



---

# Gesundes Nichts – Fasten

## Zusatzmaterial zur Folge 08



## Zusatzmaterial zur Folge 08 Gesundes Nichts – Fasten

### Inhalt

1. Heilfasten nach Otto Buchinger.....	2
2. Intervallfasten.....	4
3. Überblick verschiedener Fastenmethoden .....	7
4. Grundumsatz .....	7
5. weiterführende Literatur.....	8
6. Personen.....	10

## 1. Heilfasten nach Otto Buchinger

Es handelt sich dabei um einen Begriff, den der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) prägte. Damit verbindet er das ärztlich betreute, stationäre multidisziplinäre Fasten, das die drei Dimensionen des Menschen berücksichtigt (medizinisch, psychosozial, spirituell) und sich sowohl für Prävention und Therapie als auch für das „Fasten für Gesunde“ anbietet. Traditionell wird das Heilfasten durch die Gabe von Gemüsebrühe (1/4 l), Obst- oder Gemüsesäfte (1/4 l) und Honig (30 g) sowie reichlich Tees und Wasser modifiziert. Die Gabe von Buttermilch ermöglicht längere Fastenzeiten. Beim Heilfasten wird neben der körperlichen Dimension (medizinisch-therapeutische Wirkungen), eine psychosoziale Dimension (psychische Veränderungen und Gruppendynamik, die entsteht, wenn Menschen zusammen fasten) und eine spirituelle Dimension (natürlicher Zugang zu höheren Bewusstseinszuständen, die in allen großen Weltreligionen besonders thematisiert werden) angesprochen. Diese drei Dimensionen, die synergetisch wirken, sollten nicht dissoziiert werden. Otto Buchinger betonte ferner die



Bedeutung der „Diätetik der Seele“ im Fasten wie das Lesen, die Musik, die Bildkunstbetrachtung, die Natur, den Humor und die Meditation.

[https://www.aerztegesellschaft-heilfasten.de/wp-content/uploads/2013/10/FoKoMed\\_Leitlinien\\_Juni\\_2002.pdf](https://www.aerztegesellschaft-heilfasten.de/wp-content/uploads/2013/10/FoKoMed_Leitlinien_Juni_2002.pdf)

### **Ablauf einer Heilfastenkur**

Das traditionelle Buchinger-Fasten beginnt am Tag vor der Fastenkur mit einer Energiereduktion auf etwa 1000 kcal/d. Die Zufuhr von Koffein, Alkohol und Nikotin wird spätestens zu diesem Zeitpunkt eingestellt. Mäßige bis normale körperliche Aktivität wird ebenso empfohlen wie eine emotionale Vorbereitung auf das Fasten (Stressvermeidung, mehr Ruhe). Die Fastentherapie sollte laut Leitlinien zur Fastentherapie am besten in einer Gruppe unter ärztlicher Betreuung durchgeführt werden.

Zu Beginn des ersten Fastentages erfolgt für die „Darmreinigung“ die Einnahme von 1l Wasser mit 30 – 40 g Glaubersalz innerhalb von 20 min. Der Geschmack kann mit Zitronensaft verbessert werden. Nach 30 min. wird eine weitere Flüssigkeitsmenge von 0,5 – 1 l (Wasser oder Tee) aufgenommen. Während der Fastentage erfolgt eine tägliche Zufuhr von:

- Gemüsebrühe (0,25 l),
- Obst- oder Gemüsesäften (0,25 l) (möglichst frisch gepresst) und
- Honig (30 g) sowie
- Täglich mind. 2,5 l Flüssigkeit durch Kräutertee oder Wasser.

Die maximal erlaubte Energiezufuhr liegt bei 250 – 500 kcal/d. Für länger anhaltende Fastenkuren ist auch die Zufuhr von Buttermilch erlaubt.

