

DIE KRAFT DES FASTENS

Beim Heilfasten nach den Regeln des deutschen Arztes Otto Buchinger sind neben Tees und Suppen Fruchtsäfte die einzige Nahrungsquelle.

Auf Nahrung zu verzichten kann viele positive Wirkungen haben. Fasten kann die Gesundheit verbessern, das Wohlbefinden steigern und präventiv wirken. Doch auch der Seele tut der innere Frühjahrsputz gut.

Text: Sandra Wobrazek



Wer stark, gesund und jung bleiben und seine Lebenszeit verlängern will, der sei mäßig in allem ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“ Hippokrates, der Vater der Heilkunde, wusste bereits in der Antike um die Wirkung, die der Verzicht auf Nahrung

„Der Prozess scheint den Zellen leichter zu fallen, wenn nicht zu viel Energie verstoffwechselt werden muss ...“

auf den Körper haben kann. Tatsächlich spielt Fasten seit jeher in allen Kulturen eine Rolle – vom Nahrungsverzicht der alten Ägypter über die hinduistische Askese bis zur Fastenzeit in Islam und Christentum.

Von Intervall- bis Heilfasten

Fasten hat eine große Kraft, ist gesund und wird deshalb von immer mehr Menschen genutzt. Am beliebtesten: Intervall-, Basen- oder Heilfasten. Während beim Intervallfasten 16 Stunden auf Nahrung verzichtet (16 : 8) oder einen Tag gegessen und den anderen gefastet (1 : 1) wird, wird beim Basenfasten auf Lebensmittel wie Obst, Gemüse und frische Kräuter gesetzt, die basisch verstoffwechselt werden. Beim Heilfasten nach Buchinger wiederum nimmt man nur Gemüsebrühen und -säfte sowie Tees zu sich.

„Was beim Fasten auf der Zellebene noch passiert, ist die Autophagie: Es werden Überbleibsel aus dem Stoffwechsel recycelt, die darin gelagerte Energie wird benutzt – also so was wie eine Müllverwertung, die einen Reinigungseffekt auslöst. Weiters haben Fastenperioden auf zellulärer Ebene einen wichtigen Effekt: von der Wundheilung bis zur Regeneration nicht funktionierender Zellen. Der Prozess scheint den Zellen leichter zu fallen, wenn nicht zu viel Energie verstoffwechselt werden muss, sondern sie Zeit haben, sich um die Regeneration zu kümmern“, weiß Thomas Pieber, Leiter der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie, Medizinische Universität Graz.

Autor und Journalist P. A. Straubinger befasst sich seit vielen Jahrzehnten mit Fasten: „Routinen zu erzeugen ist wichtig.“

Viele Menschen ändern im Zuge eines Fastenprozesses auch ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig.

Foto: Bettina Hippel, Gesundheitshotel Gugerbauer, iStock.com / A.Ambly



Überfluss und Verzicht

Gemeinsam mit seinen Kollegen der Medizinischen Universität Graz hat Pieber die Studie „Interfast“ durchgeführt, die die Auswirkungen des intermittierenden Fastens auf die Gesundheit untersucht hat. Neben einer Gewichtsabnahme von 3,5 Kilogramm in vier Wochen wurde bei den Studienteilnehmern eine Redukti-

„Wir helfen den Gästen so, wieder in den Fluss zu kommen und Blockaden zu lösen.“

on des Bauchfettes, des systolischen Blutdrucks und der Entzündungsparameter gemessen.

