hinauszutragen. Seither beschäftigt sich nicht nur die Gründerin dieser Internetseite, sondern auch eine große Community im Heilfastenforum von heilfastenkur.de mit zahlreichen Themen rund um die Naturheilkunde. Fastende können hier nicht nur Fragen stellen, sondern sich auch während ihrer Fastenkur regelmäßig austauschen und gegenseitig unterstützen.

Wann haben Sie mit dem Fasten begonnen?

Ich habe im Jahre 1998 – also vor ziemlich genau 20 Jahren – das erste Mal gefastet. Damals hatte ich einen ziemlich starken Neurodermitisschub, der meiner Haut mächtig zugesetzt hat und mich nächtelang wegen eines wahn-sinnigen Juckreizes wachgehalten hat. Deswegen habe ich seinerzeit intensiv nach alternativen Möglichkeiten gesucht, um mit dieser Krankheit klarzu-

kommen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich eine Kollegin, die bereits selbst mehrmals eine Heilfastenkur in einer Klinik absolviert hatte und mir erzählte, dass dort viele Leute unter Neurodermitis gelitten haben und mit Hilfe des Heilfastens ihre Probleme beseitigen oder zumindest deutlich lindern konnten. Da habe ich mich gefragt, was ich denn zu verlieren habe, wenn ich eine solche Kur einfach mal auf eigene Faust ausprobiere. Von Hautärzten, die mir lediglich Cortisonsalbe verschrieben haben, hatte ich die Nase jedenfalls gestrichen voll. Eine dauerhafte Besserung ließ sich durch diese Behandlung nicht im Geringsten erkennen. Ich hatte vielmehr das Gefühl, dass meine Haut durch das Cortison immer dünner wurde und der Abstand zwischen den einzelnen Schüben immer kürzer.

Gut ausgestattet mit dem Buch „Die neue F.-X.-Mayr-Kur“, geschrieben von Dr. med. Martin Winkler, und den zusätzlichen Tipps meiner Kollegin, habe ich dann mit 27 Jahren meine erste Heilfastenkur durchlebt. Die F.X.-Mayr-Kur ist eine Heilfastenvariante, bei der es morgens, mittags und abends eine mehrere Tage alte trockene Semmel und ein bisschen Milch gibt. Zusätzlich durfte ich ein bisschen selbst zubereitete Gemüsebrühe und ein wenig frischen Saft zu mir nehmen. Es ging mir sehr gut dabei und ich hatte gar nicht das Gefühl, wenig zu essen, denn ich war ja mit den Semmeln morgens mittags und abends gut beschäftigt.

Hat das Fasten denn bei der Neurodermitis geholfen?

Ja! Zunächst aber ist der juckende Hautausschlag nach dem Fasten noch mal richtig heftig aufgeblüht. Ich hatte jedoch bereits im Vorfeld gelesen, dass es nach dem Fasten eine Verschlimmerung geben könnte, so dass mich dieser Umstand nicht allzu sehr überrascht hat. Ungefähr zwei bis drei Wochen nach dem Fasten ist der Schub dann komplett von allein abgeklungen – und seit dieser Zeit habe ich nie wieder so extrem unter meiner Neurodermitis gelitten.

Da mir das Fasten so gut geholfen hat, faste ich seitdem vorsorglich jedes Jahr mindestens einmal und im Laufe der Jahre habe ich dabei die unterschiedlichsten Heilfastenmethoden ausprobiert. Auch die Länge meiner Fastenkuren waren sehr unterschiedlich: mal 'ne Woche, mal zwei. Mein längstes

FASTEN SIE SICH FRÖHLICH!

Alle Welt ist im Fastenfieber. Schließlich soll der bein-
harte Verzicht auf Nahrung wahre Wunder bewirken.
Für die Gesundheit, für den Geist, für die Seele und
ganz nebenbei auch für die Figur.

Das ist ja wohl das Mindeste, was man bei fast null
Kalorien und null Genuss erwarten kann, dachte sich
Susanne Fröhlich. Aber auch, dass das Fasten die
letzte Rettung nach ihrer Rheumadiagnose sein könnte.
Also startete sie mit großen Hoffnungen und einem
Einlauf den Fastenselbstversuch. Ihr Ziel: Herauszu-
finden, was wirklich dran ist am Nichts.
Ihre Erfahrung: Zum Glück besitzt auch Humor einigen
Nährwert. Aber das bleibt längst nicht die einzig gute
Nachricht aus ihrem fröhlichen Fastentagebuch.

Mit persönlichen Fastenbeiträgen von Constanze
Kleis, Bärbel Schäfer und Gert Scobel sowie Inter-
views mit den Fastenexperten Prof. Dr. Andreas
Michalsen und Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6724-8



5 783833 867248