Nach Buchinger beträgt die optimale Fastendauer 2-4 Wochen, wobei individuelle Aspekte berücksichtigt werden sollten. Häufig sind kürzere Fastenzeiten leichter zu realisieren oder werden aus medizinischen Gründen bevorzugt. Vor allem Gesunde, die nicht aus therapeutischen Gründen fasten, profitieren auch von kürzeren Phasen. Längere Fastenperioden – bis zu 6 Wochen – können bei bestimmten Indikationen angezeigt werden. Die Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) empfiehlt, für eine Heilfastenkur als Standarddauer 7 – 10 Tage plus 1 Vorbereitungs- und danach 3 Tage zur Normalisierung des Essverhaltens einzuplanen.



Das Fasten endet typischerweise mit dem sogenannten Fastenbrechen. Dazu isst der Fastende langsam einen rohen reifen oder gekochten Apfel. Abends gibt es eine Kartoffelsuppe. Der Kostaufbau nach dem Fastenbrechen besteht in einer leichten ovo-lacto-vegetarischen Kost, die ballaststoffreiche Lebensmittel, vermehrt ungesättigte Fette und nur wenige gesättigte Fette enthält. Die Lebensmittel sollten langsam und bewusst gekaut werden. Am ersten Tag werden dem Körper etwa 800 kcal zugeführt, am zweiten ca. 1000 kcal, am dritten ca. 1200 kcal und am vierten ca. 1600 kcal. Zwischen den Mahlzeiten benötigen die Fastenden weiterhin viel Flüssigkeit. Spontane Darmbewegungen und Stuhlgang sollten spätestens am vierten Tag auftreten.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/dgeinfo/DGEInfo-02-2018-S18-S25.pdf>

<https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/literatursammlung/>

<https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/fachbeitraege-fastentherapie/kurze-geschichte-des-fastens/>

## 2. Intervallfasten

Intervallfasten (intermittierendes Fasten, IF) ist eine Fastenform, der verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben werden. Dabei wird tages- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet. In der Regel ist das Ziel eine langfristige Gewichtsreduktion. Im Gegensatz zu anderen Fastenformen soll das Intervallfasten als Dauerkostform angewendet werden. Die verschiedenen Formen des Intervallfastens unterscheiden sich bezüglich Dauer und Häufigkeit des Nahrungsverzichtes. Folgende Formen sind bekannt:

### **Die 2-Tage-Diät (2-day-diet)**

Bei der 2-Tage-Diät werden innerhalb einer Woche an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils höchstens 650 Kilokalorien aufgenommen. Die Lebensmittelauswahl sollte kohlenhydratarm und



proteinreich sein. An den übrigen fünf Tagen wird eine klassische mediterrane Ernährungsweise empfohlen. Neben der zeitweise eingeschränkten Energiezufuhr sollten insgesamt 40 Energieprozent aus Kohlenhydraten nicht überschritten werden.

### **Die 5:2-Diät (The Fast Diet)**

Bei dieser Form des Intervallfastens wird an fünf Tagen in der Woche normal gegessen. Zur Auswahl oder Zubereitung der Lebensmittel gibt es keine spezielle Empfehlungen. Dies soll die Compliance der Diät bei Personen, die abnehmen möchten, erhöhen und vor einem Abbruch der Diät durch zu strenge Vorschriften schützen. An den beiden Fastentagen ist etwa ein Viertel der sonst üblichen Energiezufuhr „erlaubt“. An den beiden Fastentagen sind vor allem Gemüse und Vollkorngetreide wie Naturreis oder Haferflocken sowie proteinreiche Lebensmittel und reichlich Flüssigkeit empfohlen. Die Fastentage sollten einem festen Rhythmus folgen, bspw. montags und donnerstags.

### **Alternate-Day-Fasting (Every-Other-Day Diet)**

Eine weitere Variante des Intervallfastens ist das Alternate-Day-Fasting (ADF), das auch als „eat stop eat“, „updaydownday“ oder „alternierendes Fasten“ bekannt ist.

