

# Herzlich Willkommen

## zur

# Fastenausbildung



## Inhalt

I. Allgemeines.....	4
I.1 Begriff/Definition.....	4
I.2 Kurze Geschichte/Religiöse Aspekte des Fastens.....	4
I.3 Fastenformen.....	7
II. Fastenwoche im Überblick (Buchinger-Fasten) .....	14
II.1 Entlastungstage.....	14
II.2 Darmreinigung.....	15
III. Gesundheitliche Aspekte .....	20
III.2 Die Unterstützung der Ausscheidungsorgane .....	20
III.3 Kräuter und Gewürze .....	20
IV. Arbeit in der Gruppe .....	26
IV. 1 Ein paar Ideen zum Ablauf eines Fastenseminars.....	26
IV.2 Vorbereitung und Beginn Fastenseminar .....	27
V. Westliche Ernährung – Grundwissen .....	30
V.1 Stoffwechsel und Verdauungsorgane .....	30
V.2 Westliche Ernährungslehre.....	31
V.2.2 Fette .....	32
V.2.3 Kohlenhydrate .....	36
V.4 Allgemeine Ernährungsempfehlungen .....	38
VI. Ayurveda.....	41
VI.1 Vata-Pitta-Kapha - Elementenlehre .....	41
Säure-Basen-Haushalt .....	43
VII.1 Säuren und Basen.....	44
VII.2 Woher kommen Säuren?.....	45

# I.

# FASTEN

# Allgemeines



## I. Allgemeines

### I.1 Begriff/Definition

Der Begriff des Fastens kommt vom mitteldeutschen Begriff „**Vaste**“, was so viel bedeutet wie fest(halten), im Sinne von an den (Fasten-)Geboten festhalten. Wer fastet, muss Fastengebote beachten.

Die **Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung e.V.** betont in ihrer Definition den Verzicht auf feste Nahrung. Sie definiert Fasten als „der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit“.

Heutzutage gibt es **Medienfasten, Konsumfasten** usw.

**Fasten für Gesunde** kann ambulant bzw. zuhause durchgeführt werden. Es dauert in der Regel zwischen 7 und 14 Tage und kann allein oder unter Anleitung von Fastenleitern durchgeführt werden. Es dient der Vorbeugung von Erkrankungen bzw. zum Abbau von sog.

Risikofaktoren.

**Heilfasten/therapeutisches Fasten** dient der Behandlung spezieller Erkrankungen z.B. ernährungsbedingter Stoffwechselkrankheiten. Heilfasten ist ein Naturheilverfahren und wird unter ärztlicher Aufsicht stationär durchgeführt.

### I.2 Kurze Geschichte/Religiöse Aspekte des Fastens

Fasten, eine Erfindung der Neuzeit? Eine Modeerscheinung? Nein!

In früheren Zeiten wurde natürlich häufig unfreiwillig gefastet.

**Schlechte Ernten, Kriege, Naturkatastrophen** ließen den Menschen keine andere Wahl, als eine Zeitlang auf feste Nahrung zu verzichten. Der menschliche Körper ist auf **Notzeiten** eingestellt und ist deshalb mit dem Überangebot an Nahrung überfordert. Wenn früher der Winter nahte wurde vorausschauend gefastet, damit die Vorräte bis zur nächsten Erntezeit reichen.

Auch heute gibt es noch Gebiete auf der Erde, wo Menschen im Einklang mit der Natur und ihren Jahreszeiten leben und somit auch Fastenzeiten haben.

z.B. Kulturvolk der **Hunzas** – sie leben im Hochtal des Himalayas in Pakistan (wie neugeboren durch Fasten).

Viele Religionen kennen Fastenzeiten zur Reinigung der Seele, Buße, Abwehr des Bösen, Streben nach Konzentration, Erleuchtung oder Erlösung. Letztendlich geht es darum sich auf das Wesentliche zu besinnen.

## **Christentum**

Die offizielle Fastenzeit geht von **Aschermittwoch bis Karsamstag**. In dieser Zeit wird auf bestimmte Speisen (vor allem Fleisch) verzichtet. Das Fasten erinnert an die 40 Tage Jesus in der Wüste ohne Essen und Trinken.

Eine **zweite Fastenzeit** beginnt von Sant Martinstag am 11. November bis Weihnachten. Daher wird am St. Martinstag nochmal die Martinsgans gegessen, um anschließend zu fasten. Diese Fastenzeit ist kaum verbreitet, während in der Zeit vor Ostern immer häufiger gefastet wird.

Christliche Kirche betrachtet Fasten ganzheitlich unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele (kein rein körperliches Fasten).

So fasteten/fasten auch viele Mönche, um die äußeren und inneren heilsamen Wirkungen des Fastens zu spüren. Zusammen mit Gebeten und Werken der Barmherzigkeit begeben sich auf den Weg zur Selbsterkenntnis.

Eine wichtige Vertreterin des Fastens war auch **Hildegard von Bingen**. Sie lebte von 1098 bis 1179. Sie beschäftigte sich intensiv mit dem Fasten, welches auf körperlicher und geistiger Ebene entschlacken sollte.

## **Islam**

Fasten gehört zu den **5 wichtigen Säulen** des Islams und hat damit einen sehr hohen Stellenwert. Nach dem Koran erhielt Mohammed während des Ramadams seine ersten Offenbarungen – die ersten Suren des Korans.

Im Fastenmonat (9. Monat im islamischen Kalender) **Ramadan** wird 30 Tage gefastet, allerdings wird nicht komplett auf Nahrung verzichtet. Essen, Trinken und Rauchen und Beischlaf sind von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nicht erlaubt. Ausnahmen: Schwangere und Kranke, Reisende. Anstatt zu Fasten, sollen sie Almosen oder Essen spenden. Kinder werden langsam an das Fasten herangeführt; sie fasten nur einige Stunden täglich. Das abendliche Fastenbrechen wird in Familien oder anderen sozialen

Gruppen gerne „zelebriert“. Das Ende der Fastenzeit wird mit einem großen Fest begangen, dem sog. **Zuckerfest**, welches drei Tage lang begangen wird.

Darüber hinaus sollten Muslime **montags und donnerstags fasten**.

## **Buddhismus**

Kennt **keine expliziten Fastenregeln**.

**Buddha** – Siddharta Gautama durchlebte, bevor er zu Buddha dem Erleuchteten wurde, eine extreme Fastenzeit. Er kam zu der Erkenntnis, dass der dauerhafte Verzicht nicht zur Erleuchtung führt und entwickelte einen sog. Mittelweg: eine Schale Reis und Gemüse pro Tag.

Im Taoismus Tempelfeste, aber auch hier keine spezifischen Regeln

**Zen-Buddhisten** essen in Meditationszeiten nur so viel, dass der Magen nicht knurrt, aber auch kein Völlegefühl vorhanden ist. Einige essen nur bis zum Mittag etwas und dann den ganzen Tag nichts mehr.

Andere Buddhisten fasten vor einer Meditationszeit, um den Geist zu klären

## **Hinduismus/Jainismus**

Fasten leitet häufig ein religiöses Fest oder Ritual ein. Viele Hindus fasten auch an Vollmond oder Neumondtagen

Situations- oder personenbedingtes Fasten: Vergebung der eigenen Sünden, Gesundung Ehegatten....

**Jainismus:** eine sehr radikale Form des Fastens zur Reinigung der Seele und des Karma. In extremen Fällen wird bis zum Tod gefastet – die höchste Stufe der Selbstaufgabe und Erlösung.

**Medizinische Aspekte** des Fastens gab es bereits im 5. Jahrhundert vor Chr.! bei **Hippokrates**. In gesundheitlich ernsten Fällen empfahl er das Trinken von Honigwasser. Wenn wir die Zeit anschauen, wann er gelebt hat, dann erkennen wir, welche Tradition das Fasten hat und wie früh bereits die Vorteile des Fastens auf den menschlichen Organismus gesehen wurden.

Z.B. fasteten in der Antike die Sportler vor Wettkämpfen.

In der Neuzeit gerieten religiöse Aspekte mehr und mehr in den Hintergrund. Es kam die Zeit der Industrialisierung und das Fasten „verschwand“ erst einmal.

Im **19. Jahrhundert** wurde Fasten als medizinische **Heilmethode** etabliert. Gefastet wurde jetzt zunehmend aus gesundheitlichen bzw. therapeutischen Gesichtspunkten. Im deutschsprachigen Raum ist eng damit der Name **Otto Buchingers** verbunden (1878-1966), der den Begriff des Heilfastens prägte. Damit meint er das stationäre und ärztlich betreute Fasten, welches körperliche, psychosoziale und spirituelle Aspekte berücksichtigt. So gründete er 1920 eine Fastenklinik in Bad Pyrmont.

