

## Antworten auf häufig gestellte Fragen – beantwortet von Dr. med. Hellmut Lützner

### **Was ist der Unterschied zwischen Fasten nach Dr. Buchinger und einer Nulldiät?**

Bei der "Null-Kalorien-Diät" wird nur Wasser verabreicht. Beim Buchinger-Fasten hingegen, bei dem wie bei der "Null-Kalorien-Diät" täglich etwa 3 Liter Flüssigkeit in Form von Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäften mit insgesamt 200 - 300 Kalorien täglich zugeführt werden. Beim Fasten nach Dr. Buchinger werden die vorwiegend sauren Abbauprodukte durch die zugeführten Kohlenhydrate und basischen Valenzen kompensiert. Viel trinken fördert die Ausscheidung von Säuren über den Urin. Zudem begünstigen ein intensives Rahmenprogramm mit Bewegung, Entspannung und weiteren fastenunterstützenden Maßnahmen das Buchinger-Fasten.

### **Werden beim Fasten Muskeln abgebaut?**

Nein und Ja. Gebrauchte Muskulatur wird nicht abgebaut, aktiv trainierte Muskulatur sogar aufgebaut. Neue Studien bestätigen, dass sogar die Muskelkraft zunehmen kann, bei entsprechend praktizierter Fastenmethode. Nicht gebrauchte Muskeln werden abgebaut - immer - beim Fasten genauso wie bei voller Verpflegung. Konsequenz: alle Muskeln benutzen / trainieren - täglich! Besonders beim Fasten, weil die Tendenz zum Abbau größer ist als unter "Normalbedingungen". Dabei begrüßen wir, wenn im Fasten z.B. Fetteinlagerungen in der Muskulatur (auch "Schlacken") verstärkt abgebaut werden, während aktiv tätige Muskelfasern aufgebaut werden. Dies könnte man Gesundheit und "Entschlackung" nennen.

### **Hat Fasten den Jojo-Effekt zur Folge?**

Wenn man a) sich im Fasten zu wenig bewegt und der stark Grundumsatz absinkt und b) den Kostaufbau nicht bewusst und sorgfältig macht und c) keinen neuen Lebensstil praktiziert ja. Normalerweise nicht, denn zum "Wie neugeboren durch Fasten" gehört nun mal "Richtig essen nach dem Fasten". In Zusammenarbeit mit der Uni Heidelberg konnten wir in einer 2-Jahres-Studie an stoffwechselkranken Patienten zeigen, dass es selbst bei jahrzehntelang fehlernährten Menschen keinen Jo-Jo-Effekt gibt, wenn nach einem Fasten ein richtiger Kostaufbau und entsprechender Ernährungsschulung durchgeführt wurde.

### **Verursacht Fasten eine Übersäuerung (Azidose)?**

Wenn man während des Fastens die Ausscheidungsprodukte z.B. den Urin testet, stellt man fest, dass dieser deutlich saurer ist als zu anderen Zeiten, in denen nicht gefastet wird. Die Körperflüssigkeiten bleiben neutral, solange nach Buchinger gefastet (s.o.) und ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird. Eine Fastenazidose war bei Nulldiät häufig zu beobachten, nicht aber beim Buchingerfasten.

### **Was ist unter "entschlacken" zu verstehen?**

Mit den Worten "verschlacken" und "entschlacken" versteht der Volksmund die Tatsache, dass nicht alles, was der Mensch aufnimmt, gebraucht/verstoffwechselt wird und nicht alle "Reste" wieder ausgeschieden werden. Es verbleiben Stoffe im Körper und werden teils auch im Gewebe abgelagert, die dort nicht erwünscht sind: z.B. Farbstoffe in der braungrauen Raucherhaut, überflüssige Eiweiße und Fette im Zwischengewebe und überschüssige Fette (z.B. Cholesterin), Hormone (z.B. Insulin) und entzündungsfördernde Stoffe im Blut (z.B. CRP, Interleukine, Adiponektine). Diese Stoffe abzubauen, zu mobilisieren und auszuschleiden gelingt im Fasten mit Hilfe von Flüssigkeit (Trinken), Bewegung, Wärme- von Tag zu Tag mehr.

### **Müssen während des Fastens Vitamin- und Mineralstoffpräparate**

### **zugeführt werden?**

Nein. Jeder einigermaßen ordentlich ernährte Mensch hat genug Reserven, um für 5 bis 10 Tage voll ernährt zu sein. Der Körper drosselt die Ausscheidung dieser essentiellen Stoffe. Außerdem führen wir durch gute Frucht- und Gemüsesäfte täglich Vitamine und Mineralstoffe zu.

### **Wie wichtig ist das Abführen während des Fastens?**

Es ist ebenso wichtig wie Atmen und Schlafen, nur geht es mangels "Nachschubs" nicht von allein und bedarf deshalb der Hilfe. Die Leber entgiftet über die Gallenblase in den Darm. Wer nicht nur abnehmen, sondern auch "entschlacken" will, darf weder Trinken noch Abführen vergessen.

### **Wie viele Tage sollte man höchstens ohne ärztliche Aufsicht fasten?**

Für ein Erstfasten nehmen Sie sich maximal 5 Tage vor, schließen Sie sich einer geführten Fastengruppe (z.B. ärztlich geprüfte Fastenleiter der dfa) an oder/und besorgen Sie sich einen Fastenführer in Buchform. Voraussetzung ist in jedem Fall: Sie müssen gesund sein und dürfen keine Medikamente einnehmen. Für das Heilfasten gelten andere Angaben.

### **Wer kann alleine fasten?**

Jeder, der gesund und leistungsfähig ist, keine Medikamente benötigt und sich zutraut, den Anleitungen zum Fasten diszipliniert zu folgen, kann alleine fasten. Das fasten in der Gruppe und außerhalb des -beruflichen- Alltags führt in der Regel zu positiveren Fastenerfahrungen.

### **Was versteht man unter "Therapeutischem Fasten"?**

Unter "Therapeutischem Fasten" versteht man naturmedizinische Heilmethoden, die wissenschaftlich belegt und medizinisch anerkannt sind, aber eben nur in speziell dafür eingerichteten Kliniken (s.o.) durchgeführt werden dürfen. Weitere Informationen unter [www.aerztegesellschaft-heilfasten.de](http://www.aerztegesellschaft-heilfasten.de)

### **Wie finde ich einen Fastenarzt?**

Ein Arzt kann und darf durch´s Fasten nur führen, wenn er/sie selbst Fastenerfahrung hat; leider hat er/sie dies an der Universität nicht gelernt. Entsprechende Adressen finden Sie im Buch "Wie neugeboren durch Fasten" oder unter [www.fastenfuergesunde.de](http://www.fastenfuergesunde.de) . Oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt.

### **Was ist nach dem Fasten hinsichtlich der Ernährung zu beachten?**

Das ist ein ebenso spannendes Kapitel wie das Fasten selbst. Deshalb wurde das zweite Buch geschrieben: "Richtig essen nach dem Fasten", Lützner, Million, GU-Verlag.

### **Ein paar Schlagworte daraus:**

Sich Zeit zum Essen nehmen! Nicht ablenken lassen, weder durch Zeitung noch Fernsehen!

W e n i g essen, sehr gut kauen, Sättigungsgrenze neu entdecken.

Drei Mahlzeiten täglich, zwischen den Mahlzeiten weiterhin viel trinken.

Weiter Sport treiben, auf Entspannung achten,

Rhythmus von Wachen und Schlaf finden.

Weiter Verzicht auf Alkoholika, Süßigkeiten, Rauchen, etc.