Das Prinzip der Diät basiert darauf, an den Fastentagen nur etwa 25 % der sonst üblichen Energiemenge zuzuführen. An den Nicht-Fastentagen gibt es keine Einschränkungen der Energiezufuhr.

### **Dinner-Cancelling**

Auch das Dinner-Cancelling ist eine Form des Intervallfastens. Bei diesem Konzept wird an zwei bis drei Tagen in der Woche auf das Abendessen verzichtet. Abends werden nur Wasser, Tee oder andere kalorienfreie Getränke getrunken. Damit entsteht eine Essenspause von mindestens 14 Stunden bis zum Frühstück.

Das Abendfasten soll den Insulinspiegel entlasten, die Gewichtsabnahme fördern und die Schlafqualität verbessern. Zudem soll es Alterungsprozesse vermindern und so lebensverlängernd wirken.



Weitere Varianten des Intervallfastens sind „Leangains“, bei der sich durch das Weglassen des Frühstücks eine Fastenzeit von etwa 16 h ergibt sowie die Warrior Diät, bei der jeweils nur abends eine Mahlzeit eingenommen wird. Auch das Fasten während des Ramadan ist eine Form des Intervallfastens.

### **Fazit und ernährungswissenschaftliche Bewertung**

Intervallfasten ist eine Methode, die zur Gewichtsabnahme derzeit stark in den Medien beworben wird. Sie unterscheidet sich von einer Heilfastenkur dadurch, dass sie auch langfristig angewendet werden soll. Unterschiede zwischen den verschiedenen Formen betreffen Häufigkeit und Dauer der Nahrungskarenz.

Die Auswertung der bisher nur in geringer Anzahl vorhanden klinischen Humanstudien wird nicht nur durch die vielen unterschiedlichen Formen des intermittierenden Fastens (alternierendes Fasten, 5:2-Fasten u. a.), sondern auch durch die verschiedenen Studienpopulationen (Übergewichtige, Normalgewichtige, Adipöse) und durch die geringe Studienpopulation erschwert. Zudem liegen zu Langzeitfolgen des Intervallfastens keine wissenschaftlichen Studien vor.

Die meisten Konzepte des Intervallfastens beinhalten keine oder nur sehr vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Daher findet alleine durch das intermittierende Fasten in der Regel keine Ernährungsumstellung hin zu einer ernährungsphysiologisch günstigen Lebensmittelauswahl statt

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/intervallfasten/>

Im Vergleich zu einer kontinuierlichen Kalorienrestriktion zeigt das intermittierende Fasten (5:2-Diät) keine vorteilhafteren Effekte auf die Gewichtsreduktion und die Prävention von metabolischen Erkrankungen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Effects+of+intermittent+and+continuous+calorie+restriction+on+body+weight+and+metabolism+over+50+wk%3A+a+randomized+controlled+trial>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/205110/Intervallfasten-Essen-mit-Blick-auf-die-Uhr>



### 3. Überblick verschiedener Fastenmethoden

Einen Überblick über Heilfasten, Basenfasten und Intervallfasten gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/dgeinfo/DGEinfo-02-2018-S18-S25.pdf>

### 4. Grundumsatz

Der Grundumsatz ist die Energie, die für die Aufrechterhaltung der normalen Körperzusammensetzung und Funktionen erforderlich ist. Neben der mechanischen Arbeit, die durch die Herz- und Atemmuskulatur, die Darmmotilität und den Grundtonus der Muskulatur geleistet wird, gehören hierzu auch die Funktionen der permanenten Zellerneuerung wie die Neusynthese von Zellstrukturen und Proteinen. Darüber hinaus sind viele Transportprozesse über die Zellmembranen sowie die Aufrechterhaltung der Membranpotentiale energieabhängig. Bei all diesen Prozessen werden ca. 60% der Energie als Verlustwärme freigesetzt, sodass von einem durchschnittlichen Grundumsatz von 1500 kcal/d ca. 600 kcal insgesamt in diese Funktionen umgesetzt werden.