Abzugrenzen davon ist das Heilfasten für Gesunde, welches in der Regel kürzer und zuhause durchgeführt wird. Angeleitet werden die Fastenden in der Regel von ausgebildeten Fastenleitern. **Dr. Hellmut Lützner** etablierte das präventive Fasten für Gesunde.

In den letzten Jahren steigt weltweit das **wissenschaftliche Interesse** am Fasten, um die positiven Wirkungen des Fastens zu erforschen. Das klassische Heilfasten ist zusehends ein Baustein der integrativen Medizin. Gerade chronische Erkrankungen werden durch Fasten häufig in Kombination mit anderen Therapien gelindert. Prof. Dr. med. Heinrich Kasper, ein

Vertreter der etablierten Ernährungsmedizin, sieht im Fasten eine geeignete Therapie bei Magen-Darm-Störungen, Übergewicht und chronischen Erkrankungen wie z.B. Rheumatismus.

**Reserven:** Die Reserven bei 1,70m, 70 kg liegen bei etwa 40 Tagen.

### **I.3 Fastenformen**

Im Laufe der Zeit entwickelten sich aber nicht nur unterschiedliche Begrifflichkeiten und Motive, sondern auch verschiedene Fastenvarianten, die grundsätzliche Unterschiede aufweisen. Hierzu ein paar Beispiele:

#### **Tee-Säfte-Fasten (auch Buchinger-Fasten genannt)**

Bei dem klassischen Tee-Säfte-Fasten handelt es sich um eine Trinkkur nach Otto Buchinger, die im deutschsprachigen Raum sehr häufig durchgeführt wird. Buchinger fastete erstmals 1919 und wollte damit sein Gelenkrheuma heilen. Morgens und nachmittags werden Kräutertee verabreicht, mittags eine Gemüsebrühe, abends gibt es

Gemüse- oder frisch gepresste Obstsäfte. Zwischendurch wird viel Wasser getrunken (Lützner, 2008, S.19). Es werden max. 250 kcal zu sich genommen, da es ansonsten nicht in die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel kommt. Ziel: Geist und Körper zu reinigen und in Einklang zu bringen.

Die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt werden (ganzheitliches Fasten).

Umstellung von Kohlenhydrat- auf Fettstoffwechsel. Übergang in Ketose. Energie aus Körperfett gewonnen (starker Gewichtsverlust). Dadurch auch Prozess der Autophagie stimuliert, Zellen, Gewebe gereinigt und Stoffwechselreste beseitigt = Recycling der Zellen.

### **Saftfasten**

Bei dieser Fastenform wird dem Körper ca. 750 ml frisch gepressten Obst- und Gemüsesaft zugeführt. Zwischendurch werden mindestens zwei Liter Wasser getrunken. Die Säfte werden verdünnt und etwas Öl (z.B. Lein- oder Hanföl) kann hinzugegeben werden. Der Körper wird mit Nährstoffen versorgt, das Immunsystem unterstützt und der Säure-Basen-Haushalt verbessert. Eine vorausgehende Darmreinigung ist dringend zu empfehlen, da die Kalorienzufuhr sehr reduziert wird.

### **Suppenfasten**

Hierbei werden dreimal täglich ein bis zwei Teller Gemüse-, Obst-, oder Hafercremesuppe gegessen. Getrunken wird über den Tag viel Wasser, etwas Tee und frische Säfte (Moll, 2007, S.10). Die Fastenform eignet sich im Alltag, da dem Körper ausreichend Vitamine, Mineralien und Enzyme zugeführt werden. Gestartet werden kann morgens mit einer Haferflockensuppe (sie bindet überschüssige Säure und Giftstoffe), mittags eine sättigende Kartoffelsuppe und abends eine Spinatsuppe. Geeignet sind auch Karotten, Rote Bete, Blumenkohl, Brokkoli.

### **Schleimfasten**

Diese Fastenart wird hauptsächlich bei Magen- und Darmempfindlichkeit empfohlen. Hierbei wird warmer Hafer-, Gersten-, Buchweizen-, Leinsamen- oder Reisschleim in kleinen Schlucken zu sich genommen (Lützner, 2008 S.37).

## **F.X.-Mayr-Kur**

Hierbei handelt es sich um eine Milch-Semmel-Diät. Sie wurde von dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr entwickelt. Zentraler Bestandteil ist die Sanierung des Darms, um langfristig ein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu verbessern. Sie besteht aus 4 Säulen: Schonung und Säuberung des Darms (Fasten und Diät, Darmreinigung mittels Salzen und Einläufen), gesundes Essverhalten (langsames Kauen, Sättigungsgefühl) und Zufuhr von Mineralien und Vitaminen. Gestartet wird mit einem Tee-Wasser-Fasten und anschl. Werden morgens und mittags ein älteres Brötchen mit Milch gekaut/ingespeichelt. Abends gibt es

Tee. Ziel: Verbesserung der Darmgesundheit und Reduzierung Magen-Darm-Beschwerden. Jojo-Effekt etwas geringer als bei anderen Fastenarten. Leichter als strenges Fasten, daher auch für Einsteiger geeignet. Wird oftmals in Kliniken/Kureinrichtungen angeboten.

## **Früchtefasten**

Es wird frisches wasser- und enzymreiches Obst sowie einige Gemüsesorten in kleinen Rationen (3-5) über den Tag gegessen. Getrunken wird dazu Wasser und Kräutertee (Höhn, 2002, S.127). Der hohe Wassergehalt der Früchte soll die Entgiftungsfunktion unterstützen und damit die Darmwände von Rückständen befreien und Ausscheidungsprozesse zu optimieren. Durch den hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralien Erhöhung der Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden. Abends nach Möglichkeit nur Gemüse, um Blähungen zu vermeiden. Das moderate Fasten kann gut zuhause durchgeführt werden. Bis zu zwei max. drei Wochen sind bei gesunden Menschen möglich, da der Körper mit Nährstoffen versorgt wird.

## **Basenfasten**

Beim Basenfasten wird auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet. Obst, Salat, Gemüse, einige Nüsse – kleine Portionen – werden zugeführt. In Naturheilkunde ist ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für Gesundheit von großer Bedeutung. Ragnar Berg (Begründer Basentheorie) kam zu dem Ergebnis, dass Körper Basenüberschuss benötigt, um zugeführten Vitalstoffe überhaupt verwerten zu können. Vorteil: Moderates Fasten für Einsteiger geeignet. Mehrere Wochen möglich, jedoch nicht dauerhaft, da geringe und einseitige Nährstoffzufuhr.

Ziel: Regulierung Säure-Basen-Haushalt, Versorgung Körper mit Mineralstoffen, Vitaminen, Gewichtsabnahme, Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Während des Fastens: Zunahme an Wohlbefinden, Vitalität, weniger Müdigkeit, Regulierung Verdauungsprobleme. Neue Rezepte, Gewürze, Kräuter kennenlernen.

### **Schrothkur**

Diese Fastenmethode wurde von Johann Schroth (im Selbstversuch) entwickelt. Sie besteht aus 4 Einheiten: Essen, Trink- und Trockentage, Wickel. Es An den Trockentagen wird 0,5-1 Liter Flüssigkeit zu sich genommen, an Trinktagen 1,5-2 Liter (darunter traditionell auch Wein) An den Trockentagen sollen die Giftstoffe/Schlacken aus dem Körper gezogen werden und dann an den Trinktagen ausgeschwemmt werden. Die Kur wird durch eine vegetarische Diät, eine fett-, salz- und eiweißarme Kost Kohlenhydratreiche Kost (ca. 700 kcal) unterstützt. Die Nahrung besteht hauptsächlich aus Reis-, Gries- und Haferbrei, trockenen Brötchen und Trockenfrüchten, Nüssen und etwas gekochten Obst und Gemüse. Keine Gewürze, keine tierischen Produkte, keine Fette. Feuchtwarme Wickel (sog. Schrothwickel) sind fester Bestandteil der Kur, um Giftstoffe auszuschwemmen. Meist ca. 3 Wochen reizarme Kost, reibungslose Verdauung.

Ziel: Entgiftung, Entschlackung, Verbesserung Stoffwechsel, Gewichtsabnahme. Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte sollen Beschwerden gelindert werden. Massive Wasseransammlungen werden ausgeschwemmt.

Achtung: Unter Aufsicht zu empfehlen, da Stoffwechsel durch Abwechslung Trink- und Trockentage belastet wird (stark entwässernde Wirkung mit Herabsetzung Flüssigkeitszufuhr).