Der Mediziner sagt, dass die alte Regel „Iss mäßig, aber regelmäßig“ widerlegt ist: „Eine interessante Erkenntnis ist, dass dies nicht die richtige Antwort für alle Organismen zu sein scheint – von Biologie und Evolution bedingt, scheinen wir viel besser drauf getrimmt zu sein, Phasen zu haben, in denen wir viel essen können, die sich mit Phasen abwechseln, in denen es wenig oder gar nichts gibt.“

Wieder in den Fluss kommen

Schon lange bevor das Fasten im Trend war, war es im Vier-Sterne-Gesundheitshotel Gugerbauer in Schärding eine selbstverständliche Möglichkeit. Seit mehr als 30 Jahren wird in dem idyllisch am Inn gelegenen und von Christine und Karl Gugerbauer in dritter Generation geführten Haus Fasten angeboten – von Heilfasten über Intervallfasten bis Basenfasten. Zum Gesamtpaket gehören individuell abgestimmte Behandlungen und ein Bewegungsprogramm im Wellnessbereich: Neben verschiedenen Massagen werden die

Gäste – Studenten ebenso wie Pensionisten und Manager wie Schauspieler – mit entgiftenden Körperwickeln verwöhnt und können Yoga machen.

Christine Gugerbauer hat festgestellt, dass das Gesundheitsbewusstsein gestiegen ist: „Dadurch, dass Stress, Schnelligkeit und Überfluss uns aus dem Gleichgewicht bringen, suchen viele die Umkehr durch Fasten, um eine innere Einkehr zu finden. Das Rundherum und die Behandlungen sind wichtig, um den Fastenerfolg zu unterstützen. Wir helfen den Gästen so, wieder in den Fluss zu kommen und Blockaden zu lösen.“

Reset-Knopf drücken

Was Christine Gugerbauers Erfahrung nach für die Gäste ebenso eine große Rolle spielt, ist, dass man zum Fasten an keine Termine gebunden ist und nicht an Gruppenaktivitäten teilnehmen muss. „Das schätzen jene, die im Alltag viel mit Menschen zu tun und viel Stress haben – wenn sie die ersten drei Tage ihre Ruhe haben können. Manche haben auch einen neuen Lebensabschnitt vor sich und möchten sich beim Fasten neu ‚sortieren‘.“

Karl und Christine Gugerbauer bieten in ihrem Gesundheitshotel verschiedene Fastenprogramme an.



Damit Fasten auch nach der Auszeit Erfolg hat, muss man es, so Christine Gugerbauer, als Ganzes betrachten, das die Vorbereitung, das Fasten an sich und die Nachbereitung braucht. „Manche sehen es als ‚Nichts essen, viel zahlen‘ – das aber ist ein falscher Zugang. Man sollte es nicht nur für Ernährungszwecke machen, sondern um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Fasten kann man als Startschuss betrachten, als einen Reset-Knopf, um neu durchzustarten und dem Körper etwas Gutes zu tun.“

„DIE HOFFNUNGEN SIND GROSS, DIE ERWARTUNGEN HOCHGESCHRAUBT“



Univ.-Prof. Dr. Thomas Pieber, Leiter der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie, Medizinische Universität Graz, über seine Fasten-Studie und welche Fragen die Wissenschaft beschäftigen.

Wie gesund ist Fasten?

Es ist faszinierend, welche nützlichen Effekte das Stoppen von Kalorienzufuhr in unseren Zellen potenziell auslösen kann. Man darf das Fasten aber nicht zu einem Wundermittel gegen alles machen. Die Hoffnung ist groß, die Erwartungen sind hochgeschraubt – da muss man sich die Daten genau ansehen.

Spielt es eine Rolle, für welches Fasten ich mich entscheide?

Es gibt kaum Vergleiche zwischen den unterschiedlichen Möglichkeiten, daher wissen wir nicht, ob die eine oder andere Methode besser ist. Die Ausgangslage ist auch bei jedem unterschiedlich: ob gesund, übergewichtig, krank, mit oder ohne Diabetes. Jeder sollte sich deshalb für das entscheiden, was am besten für ihn passt.

Sie haben eine Studie zum intermittierenden Fasten durchgeführt. Was ist das wichtigste Ergebnis?