#### Messung des Grundumsatzes

Der Grundumsatz wird in der Regel nur über einen kürzeren Messzeitraum (20 – 30 min.) gemessen und das Ergebnis auf 24 h hochgerechnet. Die Messung wird unter standardisierten Bedingungen durchgeführt:

- am frühen Morgen nach ausreichender Nachtruhe
- mehr als 12 h nach der letzten Nahrungsaufnahme



- liegend, ohne körperliche Bewegung, aber wach
- frei von Schmerzen oder psychischer Belastung
- bei indifferenter Raumtemperatur (23 – 25°C bei leichter Bekleidung)

<https://www.dge.de/index.php?id=349>

## 5. weiterführende Literatur

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/fasten/index.html>

<https://www.dge.de/presse/pm/heilfasten-basenfasten-intervallfasten/>

### Bücher

Moore, Jimmy/Fung, Jason: Fasten – Das große Handbuch: Heilen Sie Ihren Körper mit kurzem, langem und intermittierendem Fasten. 256 Seiten, Riva 2017. 22 Euro. ISBN-13: 978-3742303578

Michalsen, Andreas: Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis. 368 Seiten, Insel Verlag, 2. Auflage 2019. 24,95 Euro ISBN-13: 978-3458177906

Longo, Valter: Iss dich jung: Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben - Die Longevità-Diät. 384 Seiten, Goldmann Verlag, 2018. 10 Euro. ISBN-13: 978-3442177141





## Artikel

Backes, Gunda: Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten – ein Überblick. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE-Info 02/2018.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/dgeinfo/DGEinfo-02-2018-S18-S25.pdf>

Ciro Chiappa, Andrea: Fasten – Moderne Aspekte eines klassischen Naturheilverfahrens. AID: Ernährung im Fokus 03/2015. [https://www.bzfe.de/\\_data/files/eif\\_2015\\_os\\_fasten.pdf](https://www.bzfe.de/_data/files/eif_2015_os_fasten.pdf)

Eckert, Nadine: Intervallfasten: Essen mit Blick auf die Uhr. Deutsches Ärzteblatt, Ausgabe 5/2019 vom 1. Februar 2019. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/205110/Intervallfasten-Essen-mit-Blick-auf-die-Uhr>

Gebhardt, Ulrike: Fasten – mehr Köpfchen durch Verzicht. Gehirn & Geist 3/2017. <https://www.spektrum.de/magazin/ernaehrung-fasten-ist-gut-fuers-gehirn/1435059>  
(kostenpflichtig)

Gesund durch Fasten – Neustart für Körper und Geist. Themenheft Spiegel Wissen, 1/2018

Harlfinger, J.: Gegen Übergewicht: Intervallfasten wohl wirksam. Medizin transparent.at (Website-Betreiber: Cochrane Österreich). <https://www.medizin-transparent.at/intervallfasten>

Hofmann, Lioba: Intervallfasten – Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit. Bundeszentrum für Ernährung, 2017. [https://www.bzfe.de/\\_data/files/online\\_spezial\\_7\\_2017\\_intervallfasten.pdf](https://www.bzfe.de/_data/files/online_spezial_7_2017_intervallfasten.pdf)

Preuk, Monika: Das passiert im Körper, wenn Sie fasten - nach 1, 14 und 40 Tagen. Focus online, 18.3.2019 [https://www.focus.de/gesundheit/familiengesundheit/fasten-das-passiert-im-koerper-wenn-sie-fasten-nach-1-7-14-und-40-tagen\\_id\\_10435570.html](https://www.focus.de/gesundheit/familiengesundheit/fasten-das-passiert-im-koerper-wenn-sie-fasten-nach-1-7-14-und-40-tagen_id_10435570.html)

Wilhelmi de Toledo F, Grundler F, Bergouignan A, Drinda S, Michalsen A (2019): Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects. PLoS ONE 14(1): e0209353.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209353>