### **Fasten nach Hildegard von Bingen**

Das Fasten nach H.v.B. ist ein ganzheitliches Fasten – der körperliche und spirituelle Aspekt finden Berücksichtigung. Die Fastenform ist eher gemäßigt, da 1-2x täglich Fastensüppchen mit Dinkel, Kräutern und frischen Gemüse, morgens Frucht-Habermus (gekochter Dinkelschrot mit getrockneten Früchten) und am Nachmittag noch Quittentabletten, Apfel oder Gewürzkekse gereicht werden. Abgeführt wird mit einem speziellen Ingwer-Granulat. Als Getränk wird Fencheltee empfohlen. Bei der Fastenform geht es vor allem um ein Weglassen von belastenden Lebensmitteln für einen gewissen Zeitraum, um dem Körper mehr Energie für Reinigung/Entgiftung und Optimierung von

Stoffwechselprozessen zu geben. In der Regel wird zwischen 6 und 12 Tagen gefastet. Zwei Tage vor Beginn des Fastens trinkt man 2-3 Liter Fenchel oder alternativ Fastentee.

### **Fasten im Ayurveda**

Im Ayurveda wird der Verzicht auf Nahrung über einen längeren Zeitraum nicht befürwortet, da das Verdauungsfeuer völlig erloschen wird. Es wird eher ein moderates Fasten mit geringer Nahrungszufuhr oder nur eine kurze Fastenzeit empfohlen. Zudem ist das ayurvedische Fasten auf die jeweilige Konstitution abgestimmt.

### **Intervallfasten/Intermittierendes Fasten**

Beim Intervallfasten/intermittierenden Fasten **wechseln sich Essens- und Fastenzeiten** ab. Die Fastenzeit zwischen den Mahlzeiten kann bis zu **36 Stunden** betragen, d.h. einen Tag nichts essen + die Nacht. Am Fastentag dürfen nicht mehr als 500kcal (möglichst als basische

Kost, geringer glykämischer Index) zu sich genommen werden. Bekannt ist die 5:2-Diät: An zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche zu fasten, andere Tage Essen. Erfolg ist u.a. eine erhöhte Insulinempfindlichkeit und Gewichtsverlust. Nachteil: es können nicht die Vorteile des Fastenstoffwechsels genutzt werden. Sehr viel Hunger am Fastentag, der Organismus gewöhnt sich im Laufe der Zeit jedoch daran.

Vielen Menschen fällt es schwer, einen kompletten Fastentag einzulegen, daher sind auch kürzere Intervalle ohne Essen möglich. **16 Stunden** wäre z.B. bereits sehr gut, da der Körper nach **12 Stunden** wechselt von der Kohlenhydratverbrennung auf die Fettverbrennung.

Ein **Modell**, das sich positiv auf **Diabetes 2 und bei Übergewicht** ausgewirkt hat:

Alle 5 Wochen fünf Tage am Stück fasten und das 3x in Folge. Also 15 Wochen lang. Die Mahlzeiten, die an den Fastentagen eingenommen wurden, sollten 800kcal nicht übersteigen.

An den Nichtfastentagen werden ca. 1500-1800 kcal zu sich genommen.

Ein **einfaches Modell für den Alltag** (ohne Rechnerei) ist das **Frühstück** oder **Abendessen ausfallen zu lassen**. Damit gelangt man bereits in die Fettverbrennung. Z.B.

abends um 19.00 Uhr Abendessen, Frühstück ausfallen lassen und dann um 12 Uhr Mittagessen. Damit wären wir 5 Stunden in der Fettverbrennung.

Vorteile: Vorbeugung und Behandlung Diabetes II, Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen. Ideal wer auf Frühstück oder Abendessen verzichten kann. Automatische Kalorienreduktion. Nachteil: kein längerer Nahrungsentzug = keine Aktivierung Autophagie, schwierig wer nicht auf Frühstück/Abendessen verzichten kann.

## **FAZIT**

Wie wir sehen, lassen sich **keine verbindlichen Fastenregeln** herleiten. Sie wurden im Laufe der Zeit immer wieder modifiziert. Religionen und Mediziner setzten Fasten aus unterschiedlichen Motiven ein und verbanden dabei verschiedene Methoden. Meiner Meinung nach, sollte jeder für sich entscheiden, welche Fastenform für ihn geeignet ist. Es gibt kein besser und schlechter, da jeder Körper anders reagiert. Es gibt Menschen, die entgiften hervorragend beim Buchinger-Fasten, andere dagegen tun sich damit schwer. Diesen Menschen mag eher ein gemäßigtes ayurvedisches oder Basenfasten besser gelingen.

# II.

## Fastenwoche im Überblick



## II. Fastenwoche im Überblick (Buchinger-Fasten)

### II.1 Entlastungstage

Zur Vorbereitung auf die Fastenzeit stellen Sie Ihre gewohnte Kost auf leichtverdauliche Nahrungsmittel um, die der Körper gut und schnell verwerten und ausscheiden kann. Beim Basenfasten ist ein Entlastungstag nicht unbedingt notwendig. Dennoch erachte ich einen „Reduktionstag“ als sinnvoll, um Körper und Seele auf die Fastenzeit einzustimmen.

**Vermeiden** Tierisches Eiweiß, insbesondere Schweinefleisch, Rindfleisch, Wild, Wurstwaren, Käse, Quark.  
Pilze (schwer verdaulich)  
Weißmehl- und Vollkornprodukte, Müsli, fettiges Gebäck  
Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Süßigkeiten (möglichst komplett vermeiden)

**Erlaubt:** jegliche Sorten von Obst und Gemüse, möglichst frisch. Vorsicht bei Bananen und Trauben (nur in geringen Mengen).

Salate mit Essig und Öl und viel Kräutern

Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit gedünstetem Gemüse, mit Kräutern und Gewürzen verfeinern (siehe Liste)

Rote Linsen/Dal/Khichardi

**Tipp:** Flohsamen in Wasser oder Saft, halbe Stunde ziehen lassen und dann essen (trinken). Das bindet im Darm die Schlackenstoffe und bereitet die Darmentleerung vor. 2 TL auf 300ml Wasser – wichtig über den ganzen Tag viel Trinken, damit keine Bauchkrämpfe entstehen.

Ich empfehle **nur Gemüse mit Kartoffeln oder Gemüse/Obst mit Reis**. Es sollte möglichst das gleiche Gemüse/Obst an allen drei Tagen verwendet werden und höchstens zwei Nahrungsmittel z.B. Äpfel mit Birnen. Dann wird der Körper optimal heruntergefahren. Es kann immer etwas hochwertiges Öl hinzugegeben werden. Wenn hier Schwierigkeiten auftreten, das Fasten besser nicht beginnen.

**Generell:** Viel trinken – (heißes) Wasser, Kräutertee

Nach Möglichkeit bereits Termine reduzieren, sich an der frischen Luft bewegen und mental auf die Fastenwoche einstellen.

Häufig treten Kopfschmerzen auf; dies liegt häufig am Kaffee-Entzug oder an einer zu geringen Trinkmenge.

## II.2 Darmreinigung

Das Startsignal für den Körper zur Fasten-Zeit ist die Darmreinigung. Die Darmreinigung ist sehr wichtig, um den Hunger zu vermeiden, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen und um die Umstellungsphase positiv zu beeinflussen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Es gibt die klassischen Salze und natürliche Abführmittel (z.B. Rhabarberwurzel, Sennesblätter, Cassia Fistula). Oder auch den klassischen Sauerkrautsaft.

Generell unterscheiden können wir osmotisch wirkende und resorptionsbeeinflussende Abführmittel und Quell- und Füllstoffe unterscheiden.

**Osmotisch wirkende Abführmittel:** sie sorgen dafür, dass der Wassergehalt im Darm steigt, sie verhindern, dass Wasser aus Stuhl resorbiert wird und ziehen Wasser aus der Darmwand in den Darm. Der Stuhl wird voluminös, Druck entsteht, die Ausleerung beginnt (Bittersalz, Glaubersalz, Milchzucker, Magnesiumcitrat).

**Motilitäts- und resorptionsbeeinflussende Abführmittel** stimulieren die Darmperistaltik (Eigenbewegung Darm) und fördern damit den Transport des Stuhls. Je schneller Stuhl durch den Darm befördert wird, desto weniger Wasser kann entzogen werden. Zusätzlich ziehen die Mittel auch Wasser aus der Darmwand in den Darm hinein (Rhabarberwurzel, Sennesblätter, Rizinusöl). Achtung: Gefahr der Gewöhnung schnell gegeben, so dass immer höhere Dosen notwendig sind.