Dass sich alle Messgrößen, die wir untersucht haben, in Richtung „gesünder“ entwickelt haben. Alle Parameter, die Gesundheitsrisiken anzeigen, haben sich in die richtige Richtung entwickelt – neben der Gewichtsabnahme, die relativ leicht erreicht werden konnte.

Ist Fasten für jeden geeignet?

Es können alle fasten – wir wissen aber wenig bis gar nichts bei der Schwangerschaft, da wäre ich vorsichtig. Wir wissen jedoch, dass Überernährung der Mutter vor der Geburt keine positive Prägung für die Babys mit sich bringt. Neue Daten zeigen, dass Fasten bei Typ-2-Diabetes hilft und bei chronischen Herz- und neurologischen Erkrankungen sehr gut ist.



Eine Auszeit nehmen

Menschen bei Intervallfasten und Fasten nach Buchinger begleitet Gini Czernin, psychologische Beraterin mit eigener Praxis und Fastenbegleiterin von drei- bis zehntägigen Fastenkuren in den Klöstern Pernegg und St. Gabriel. Ihre Aufgabe: die Teilnehmer, vom Installateur bis zum Topmanager, zu unterstützen, wenn sie

„Viele möchten einfach eine Auszeit, weil alles zu viel ist: der Job, die Lebensrollen etc.“

mit dem Kreislauf Probleme haben und die Motivation durchzuhalten fehlt, aber auch Vorträge zu halten und zu Bewegung zu animieren. Der Wunsch nach Veränderung ist, so die Fastenbegleiterin, einer der häufigsten Gründe, weshalb Menschen an den Seminaren teilnehmen. „Die Leute kommen nicht mehr nur wegen des Gewichts alleine. Es ist der Wunsch, etwas an der aktuellen Lebenssituation zu verändern. Das kann das Gewicht sein, aber auch der Versuch einer Nahrungsumstellung. Viele möchten einfach eine Auszeit, weil alles zu viel ist: der Job, die Lebensrollen etc. Sie wollen eine Woche etwas für sich tun.“

„Fasten ist Nahrung für die Seele“, wusste man schon in der Antike. Meditation kann beim Nahrungsverzicht helfen.



Studien belegen: Wer fastet, reduziert nicht nur sein Gewicht – auch andere Gesundheitswerte verbessern sich deutlich.

Ein Energieschub

Dabei ist der Nahrungsverzicht anfangs nicht nur eine körperliche Herausforderung, man beginnt sich in solch einer Phase auch intensiv mit sich auseinanderzusetzen. Gini Czernin berichtet, dass zu Beginn der Seminare meist eine Schwere im Raum liegt, da jeder einen emotionalen Rucksack mit sich bringt. Am Ende der Woche, so die Expertin, ist der jedoch abgeworfen und man merke den Menschen die neue Leichtigkeit richtig an. „Man reflektiert viel in dieser Zeit. Es hat auch mit Abläufen im Körper zu tun, denn die Serotonin-Produktion wird durch das Fasten verbessert. Nach vier Tagen bekommen die Leute einen Energieschub und man ist viel leistungsfähiger.“ So geht die Gruppe beim Buchinger-Fasten am vierten Tag eine Wanderung von zwölf Kilometern – zum Erstaunen der Teilnehmer, wie leistungsfähig sie trotz reiner Tee- und Suppennahrung sind.

Die psychologische Beraterin Gini Czernin unterstützt Fastenwillige auf speziellen Seminaren mit Rat und Motivation.

