

Viele Menschen üben in den nächsten Wochen Verzicht, trinken zum Beispiel keinen Alkohol oder fasten richtig. Ist das sinnvoll einmal im Jahr?

Susanna Güttler: Auf jeden Fall ist es sinnvoll, da man sich in dieser Zeit bewusster mit der eigenen Ernährung auseinandersetzt. Wenn man zum Beispiel Süßigkeiten weg lässt, merkt man, wie viel man davon überhaupt isst und entdeckt, dass nach ein paar Tagen das Verlangen zurück geht. Häufig ist es so, wenn man dann wieder Süßes isst, stellt man fest, dass z. B. der Schokoriegel viel zu süß ist.

Was bringt Fasten medizinisch gesehen?

Durch das Fasten baut der Körper Proteine ab, die er nicht mehr braucht. Das ist wie eine Generalüberholung fürs Immunsystem. Die Entzündungswerte gehen zurück, weswegen Fasten gerne bei Rheuma und Arthrose angewendet wird. Der Körper bildet mehr Serotonin, das macht glücklicher und gibt Energie. Fettdepots werden angegangen, und da viele Giftstoffe im Fettgewebe gespeichert sind, werden diese gelöst und können ausgeschieden werden. Außerdem wirkt Fasten positiv gegen das Altern, da zum Beispiel die Hormone DHEA und STH gebildet, Stresshormone reduziert und die DNA-Reparturmechanismen verbessert werden.

Fasten Sie selbst auch?

Ja, ich faste gerne etwa fünf bis sieben Tage nach der Buchingermethode. Es ist wie eine Grundreinigung, ein Frühjahrsputz für den Körper und man wird sowohl physisch wie psychisch Altlasten dabei los. Glaubersalz entzieht dem Körper nämlich Mineralstoffe. Für welche Methode man sich entscheidet, muss jeder für sich herausfinden.

Fortsetzung auf Seite 6



"Gegen den Hunger trinken"

Fortsetzung von Seite 5

Warum gerade Buchinger?

Das mache ich schon seit fast zehn Jahren. Im Studium habe ich damit angefangen, weil es sich sehr gut angehört hatte. Aber man kann zum Beispiel auch nach F.X. Mayr fasten oder Saftfasten, wobei es da schwierig ist unter 500 Kilokalorien am Tag zu bleiben. Wenn man nämlich über 500 Kilokalorien kommt, hat man wieder Hunger, da man dann den Fastenmodus unterbricht.

Wie läuft das Buchingerfasten ab? Am Anfang steht die Entlastungsphase, die mindestens einen Tag dauert, wenn man länger fastet, dann sogar zwei bis drei Tage. Man lässt belastende Sachen weg wie Kaffee, Zucker, Weißmehl und tie-



Tee, wie zum Beispiel Ingwertee, hilft beim Entgiften und gegen das Hungergefühl. Bild: juefraphoto / stock.adobe.com

rische Produkte wie Fleisch, weil man dafür mehr Verdauungsenergie braucht. Stattdessen isst man Gemüse und Obst, gekochten Reis, also Schonkost, damit der Darm schon etwas entlastet wird und die Darmentleerung am nächsten Tag leichter geht.

Warum ist die Darmentleerung so wichtig?

Weil man sonst Hunger hätte. Mit der Darmentleerung signalisiert man dem Körper jetzt ist alles draußen, man muss sich nicht mehr um die Verdauung kümmern, der Hunger schwindet. Dafür gibt es unterschiedliche Methoden, zum Beispiel Glaubersalz oder sanftere wie Sauerkrautsaft, Flohsamen oder Einläufe. Für welche Methode sich man entscheidet, muss jeder für sich herausfinden. Glaubersalz wirkt allerdings stark abführend und entzieht dem Körper einige Mineralstoffe.

Wie geht es weiter?

Dann beginnt der erste Fastentag. Das Programm ist jeden Tag gleich. Man macht sich Tee, trinkt viel Wasser, einmal am Tag gibt es Tipps fürs Abnehmen

Über Nacht entgiftet der Körper, morgens kann man ihn durch viel Wasser trinken beim Ausspülen unterstützen, empfiehlt Susanna Güttler. Sport hilft bei der Entgiftung durchs Schwitzen und mehr Muskeln führen zu mehr Fettverbrennung. Besser ist es, Zucker zu ersetzen (aber nicht mit Süßstoff) und auch weniger tierische Produkte zu essen. Vollkornprodukte machen länger satt. Grüne Lebensmittel und Produkte mit Bitterstoffen helfen der Leber bei der Entgiftung. Radikal-Diäten sind eher kontraproduktiv. Sobald Stress entsteht, blockiert die Fettverbrennung und das Abnehmen gelingt nicht so gut.

ca. 200 ml Saft und Brühe. Die kocht man sich am besten vor, stellt sie dann in den Kühlschrank und nimmt sich jeden Tag eine Tasse davon. So erhält der Körper eine gute Portion Mineralstoffe. Instantbrühe ist eher nicht geeignet, da die Brühe ohne Salz und Gewürze sein sollte.

Was ist, wenn der Hunger nicht weichen will?

Am ersten Tag, wenn man Glaubersalz nimmt, fühlt sich das wie Magen-Darm-Katarrh an. Dadurch vergeht einem der Appetit. Viel trinken hilft gegen den Hunger. Wenn man trotzdem Kopfschmerzen oder Hunger hat, wird es Zeit, den Darm zu entleeren. Empfohlen wird jeden zweiten Tag abzuführen.

Was das Fasten gut unterstützt sind übrigens Leberwickel. Ein feuchtes Tuch auf die Höhe der Leber legen, dann eine Wärmflasche und eine Decke drüber. Diese feuchte Wärme unterstützt die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.

Oft spricht man vom "Fastenhoch". Können Sie das bestätigen? Ja, ungefähr ab dem dritten Tag stellt sich ein sehr schönes Leichtigkeitsgefühl ein, der Kopf hat mehr Energie, weil der Magen nicht arbeitet. Diese freie Energie kann dann für den inneren und äußeren Frühjahrsputz genutzt werden. Zudem wird mehr Serotonin gebildet und frei gesetzt.

Räumen Sie dann die Wohnung auf?

Ja, das auch. Ich schreibe Tagebuch, denke viel nach, bin kreativer, viele Denkblockaden verschwinden. Man ist irgendwie weniger belastet und der Schlaf ist besser und dadurch sogar kürzer.

War das Fastenhoch schon mal so groß, dass Sie nicht aufhören wollten?

Nein (lacht). Ich freue mich eher wieder darauf zu esse, auch auf den sozialen Faktor des Essens.

Wie bricht man das Fasten?

Mit den Aufbautagen. Man beginnt meist mit einem Apfel. Das ist wahnsinnig intensiv, nachdem die Geschmacksnerven so auf Eis gelegt wurden. Unsere Geschmacksnerven sind durch Geschmacksverstärker, Aromen und Salz desensibilisiert. Durchs Fasten erholen sie sich und der erste Apfel nach dem Fasten ist der beste, den man je gegessen hat!

Was sind die schlimmsten Irrtümer beim Fasten?

Viele haben Angst, dass sich die Muskeln abbauen. Wer aber nur eine Woche fastet, muss sich keine Sorgen machen. Der Mensch musste in der Geschichte immer wieder Hungerperioden überbrücken. Es ist eher unnatürlich ständig und regelmäßig zu essen. Auch dass man davon abnimmt, stimmt nicht immer, denn nach dem Fasten will der Körper wieder zurück auf seinen Ausgangszustand.

Die Fragen stellte Karin Stei