**Quell- und Füllstoffe** sorgen dafür, dass der Stuhl im Darm aufquillt, was auf Darmwand einen Reiz ausübt, die Peristaltik wird angeregt und es kommt zu einem erhöhten Ausscheiden (Flohsamen, Leinsamen, Chiasamen). Die Samen nehmen sehr viel Wasser auf und bilden um sich herum eine Schleimschicht. Sie drücken auf die Darmwand und der

Stuhl kann durch die Passage gleiten. Flohsamenschalenpulver ist noch wirksamer als

Flohsamen, da die Schleimstoffe in der Schale sich befinden. Quellstoffe sind allerdings für die Darmreinigung nur bedingt geeignet.

### **Salinische Abführmittel:**

**Glaubersalz** (Natriumsulfat) oder **Bittersalz** (Magnesiumsulfat).

Halbes Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Nicht mehr als 40g und nicht weniger als 20g. Standard sind in der Regel 30 g (2 EL). In ca. 500ml Wasser auflösen. Ggf. vorher noch etwas Kräutertee trinken und dann runter damit. Bei empfindlichen Menschen erstmal mit 1 EL auf einen viertel Liter Wasser beginnen.

Anschließend weiterhin viel trinken (Tee, Wasser,). Diese gründliche Darmentleerung benötigt eine Menge Flüssigkeit. Bei unzureichender Versorgung würde der Körper Flüssigkeit aus dem Blutkreislauf entziehen. Dies hätte eine Blutdrucksenkung zur Folge. Die Zeit bis zur Wirkung liegt zwischen 30 Minuten und 2 Stunden.

Bittersalz nicht bei Nierenfunktionsstörungen nehmen. Durch eingeschränkte Nierentätigkeit kann es schnell zu einem Magnesiumüberschuss im Körper kommen. Übelkeit, Blähungen, Blutdruckabfall, Hautrötungen können die Folge sein.

Die Darmentleerung kann auch mit **F.X. Passage-Salz** erfolgen (enthält ca. 10% Bittersalz + Weinsäure, Zitronensäure und Orangenaroma) – einem zitronenartig-schmeckenden, milden Abführmittel. Ich empfehle es nur, wenn Sie extrem magenempfindlich sind.

Empfohlene Menge: 6 Teelöffel in etwa ¼ l kaltem Wasser auflösen. Achtung, das Mittel schäumt sehr stark. Ein großes Glas verwenden und Wasser und Salz langsam zugeben. Auch hier anschließend viel trinken.

Die Zeit bis zur Wirkung tritt manchmal zügig ein, liegt aber im Allgemeinen bei ca. 12 Stunden.

### **Rizinusöl**

Rizinusöl regt die Darmbewegung stark an. Sollte als „Schüttelgemisch“ getrunken werden, da es sehr zähflüssig ist. Z.B. in frisch gepressten Orangensaft + 100ml Sauerkrautsaft, 2 EL geben und gut schütteln. Es wirkt ca. nach 2-4 Stunden, kann in Einzelfällen auch länger dauern. Nebenwirkungen können auch Blutdruckabfall, Übelkeit, Bauchkrämpfe, Schwindel sein.

## Cassia Fistula (indischer Goldregen)

Die Cassia Fistula stammt aus der Familie der Johanniskrautgewächse und hat vielfältige gesundheitliche Eigenschaften. Die in ihr enthaltenen Anthranoide/Sennoside können nicht vom Verdauungssystem aufgespalten werden und gelangen unverändert in den Dickdarm.

Erst dort werden mittels bakterieller Beta-Glykosidasen durch Abspaltung des Zuckers die Aglykone und anschließend die eigentlich laxierend wirkenden Monoanthrachinone gebildet.

Desweiteren hat die Cassia die Eigenschaft, eine große Menge Giftstoffe zu binden, so dass sie in keiner Detox-Kur fehlen sollte.

Wirkung nach 8-12 Stunden. Es können Magen-Darm-Beschwerden und Verfärbung Harn auftreten.

## Sennesblätter

Aus den typischen Sennesblätter-Wirkstoffen (u. a. Anthrachinonglykosiden) werden im Darm sog. Anthrachinone gebildet, die abführend wirken (siehe Cassia)

Aus der Darmschleimhaut werden in den Dickdarm Flüssigkeit und Elektrolyte geleitet. Sie reizen den Darm, regen die Peristaltik an und der Stuhl wird schnell weitertransportiert. Sie verhindern die Resorption von Wasser, so dass der Stuhl flüssig bleibt.

Man nimmt ca. ½ Tl. Getrocknete Blätter und übergießt sie mit Wasser und lässt den Tee für ca. 15 Minuten ziehen. Dann abseihen und schluckweise trinken. Einsetzen der Wirkung nach ca. 10-12 Stunden.

## Sauerkrautsaft

1-2 Gläser gleich nach dem Aufstehen. Eine sehr sanfte Form der Darmreinigung. Allerdings reicht für die Darmentleerung am Anfang des Fastens der Sauerkrautsaft oft nicht aus, da der Darm bei vielen Menschen nicht ausreichend geleert wird.

Achtung bei Einnahme der **Pille**: Mindestens 3-4 Stunden nach Einnahme der Mittel die Pille nehmen, sonst werden Wirkstoffe ausgeschwemmt.

## Einlauf

Die weitere gründliche Darmreinigung erfolgt mit dem **Einlauf**:

1x am ersten Fastentag und dann mindestens alle 2 Tage wiederholen. Den Darm mit ca. 1 l lauwarmen gefilterten Wasser/Quellwasser spülen (mit einem Irrigator). Es kann auch etwas Sesamöl dazugegeben werden.

Alternativ Kamillentee: beruhigt Darm, leicht entzündungshemmend.

Wichtig jeden Tag Stuhlgang, damit Giftstoffe/Schlacken rauskommen.

**Ablauf:** Sie liegen auf dem Boden zuerst auf der linken Seite und lassen das Wasser langsam einlaufen. Dann drehen Sie sich auf den Rücken. Gut ist es, wenn man das Becken aufstellt oder die Beine zur Kerze hebt. Wenn es geht, 5-10 Minuten. Dann drehen Sie sich auf die rechte Seite und streichen und kneten den Bauch im Uhrzeigersinn (5-10 Minuten).

# III.

# Gesundheitliche Aspekte



## III. Gesundheitliche Aspekte

### III.2 Die Unterstützung der Ausscheidungsorgane

**Darm:** zu Beginn Darmreinigung mit Salzen, Rizinusöl, Sauerkrautsaft usw. Während des Fastens empfehle ich täglich einen Einlauf durchzuführen – wichtig um eine Rückvergiftung zu vermeiden. Der Dickdarm wird so Stück für Stück von „Altlasten“ gereinigt. Auch

Hungergefühle, Kopfschmerzen lassen sich so gut in Griff bekommen. Oder täglich mit SoleDrink abführen – immer morgens.

**Lunge:** Sauerstoff wird eingeatmet und Kohlendioxyd ausgeatmet. Beim Ausatmen werden Säuren ausgeschieden. Unbedingt beim Fasten darauf achten, tief ein- und auszuatmen, um den Körper mit Sauerstoff zu fluten und die Entgiftungsleistung der Lungen beim Abatmen zu stärken.

**Leber:** Die Leber muss während des Fastens Höchstleistung vollbringen. Daher sollte sie unbedingt unterstützt werden. Leberwickel möglichst am Mittag oder vor dem Schlafen anlegen.

**Nieren:** Auch die Nieren müssen beim Fasten viel arbeiten. Warm halten, blutreinigende Tee, Brennesseltee.

**Haut:** An der Haut ist oft ein Fastenerfolg sichtbar. Über Schwitzen entsäuern, Saunagänge, schweißtreibende Tee wie Lindenblüten oder Holundertee.

### III.3 Kräuter und Gewürze

**Arnika:** Wundheilung, Herz- und Magenbeschwerden. Harn- und schweißfördernd. Achtung: Es kann bei zu hoher Dosierung zu Vergiftungserscheinungen/allergischen Reaktionen kommen.