„Nach vier Tagen bekommen die Leute einen Energieschub und man ist viel leistungsfähiger.“

Die größte Herausforderung beim Fasten: die Angst vor dem Hunger. Das Spannende sei, berichtet Gini Czernin, dass man keinen Hunger hat, denn die ersten Tage holt sich der Körper die Energie aus den Glykogen-Speichern und nach drei Tagen beginnt er sie aus den Fettreserven zu ziehen: „Von 20 Teilnehmern einer Gruppe haben 18 bis 19 kein Hungergefühl und sind ganz erstaunt darüber.“

Dabei ist Fasten, darin sind sich viele Experten einig, erfolgreicher als Diäten, auf die der Jo-Jo-Effekt folgt. Thomas Pieber ist der Meinung, dass Ernährungsmedizin, Diätmedizin und Nahrungsmittel-Diätetik gescheitert sind. Die Idee, dass bestimmte Nahrungsmittel, ob low-carb, high-carb oder eine andere Zusammensetzung der Nahrung, Gewichtsreduktion erleichtern, mag auf kurze Zeit stimmen – aber keine dieser Methoden ist nachhaltig. „Wenn man alle Ernährungsempfehlungen zusammennimmt, kann man nichts mehr essen, weil sich das rechnerisch nicht mehr ausgeht. Da steckt auch viel Geschäftemacherei dahinter, auch von der Nahrungsmittelindustrie.“



Foto: Med Uni Graz; print: iStock.com / anisamadarina; jafphoto.com



Achtsamkeit im Alltag

Schon in den 1990er-Jahren befasste sich der Journalist, Filmemacher und Autor (u.a. „Der Jungbrunnen-Effekt“) P. A. Straubinger mit Heilfasten, damals noch als schräg, esoterisch und von der Schulmedizin als nutzlos oder schädlich abgetan, wie er sich erinnert. Seit 2008 be-

„Wir sind keine Maschinen,
wir brauchen Schlafen und Wachen,
Essen und Verdauen.“

treibt er Intervallfasten. Eine wichtige Botschaft, so Straubinger: Essen hat zwei Funktionen – den physisch nährenden und den psychisch nährenden Effekt. Deshalb empfehlen er und seine Co-Autorinnen Margit Fensl und Nathalie Karré, Fasten mit Meditations- und Achtsam-

keitsübungen zu kombinieren. „Wenn ich den psychischen Faktor nicht einbeziehe und es nur auf Basis von Willenskraft betreibe, wird es nicht lange gelingen. Dann ist Fasten eher eine Qual, die ein paar Wochen oder Monate gelingt – und dann folgt der klassische Rückfall.“

Auch der Genuss wird in den Essensphasen, davon ist P. A. Straubinger überzeugt, durch Fasten verstärkt. „Alle Organismen funktionieren in Zyklen. Wir sind keine Maschinen, wir brauchen Schlafen und Wachen, Essen und Verdauen. Es ist nicht das eine schlechter als das andere. Wenn ich diese Bilder im Kopf habe und nicht den Verzicht, dann gelingt es automatisch viel besser.“ Dass Fasten mehr als eine körperliche Wohltat sein kann, auch dies wussten bereits die alten Griechen. So tat einst Johannes Chrysostomos (um 350–407 n. Chr.), der griechische Kirchenlehrer und spätere Patriarch von Konstantinopel, kund: „Das Fasten ist die Speise der Seele.“

Immer mehr
Hotels bieten
zur Fasten-
begleitung
auch ein
umfassendes
Wellness-
programm
an.

Foto: stock.com/kegema

INFORMATIONEN

BETREUTES FASTEN

Gini Czernin begleitet Menschen beim Intervallfasten und Fasten nach Buchinger in den Klöstern Pernegg und St. Gabriel. www.giniczernin.com

AUSZEIT AM INN

Im Schärddinger Gesundheitshotel Gugerbauer befasst man sich seit über drei Jahrzehnten mit Fasten- und Wohlfühlangeboten. www.hotel-gugerbauer.at

LITERATUREMPFEHLUNG

Von P. A. Straubinger sind „Der Jungbrunnen-Effekt“, „Der Jungbrunneneffekt: Mein Praxisbuch“ und „Die Jungbrunnenküche“ (alle Kneipp-Verlag) erschienen. Außerdem hat er mit „Shiriing“ einen Fastentee entwickelt. www.pastraubinger.com