## TV-Sendungen

Gesund durch Fasten, 3sat-Doku 2019, 45 Minuten. Abrufbar in der 3sat-Mediathek bis 18.01.2024 <https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku/gesund-durch-fasten-102.html>

Fasten und Heilen. Arte Doku 2011, 55 Minuten. Abrufbar bei Youtube: <https://youtu.be/Nyyb74PHIQs>

Ist Fasten gesund? Planet Wissen, WDR 01.02.2019. 58 Minuten. Abrufbar unter: <https://www.planet-wissen.de/video-ist-fasten-gesund-100.html>

## 6. Personen

### Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

Seit 2009 ist Herr Michalsen Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus in Berlin & Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin in Berlin. Er ist Facharzt für Innere Medizin, promovierte im Bereich Kardiologie und bildete sich in den Bereichen Notfall-/Rettungsmedizin und Naturheilverfahren fort. Seine Fachgebiete sind Homöopathie, physikalische Medizin und Balneologie, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Mind-Body Medizin. Er ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin, Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin, Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda, Gesellschaft für Erfahrungsheilkunde sowie Mitglied des Vorstandes der European Society for Complementary and Natural Medicine. Weiterhin ist er Gründungsmitglied der European Society for Integrative Medicine, Mitglied des Vorstandes der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung, Mitglied des Initiativkreis Dialogforum für Pluralismus in der Medizin an der Bundesärztekammer, Mitglied des Vorstandes von Natur und Medizin, Mitglied Berufsverband der Ärzte für Naturheilverfahren, Mitglied des Vorstandes der Karl und Veronica Carstens Stiftung, Mitglied des Vorstandes der Deutsch Stiftung, Visiting Professor Univerisät Guanzhou China.



## **Dr. Eckart von Hirschhausen**

Dr. Eckart von Hirschhausen studierte Medizin. Ab 1994 absolvierte er ein Aufbaustudium im Wissenschaftsjournalismus. Künstlerische ist er als Kabarettist, Buchautor, Moderator, Comedian und Zauberkünstler tätig.

Er gehört dem Kuratorium der Deutschen Krebshilfe an. Vom ihm gefördert werden u.a. als „Lesebotschafter“ die Stiftung Lesen, die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Ärzte ohne Grenzen. Außerdem ist er Mitglied des Kuratoriums der DFL Stiftung (ehemals Bundesliga-Stiftung) und des wissenschaftlichen Beirats des Netzwerkes „singende Krankenhäuser“

Seit 2014 ist er Beiratsmitglied für die Heraeus Bildungstiftung und seit 2016 Reformationsbotschafter Teil der Medienkampagne der Evangelischen Kirche in Deutschland anlässlich des 500. Reformationsjubiläums.

## **Prof. Dr. Annette Schürmann**

Frau Schürmann studierte und promovierte im Bereich Biologie. Ihre Habilitation erfolgte im Fach Pharmakologie. Von 2002-2009 war sie stellvertretende Leiterin der Abteilung Pharmakologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE). 2009 folgte sie dem Ruf der Professur für Experimentelle Diabetologie am DIfE und der Universität Potsdam. Seit Oktober 2009 ist sie Leiterin der Abteilung Experimentelle Diabetologie am DIfE. Sie ist Mitglied im Begutachter Panel Swedish Research Council, Mitglied im Vorstand der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V. und Mitglied im Vorstand der Deutschen Diabetes Gesellschaft e.V.. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf der Pathophysiologie des metabolischen Syndroms und des Diabetes mellitus Typ 2, genetische und epigenetische Veränderungen, die zur Entwicklung von Adipositas und zum Betazelluntergang beitragen, Einfluss verschiedener Diäten und Analyse möglicher protektiver Effekte von Nahrungskomponenten sowie vesikuläre Transportprozesse bei der Sekretion von Adipokinen in Fettzellen und von Insulin in Betazellen.