**Apfel:** Verstopfung/Durchfall. Äpfel: Rheuma/Gicht, gesunder Schlaf

**Birke:** Birkentee: harn- und schweißtreibend, Blasen- und Nierenerkrankungen, Rheuma  
**Borretsch:** Blutreinigung

**Brennnessel:** blutreinigend, regt Stoffwechsel an, steigert Ausscheidung Harnsäure – wichtig bei Entschlackungskuren

**Brombeere:** Sodbrennen, hoher Vitamin C-Gehalt

**Brunnenkresse:** blutreinigend, hoher Vitamin C-Gehalt, reinigend für die oberen Atemwege

**Fenchel:** schleimlösend, krampflösend bei Blähungen

**Frauenmantel:** Regelbeschwerden, Rheuma, Magen- und Darmbeschwerden

**Gundelrebe:** schweißtreibend, stark entgiftend

**Hagebutte:** wassertreibend, hoher Vitamin C-Gehalt

**Huflattich:** schleimlösend, Husten/Heiserkeit

**Johanniskraut:** Schlafstörungen, innere Unruhe, stimmungsaufhellend

**Kamille:** entzündungshemmend, krampflösend, Magen- und Darmprobleme

**Lavendel:** nervenberuhigend, gut als Bad oder in die Duftlampe

**Löwenzahn:** Sollte bei keiner Entschlackungskur fehlen. Stärkt gesamten Verdauungsapparat, aber auch einsetzbar bei Rheuma und Gicht

**Mariendistel:** schützt die Leber, ideal auch bei Entschlackungskuren

**Melisse:** beruhigend, entspannend

**Minze:** Husten, Schlafstörungen, Nervosität

**Rosmarin:** Rheuma, Erkältung

**Salbei:** Magen- und Darmprobleme, Halsschmerzen, schweißtreibende Wirkung

**Schafgarbe:** Blähungen, Magenverstimmungen, Gallenleiden (kann bei Leberwickel verwendet werden)

**Wacholder:** Blähungen

### **III.4 Fastenkrisen: „Notfallapotheke“**

Fastenkrisen mit kleineren Beschwerden kann es natürlich geben. Nicht jeder Organismus ist gleich. Ein übersäuerter oder gestresster Körper reagiert anders, als ein gesunder Körper.

#### **Kreislauf**

Bewegung

Frische Luft (wichtig tief ein- und ausatmen)

Einlauf

Schwindel: Basilikum + Lavendelöl auf Kieferknochen und Fußreflexpunkte reiben

Wenn das nicht hilft:

1 TL Honig

Kaffee/schwarzer Tee (Espresso mit Zitrone)

Weißdorn-Frischsaft (Schöneberger)

#### **Frieren**

Fußbad

Trockenbürstenmassage

Bewegung an der frischen Luft

Fußmassage

Ingwertee

#### **Hautausschlag (als Folge erhöhter Säureausscheidung)**

Einlauf

Mehr trinken

Heilerde einnehmen

#### **Mundgeruch**

Zunge reinigen und Öl ziehen (Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl)

Anis-Fenchel-Wacholderbeeren oder Nelken kauen

1 Schnitz Zitrone aussagen

1 TL Heilerde im Mund hin – und her schwenken, dann gut ausspülen

Ein paar Tropfen Pfefferminzöl mit ca. 12ml Wasser mischen und als Mundspülung einsetzen

## **Blähungen**

Kümmel-, Fenchel-, Salbei-, Anistee/Kümmeltee auf den Bauch einreiben

Wermuttee

Prießnitz-Auflage: Waschlappen in kaltes Wasser tauchen, auf Bauch/Magen legen, trockenes Handtuch darüber. Anschl. großes Handtuch um gesamten Leib wickeln.

Leberwickel

Wärmflasche auf Bauchbereich

Heiße 7 (10 Magnesium-Tabletten in 0,2l heißen Wasser auflösen)

Lavendelöl über Magen massieren

## **Magenprobleme**

2-3 tgl. feine Heilerde in halben Glas Wasser verrühren und schluckweise trinken

Kamillentee/Melissentee

Kartoffelsaft (Schöneberger) 2 EL mit Wasser verdünnen

Hafersäckchen: Hafer anfeuchten und anwärmen, in ein Leinensäckchen geben und auf den Magen damit.

## **Hunger**

Trinken, trinken, trinken

Bewegung

Einlauf

## **Übelkeit/Erbrechen**

Evtl. Salze nicht vertragen

Unterzucker

Übersäuerung

Bei Unterzuckerung: 1 Glas frisch gepressten Obstsaft, 1 TL Honig (langsam nehmen oder besser im Tee auflösen)

Bei Übersäuerung: Kaiser-Natron – 1 gehäufte TL Natron-Pulver in Wasser auflösen

## **Krämpfe/Gliederschmerzen**

Kalzium/Magnesium-Tabletten

Bei Gliederschmerzen: viel Trinken, Zitrone ins Wasser geben, Natronsalz

## **Schlafprobleme**

Baldriantee/Melissentee

Lavendeltee

Fußbad

Apfelschalentee

1-2 Tropfen Lavendelöl auf Kopfkissen geben

## **Kopfschmerzen**

Einlauf

Trinken, trinken, trinken

Heiße 7

Bewegung bei Sauerstoffmangel

Kaffeentzug

Pfefferminzöl/Rosmarinöl: sanft auf Schläfen, Stirn und Nacken massieren

Kneipp-Anwendungen

## **Sonnenbrand**

Quarkwickel

**Fürs Gemüt:** Bachblüten: Rescue-Tropfen

# IV. Arbeit in der Gruppe



## IV. Arbeit in der Gruppe

### IV. 1 Ein paar Ideen zum Ablauf eines Fastenseminars

- **Redestein:** schafft Struktur und Ruhe in eine Gruppen-Runde. Suche dir einen schönen Stein aus, mit dem du etwas verbindest oder zu dem du sich hingezogen fühlst.
- Regel: Wer den Stein hat, darf reden.
- Geredet wird nach Möglichkeit in der Ich-Form und das Gesagte i.d.R. nicht kommentiert (außer Seminarleitung muss dazu informieren)
- Ideal auch für Feedbackrunden oder am Anfang eines Seminars bei der Vorstellung
  
- **Regeln Dialog:** Zuhören, Aussprechen lassen, andere Meinungen respektieren
  
- **Feedbackrunden:** zu Mitte des Seminars mal fragen...Stellt euch vor, dass Seminar wäre in zwei Stunden beendet. Was hätte euch gut gefallen, was weniger gut, was hat gefehlt?
  
- **Platzwahl:** „Problematische“ Personen setzten sich oft an problematische Plätze (z.B. Ecken, Fluchtwege). Evtl. Plätze mal tauschen.
  
- **Ganzheitlichkeit:** Menschen ganzheitlich betrachten – körperlich, emotional und mental. Ggf. Sprechstunden anbieten.
  
- **Frage stellen:** Mit welchem Verständnis gehe ich als Leiter in eine Gruppe?
  
- **Mit Zielen arbeiten** – am Anfang des Seminars für die Fastenzeit und ganz wichtig auch nochmal am Ende der Fastenzeit. Und Teilnehmer sollen sich überlegen, welche Schritte notwendig sind und welcher Schritt als erstes erfolgt.

## IV.2 Vorbereitung und Beginn Fastenseminar

- Fastenbücher/Gesundheitsbücher lesen ---ggf. nochmal lesen
- Seminar strukturieren (evtl. kleine Karteikarte nutzen)
- Egal ob Volkshochschule oder Hotel – Raum dekorieren:
  - Literatur auslegen
  - Begrüßungstafel
  - Blumen/Kerzen
  - Musik/Entspannungsmusik
  - Fastenutensilien
- Beginn pünktlich – freundliche Begrüßung
- Hinweis zum Ablauf des Abends/Seminars
- Erklärung Redestein
- Vorstellungsrunde mit Redestein (Name, Warum zum Fastenseminar angemeldet, Wie war die Anreise)
- Selbst vorstellen
- Beim „auswärtigen“ Fastenseminar könnte jetzt eine kleine Pause mit Bewegung erfolgen
- Bei Pausen generell: Ende Pause mitteilen und das es pünktlich weitergeht.
- Kurze Einführung in das Fasten – dann Ziele für Fastenzeit und Bild erarbeiten lassen
- bei Fastenseminar zu Hause: Skript bearbeiten
- bei auswärtigen Fastenseminar: Fastensuppe und Abführen erklären. Einnahme Bittersalz/Rizinusöl usw.
- Hausrundgang
- Festlegen wann morgendliches Yoga/Gymnastik erfolgt ➤ Tel.Nr. weitergeben, in Notfällen erreichbar.

## Mein Vorsatz

Für die Woche vom ..... bis ..... nehme ich mir vor:

In dieser Woche werde ich mir etwas Gutes tun, nämlich:

Folgende Schwierigkeiten erwarte ich ggf.

# V. Westliche Ernährung



## V. Westliche Ernährung – Grundwissen

Das Thema Ernährung spielt bei jeder Fastenkur eine wichtige Rolle. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass während dieser Zeit mehr Rezepte und Kochideen ausgetauscht werden als im Alltag. Kochbücher werden angeschafft und Vorsätze für die Zeit „Danach“ werden kreiert. Daher erachte ich es als notwendig, dass ein Grundwissen zum Thema Ernährung bei jeden Fastenleiter vorhanden sein sollte.

### V.1 Stoffwechsel und Verdauungsorgane

#### Stoffwechseltypen

- Jäger und Sammler ernährten sich mit großen Mengen an Fleisch und Fisch und mit einem hohen Pflanzenanteil auch sehr ballaststoff- und vitalstoffreich.
- Viel Bewegung brachten ihm Ausdauer und gute Muskeln ein
- Zudem war er ein guter Verwerter: in guten Zeiten speicherte er Nährstoffe und lagerte Fett ein, die er in Notzeiten abrufen konnte
- Zu diesem **Stoffwechseltyp (Nomade)** gehören noch heute ca. 1/3 der Bevölkerung: d.h. sie nehmen zu, wenn sie sich wenig bewegen, viel Kohlenhydrate essen, viele Mahlzeiten. Ideal 3 Mahlzeiten, wenig Kohlenhydrate, gesunde Fette, Eiweiß, Ballaststoffe (z.B. Gemüse).
- 2/3 der Bevölkerung gehören zum **Stoffwechseltyp Ackerbauer**.
- Um die Abhängigkeit von der Jagd zu verringern, wurden die Menschen sesshaft. Sie säten Getreide und Samen aus, um das ganze Jahr etwas zu essen zu haben
- der Stoffwechsel passte sich sehr langsam an die neue kohlenhydratreichere Ernährung an  
das gelang aber nur, weil er sich viel bewegte und Muskeln aufbaute; er verbrannte beim pflügen, ernten usw. die Energie aus dem Getreidezucker.
- Für diesen Stoffwechseltyp ist es wichtig, dass er die Kraftmuskulatur erhält, um die Kohlenhydrate besser verbrennen zu können (der Nomadentyp greift lieber auf Fett als Energielieferant zurück).

## Verdauungsorgane

### Mund

- Zerkleinerung Kohlenhydrate durch Speichelenzym Amylase **Magen**
- Magensaft enthält Magensäure (Abtötung Bakterien, Viren..), Schleim (Schutz Magenwand vor Magensäure), Pepsin (Aufspaltung Eiweiß)

### Dünndarm

- Nährstoffe Nahrungsbrei werden gespalten und aufgenommen
- Gallensekrete und Bauchspeichelsekrete münden ein und neutralisieren sauren Magensaft
- Enthalten Enzyme zur Spaltung Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß **Anhangsorgane**

#### Dünndarm

- Leber: wichtigstes Stoffwechselorgan, Baustelle des Körpers, Entgiftungsorgan
- Bauchspeicheldrüse: Neutralisiert Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret enthält Enzyme zur Verdauung von KH, F, E (Amylase, Lipase, Protease), bildet Hormone zur Regulation Blutzuckerspiegel (Insulin/Glucagon)

### Dickdarm

- Speisebrei werden Mineralstoffe und Wasser entzogen
- Sitz Darmflora, die durch Ballaststoffe ernährt wird
- Aufgabe Darmflora: Immunabwehr, Stuhlauflockerung

## V.2 Westliche Ernährungslehre

In der westlichen Ernährungslehre werden Nahrungsmittel in ihre Bestandteile zerlegt und analysiert und den Nutzen für unseren Körper daraus abgeleitet.

Pflanzliche/tierische Nahrungsmittel erhalten Nährstoffe:

- Baustoffe = Eiweiß, Mineralien, Wasser
- Brennstoffe = Fette, Kohlenhydrate (bilden Energie = Wärme & Bewegung)
- Wirkstoffe = Vitamine, Mineralien, Spurenelemente (regeln Körperfunktionen)
- Ballaststoffe = z.B. Zellulose, Pektine regen Darmtätigkeit an

- Farb-, Duft-, Geschmacksstoffe/sekundäre Pflanzenstoffe

## V.2.2 Fette

### Aufgaben der Fette u.a.

- Größter **Energielieferant** (1g Fett = 9kcal, im Vergleich dazu KH und Eiweiß 4 Kcal)
- Fett kann Körper speichern
- **Schutz** der inneren Organe
- Transport **fettlöslicher Vitamine** (EDKA)
- Guter **Geschmack**
- Lieferant für **Zellbausteine**. Z.B. besteht Zellmembran hauptsächlich aus Fettsäuren.
- **Baustoff** lebenswichtiger Hormone, Regulatoren für Immunsystem, Blutdruck und Entzündungen, senken Cholesterinspiegel.....
- **Regulation Blutzuckerspiegel**: Gleichzeitiger Verzehr von KH mit Fetten, steigt Glukose langsamer an. Grund: Speise liegt länger im Magen, die KH im Dünndarm werden später und langsamer gespalten, da der Körper gleichzeitig das Fett verdauen muss.
- **Problematisch**: hohe Fettzufuhr und hohe Zufuhr von KH

### Fette sind nicht gleich Fette

Die unterschiedlichen Eigenschaften resultieren aus unterschiedlichen **Fettsäuren**, **Kettenlängen** und dem **Sättigungsgrad**. Bei den in Lebensmitteln vorkommenden Fetten handelt es sich um **Triglyceride**:

- setzen sich aus drei Fettsäuren und Glycerin zusammen.

Aufbau:

Fettsäuren bestehen aus einer Perlenkette an Kohlenstoffatomen. Die Kohlenstoffatome sind mit Wasserstoffatomen besetzt. Am Ende der Kette befinden sich noch Sauerstoffatome.

Fettsäuren werden entsprechend der Anzahl der Kohlenstoffatome nach der **Kettenlänge** unterschieden

Kurzkettige Fettsäuren

- Mittelkettige Fettsäuren
- (Sehr) Langkettige Fettsäuren

**Kurzkettige Fettsäuren:** 4 bis 6 Kohlenstoffatome (Butterfett von Kühen Buttersäure= 4), Butterfett von Ziegen Capronsäure= 6, Essigsäure 2). Sie kommen in der Natur kaum vor und riechen eher übel.

Buttersäure wird durch Bakterien gebildet und riecht wie ranzige Butter. Ist auch an Mundgeruch beteiligt. Capronsäure riecht nach Ziege.

Aufgrund ihrer besonderen chemischen Eigenschaften sind kurzkettige Fettsäuren in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens anzutreffen. Obwohl sie in ihrer Reinform oft übel riechen, werden aus ihnen die verschiedensten Düfte und Aromen hergestellt. Man verwendet sie zur Herstellung von Kunststoff oder Nagellackentferner.

Für die Ernährung relevant sind sie m.E. beim Abbau von Ballaststoffen im Dickdarm. Hier dienen sie den guten Bakterien als Nahrungsquelle. Und können so in der Folge auch entzündungshemmend sein.

**Mittelkettige Fettsäuren:** 8 bis 12 kommen in der Natur ebenfalls nicht häufig vor. Bekannt ist vor allem vor allem die Laurinsäure (12) im Kokosöl oder die Caprylsäure im Palmkernöl als pflanzliche Quellen. In geringeren Mengen kommen sie auch in Butter, Milch und Käse vor.

Je kürzer die Fettsäure, desto schneller kann sie in Energie umgewandelt werden. Die Mittelkettigen Fettsäuren eignen sich hierfür sehr gut, da sie kurz und wasserlöslich sind. Der Körper kann sie ohne Gallensäuren und fettspaltende Enzyme (Lipasen) der Bauchspeicheldrüse aufschließen. Sie durchlaufen im Stoffwechsel also zwar die Leber, aber die Galle wird praktisch ausgelassen. Mittelkettige Fettsäuren gelangen effektiv in die Mitochondrien, deinen Zellkraftwerken und dienen diesen als Ausgangsstoff für ihre Arbeit.

Im Vergleich die langkettigen Fettsäuren: Da sie nicht wasserlöslich sind werden sie in der Darmschleimhaut wieder zu Triglyceriden zusammengebaut, mittels sogenannter Transportproteine neu verpackt und erst anschließend in die Blutbahn transportiert.

Mittelkettige Fettsäuren werden vom Körper auch als Fettschicht für die Organe benutzt oder die fettlöslichen Vitamine aus der Nahrung zu lösen.

**Langkettige Fettsäuren** 14 bis 18 Kohlenstoffatome. Können gesättigt, einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt sein und kommen am häufigsten in unserer Nahrung vor.

Beispiele:

Palmitinsäure in Palmöl ist gesättigt und hat 16.

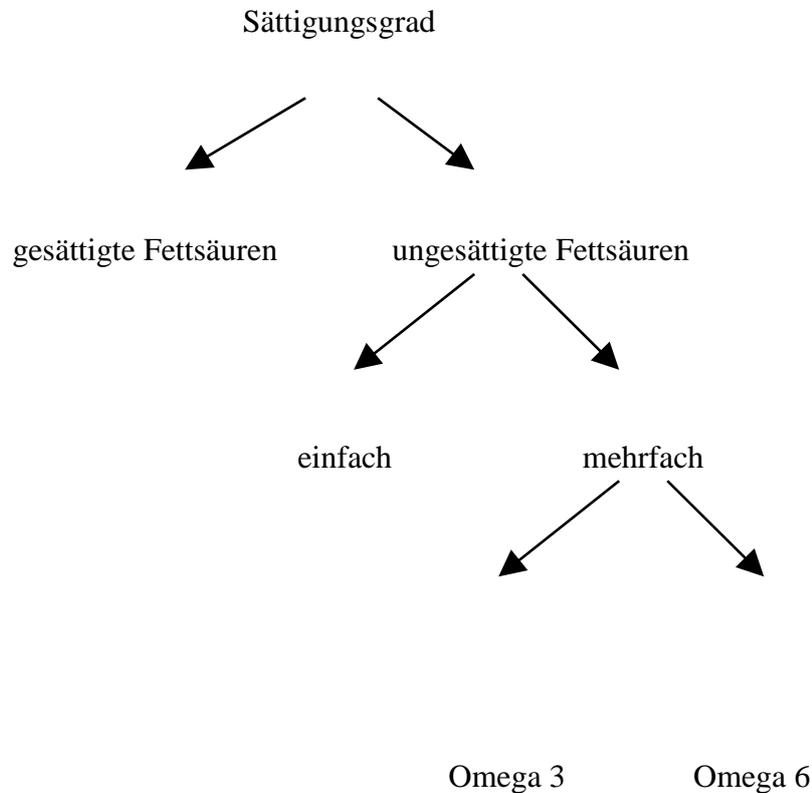
Ölsäure, Hauptbestandteil Olivenöl 18.

Linol/Linolensäure z.B. in Sonnenblumenöl, Leinöl: ebenfalls 18 und zwei bzw. drei Doppelbindungen.

**Sehr langkettige** haben 20 bis 24 Kohlenstoffatome. Sind meist hoch gesättigt und haben vier, fünf oder sechs Doppelbindungen.

z. B. Fischöle EPA, DHA (Eicosapentaensäure 20) und DHA (Docosahexaensäure 22)

Weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der **Sättigungsgrad/Bindungsart**: darunter versteht man die im Fettsäuremolekül vorkommenden Einfach- oder Doppelbindungen.



- **Gesättigte Fettsäuren:** nur Einfachbindungen (alle Kohlenstoffatome sind mit Wasserstoffatomen abgesättigt) – sind vor allem Energielieferant
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren:** Einfachbindungen + eine Doppelbindung (zwei benachbarte Kohlenstoffatome gehen eine Bindung ein) – Sie dienen als Struktur Fett und Energielieferant. Sie können das LDL-Cholesterin sowie Triglyzeride senken und HDL-Cholesterin erhöhen.
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:** mehrere Doppelbindungen (mehrere CBindungen) Baustein für alle Zellwände, Ausgangsstoff für die Herstellung von Gewebhormonen.

## V.2.3 Kohlenhydrate

- KH sind **Hauptenergielieferant** – etwas 50% Gesamtenergiemenge
- Sie bestehen aus einer unterschiedlichen Anzahl von **Zuckermolekülen**
- Man unterscheidet sie nach Aufbau in **Einfachzucker** (Traubenzucker/Fruktose), **Zweifachzucker** (Haushaltszucker/Malzzucker/Milchzucker) und **Mehrfachzucker** (Stärke/Glycogen).
- Nur ein einzelnes Zuckermolekül kann (Monosaccharide) durch die Darmwand ins Blut und zur Zelle gelangen. Ziel der Verdauung ist es also, dass Monosaccharide gebildet werden
- Verdauung beginnt bereits mit **Speichel** im Mund
- Bei der Aufspaltung der Polysaccharide in Monosaccharide entsteht **Milchsäure** (Lactat) – eine der häufigsten Säuren im Körper
- Einfache Zucker (vor allem in Früchten, Honig, Traubenzucker/Fruktose) gehen sehr schnell und fast **direkt ins Blut** – schnelle Energiezufuhr, aber auch schnell wieder Hungergefühl
- Zweifachzucker benötigen eine kleine **Verdauungsanstrengung**
- Komplexe Kohlenhydrate – Polysaccharide benötigen viele Enzyme und Verdauungssäfte und der gesamte **Verdauungsprozess benötigt Zeit** – daher auch eine langfristige Sättigung.
- Viele Snacks/Süßigkeiten/Weißzucker usw. lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und wieder fallen – Gefahr **Insulinresistenz**
- „raffinierte“ Kohlenhydrate enthalten im Vergleich zu komplexen Kohlenhydraten nur sehr wenige Vitamine, vor allem z.B. B-Vitamine. Problem: heute werden KH immer raffinierter verarbeitet, damit kalorisch ergiebiger und viel schneller verdau- und verfügbar.
- Hoher Glykämischer Index: treibt Blutzuckerspiegel nach oben
- Bei Zuführung von zu viel Zucker sind die Lagerräume Leber und Muskel schnell gefüllt und der Überschuss in Form von **Fett gespeichert**

- Vor allem **Gehirn und rote Blutkörperchen** benötigen Zucker. Der Körper kann in begrenztem Maßen selbst herstellen. Früher gab es kein Getreide, Reis u.ä.
- In vielen **verarbeiteten Lebensmitteln** Zucker enthalten (Ketchup, Säfte, Joghurts)
- KH sind heute überall verfügbar, eher günstig und der **süße Geschmack** wird von vielen Menschen bevorzugt. Das liegt an unseren **Genen**: Früher galten wilde Früchte, Knollen, Beeren, Wurzeln als ungiftig, im Vergleich zu vielen bitteren und sauer schmeckenden Nahrungsmitteln
- **Insulin**: Essen wir viel Zucker, vor allem schnell verfügbare KH wie Weißbrötchen, schießt schnell der Zucker schnell ins Blut und es kommt in der Folge zu einer **starken Blutzuckerreaktion** gefolgt von einer **hohen Insulinproduktion und Ausschüttung**.
- Solange die Körperzellen das Insulin noch aufnehmen (d.h. keine Insulinresistenz vorliegt) sinkt innerhalb kurzer Zeit die Blutzuckerkonzentration sogar **unter das Ausgangsniveau** bei den schnellen KH. Das ist aber für das **Hirn und Nervensystem problematisch**. Es liegt eine Bedrohung vor und es stellt sich **Heißhunger auf KH** ein. Ein Teufelskreis beginnt.
- Die Speicher **von Muskel und Leber sind gefüllt**, aber aufgrund mangelnder Bewegung werden sie nicht geleert. Die Folge ist, dass **keine Glukose mehr gespeichert** werden kann. Die Glukose wandelt er in Fett um. So fließt immer **Fett in den Blutkreislauf**, die Blutfettkonzentration steigt und damit auch das Gesundheitsrisiko.
- Bei Insulinresistenz nehmen Zellen kein Insulin auf. Verzweifelt produziert der Körper noch mehr Insulin, bis die BSP sich erschöpft. Der letzte Weg ist den Zucker über den Urin auszuscheiden. Doch zuvor hat der ausgeschiedene Zucker im Körper erheblichen Schaden angerichtet. Es kommt zu Glykierung (Verzuckerung der Zellen und Organe) und es entwickelt sich das sog. Metabolische Syndrom und schließlich Diabetes II.
- Auch Gehirn verschließt sich vor Zuckerflut. Es verhungert lieber. Alzheimer Patienten kennen diese Situation. „Honig im Kopf“ – Film Til Schweiger.
- Und solange Glukose im Blut ist, nutzt der Körper den Zucker zur Energiegewinnung, d.h. **Fettreserven werden nicht abgebaut**, das Körpergewicht nimmt zu. Das neu gebildete Fett landet nicht nur in den Fettzellen, sondern auch in den Muskelzellen und inneren Organen wie der Leber.
- Einige Zellen stimulieren das Immunsystems, wenn sie keine Glukose mehr bekommen. Die Wachsamkeit bezüglich Gefahren wird höher, sobald die sog. Dendritischen Zellen

besser arbeiten. Sie arbeiten gegen Infektionen und Tumore, d.h. die Reduktion kann Krebs und andere entzündliche Prozesse verringern.

## V.4 Allgemeine Ernährungsempfehlungen

### Herkunft, Klima, Boden

**Saisonal und regional** – möglichst frische Produkte (mehr Lebensenergie). Nach tagelangem LKW-Transport nimmt der Nährstoffgehalt bei jedem Obst und Gemüse ab.

Jahreszeiten berücksichtigen z.B. Fleisch ist im Sommer nicht geeignet (erhitzt), Salat hingegen weniger in den kalten Jahreszeiten (kühlt).

Speisen aus **hochwertigen Zutaten** bewirken, dass der Körper rein und dynamisch bleibt.

**Böden mit viel organischen Material** bringen nährstoffreichere Lebensmittel hervor, d.h. Lebensmittel mit einem höheren Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen. Sie enthalten weniger Pestizide bzw. Pharmazeutika.

### Menge, Anzahl, warme Speisen

Die Menge richtet sich nach der Größe unseres Magens („Mahlzeit sollte in Hände passen“)

1/3 Regel: 1/3 festes, 1/3 flüssiges, 1/3 Luft (damit Platz ist zum Vermischen des Nahrungsbreis)

3 Mahlzeiten, ungefähr 4-5 Stunden dazwischen, bis Nahrung komplett verdaut ist – auf **Hungergefühl achten!** Aufnehmen – umwandeln – ausscheiden braucht Zeit.

Vorwiegend **gekochte** Speisen bevorzugen (Rohkost eher mittags und darauf achten, ob es gut vertragen wird).

Behandeln Sie **Fleisch** als Beilage und nicht als Hauptbestandteil Ihres Essens, d.h. z.B. viel Gemüse und wenig Fleisch und nicht umgekehrt, um den Fleischanteil zu reduzieren. Viele Menschen in Deutschland essen nicht nur mehrmals Fleisch in der Woche, sogar mehrmals am Tag. Zuviel Fleisch (vor allem rotes Fleisch und aus Massentierhaltung) erhöht z.B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Mal abgesehen von Hormonen, Antibiotika, Tierhaltung.

## Zeitpunkt

**Verdauungskraft** in der Pitta-Zeit am stärksten (zwischen 10-14 Uhr) – Hauptmahlzeit zu sich nehmen.

Morgens und abends (zwischen 6-10 Uhr bzw. 18-22 Uhr) herrscht Kapha-Zeit. Verdauung ist langsamer, träger. Schwer werden vor allem Nahrungsmittel mit viel Kapha-Qualität verdaut z.B. Getreide, Fleisch, Milchprodukte.

**Brot** ist schwer verdaulich. Besser am Vormittag essen. Getoastetes Brot mit einer kleinen Zugabe von Oliven- oder Sesamöl ist besser bekömmlich.

**Milchprodukte** schwächen insgesamt den Stoffwechsel, indem sie den Verdauungsvorgang hemmen. Sie sollten am Abend vermieden werden.

**Obst** ist in der Regel schwer verdaulich, insbesondere weil es meist unreif geerntet wird. Es sollte daher nur am Vormittag gegessen werden.

**Nach 14.00** Uhr sollte nichts Rohes zu sich genommen werden.

Personen mit einem sehr guten Verdauungsfeuer verdauen auch abends noch schwere Nahrungsmittel (Pitta-Konstitutionen). Alle anderen Konstitutionen können durch Beachtung der Essenszeiten Gesundheit fördern.

## Atmosphäre

**Zeit** zum Kochen nehmen

**Ruhe**, nicht im Stehen essen

Schöne **Dekoration**

**Essen mit allen Sinnen** – riechen, auf der Zunge zergehen lassen – wirklich beim Essen sein und keine Ablenkung durch Fernseher etc.

# VI. Ayurveda



## VI. Ayurveda

### VI.1 Vata-Pitta-Kapha - Elementenlehre

Ayurveda ist eine **Elementenlehre**.

Demnach besteht unser Kosmos aus 5 Elementen. Und da der Mensch Teil des Ganzen ist, d.h. ein Mikrokosmos im Makrokosmos, bestehen wir von der Struktur her ebenso aus diesen Elementen.

Äther/Raum	Luft/Wind	Feuer	Wasser	Erde
Eigenschaften:	Eigenschaften:	Eigenschaften:	Eigenschaften:	Eigenschaften:
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leicht</li> <li>➤ Fein</li> <li>➤ Glatt</li> <li>➤ Weich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trocken</li> <li>➤ Rau</li> <li>➤ Kalt</li> <li>➤ Fein</li> <li>➤ Leicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Heiß</li> <li>➤ Scharf</li> <li>➤ Trocken</li> <li>➤ Leicht</li> <li>➤ Klar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kalt</li> <li>➤ Flüssig</li> <li>➤ Weich</li> <li>➤ Langsam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Langsam</li> <li>➤ Stabil</li> <li>➤ Fest</li> <li>➤ Schwer</li> <li>➤ Rau</li> <li>➤ Kühl</li> <li>➤ Hart</li> <li>➤ Grob</li> </ul>

Jeweils aus zwei Urelementen setzen sich die drei Bioenergien (energetische Prinzipien) zusammen:

**Vata: Raum und Wind = Windprinzip = steuert jegliche Bewegung des Organismus (Atmung, Herzschlag, Ausscheidungen.....)**

**Pitta: Feuer und Wasser = Feuerprinzip (notwendig für den Stoffwechsel, verantwortlich für die Bildung von Hormonen und Enzymen, Körpertemperatur).**

**Kapha: Erde und Wasser = Strukturprinzip (verleiht Stabilität, Formgebung, Gelenkschmiere).**

Wir benötigen alle drei Prinzipien:

- Das leichte, durchlässige, aktivierende und bewegungsfördernde Windprinzip
- Das den Stoffwechsel anregende und verdauungsfördernde Feuerprinzip ➤ Das stärkende, stabilisierende Strukturprinzip.

Prakriti: Konstitution bei Geburt

Vakriti: Aktuelle Konstitution

Besteht ein Ungleichgewicht können Krankheiten entstehen.

# VII.

# Säure-Basen- Haushalt



## VII. Säure-Basen-Haushalt

- Unser Körper benötigt Säuren und Basen, jedoch im richtigen Verhältnis
- Gibt Bereiche wie die Magensäure, die sauer sein müssen ➤ Blut oder der Dünndarm (pH 8,0) müssen basisch sein.
- pH-Wert (potentia hydrogenii) ist ein Maß für die Stärke der Säure (Konzentration der Wasserstoff-Ionen/Stärke des Wasserstoffs; 0-6 sauer, 7 neutral, 8-14 basisch), damit kann also bestimmt werden, ob ein Milieu sauer oder basisch ist.
- Blut: 7,35-7,45
- Magensaft: 1-4
- Fruchtwasser: 8-8,5
- Hautoberfläche: 5,5
- Speichel 7,0-7,1 – bei Übersäuerung Schädigung der Zähne
- Harn: zwischen 4,8 und 8,0 (je nach Säureausscheidung)

### VII.1 Säuren und Basen

**Säuren** sind chemische Verbindungen, die Wasserstoff enthalten. Sie schmecken sauer und haben daher ihren Namen. Sie haben die Fähigkeit sich mit Metallen oder Basen chemisch zu verbinden/reagieren und neutrale Salze zu bilden.

**Beispiele Säuren:** Salzsäure, Salpetersäure, Phosphorsäure, Schwefelsäure

**Basen** sind die Gegenspieler der Säuren. In Wasser gelöst werden sie auch Laugen genannt.

Beispiele: Natronlauge, Kalilauge.

**Ionen** sind elektrisch geladene Atome. Wenn man Säuren, Basen oder Salz in Wasser löst, werden sie in Ionen gespalten (in positiv geladene Kationen oder negativ geladene Anionen).

## VII.2 Woher kommen Säuren?

### Nahrung:

- Säuren entstehen im Körper durch zahlreiche Vorgänge – Basen müssen immer zugefügt werden.
- Die meisten unserer Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Soja, Getreide, Alkohol, Zucker bilden im Körper Säuren. Durch diese Säuren werden Phosphate und Sulfate gebildet, die Körper basische Stoffe entziehen, um sie zu neutralisieren.
- Zuviel Säure entsteht durch einen hohen Anteil säurebildender Nahrungsmittel oder zu wenig basischer Mineralien in der Nahrung.

### Körper

- Bei jedem Energievorgang wird in den Zellen Kohlensäure freigesetzt
- Wenig Bewegung führt dazu, dass keine Säuren über Schweißdrüsen abtransportiert werden können
- Chronische Gärungsvorgänge im Darm (z.B. bei Hyperbakterie)
- Psychische Einflüsse wie Ärger, Stress, negative Gedanken

### Krankheiten

- Schwäche/Erkrankungen von Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Leber
- Nierenschwäche – wird unzureichend Säure ausgeschieden
- Erkrankungen des Magens
- Medikamenteneinnahme
- Nikotinsucht

### Überforderung des Körpers

- Zu Beginn wird Körper meistens noch gut mit den Säuren fertig. Erst im Laufe der Jahre entstehen Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen wie z.B. Rheuma, Arthrose ein.
- Oft gehen chronische Erkrankungen mit einem sauren Milieu einher