Dreizehnteilige Pilgerfahrten zu Beethoven BÖSENDORFER FESTIVAL WIENER NEUSTADT

Wiener Neustadt, Heimat der Klaviermanufaktur Bösendorfer, trifft mit dem Bösendorfer-Festival (16.9. 2021 bis 30.6.2022) in den historischen Kasematten den richtigen Ton: Im Rahmen der dreizehnteiligen Pilgerfahrten zu Beethoven präsentiert Pianist Florian Krumpöck die 32 Klaviersonaten, ihm zur Seite stehen Schauspielgrößen wie Simonischek, Köstlinger, Steinhauer u.v.m. Weitere virtuose Größen des österreichischen Kulturgeschehens komplettieren dieses kulturelle Großereignis. So geben einander Maria Bill, Heinz Marecek, Alfred Dorfer und weitere Publikumsliebhaber ein Stelldichein in den Kasematten.

Konzertermine und Infos: www.kasematten-wn.at
Tickets online unter: www.webshop-wn.at



WERBUNG

Fotos: Laurent Ziegler, Janine Goldner

IMPRESSUM



Offenlegung nach § 5 ECG, § 14 UGB, § 24, 25 Mediengesetz:

Medieninhaber (Verleger), Redaktion: Wirtschaftsnachrichten Zeitschriften Verlagsgesellschaft m.b.H., 8010 Graz, Theodor-Körner-Straße 120a, Telefon 0316/834020, Telefax 0316/834020-10, office@euromedien.at, vorfreude@vorfreude.cc, www.wirtschafts-nachrichten.com, www.vorfreude.cc
Herausgeber & Geschäftsführer: Wolfgang Hasenhütl **Co-Herausgeber:** Josef Lipp **Verkaufsleitung:** Prok. Mag. Barbara Steiner **Standortleitung OÖ:** Mag. Harald Mühlecker **Standortleitung Wien, NÖ, Bgld.:** Christian Cleven **Erscheinungsort:** Graz **Art-Direktion:** Thomas Heider – Grafiker **Redaktion:** Jakob Ehrhardt, Margarete Feldmann-Hasenhütl, Mag. Sandra Wobrazek **Fotos:** Falls nicht anders angegeben: Symbol, Archiv **Produktion:** euromedien verlags gmbh, 8045 Graz, Prenterweg 9 **Chefs vom Dienst:** Mag. Michaela Falkenberg, Cordula Hofko **Marketing & Vertrieb:** Prok. Barbara Heider-Spik **Druck:** Radin-Berger-Print GmbH, Zagreb **Erscheinungsweise:** 2 x jährlich; Frühling|Sommer, Herbst|Winter **Anzeigenpreise:** lt. aktuellem Anzeigentarif. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Österreichischen Zeitungsherausgeberverbandes. **Bezugspreis:** € 5,-/Ausgabe; Jahresabonnement € 9,- (Inland); inkl. MwSt., Auslandsabo auf Anfrage. Das Abonnement ist jederzeit schriftlich kündbar. Wird es nicht bis einen Monat vor Ende des Abjahres gekündigt, verlängert es sich automatisch um ein weiteres Jahr. **Verlagskonto:** IBAN: AT32 3843 9001 0081 5787, BIC: RZSTAT2G439 **Firmenbuchnummer:** 257766v **UID-Nummer:** ATU 61454508. **Behörde gemäß ECG:** Magistrat Graz **Kammer:** Wirtschaftskammer Steiermark **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung **Gerichtsstand** ist das für Graz örtlich und sachlich zuständige Handelsgericht. **Allgemeines:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Aufgrund der einfacheren Lesbarkeit wurde in dieser Publikation auf eine geschlechtssensitive Form verzichtet, die gewählte männliche Form schließt immer gleichermaßen weibliche Personen ein.



Villa Salis

- Ganzjährig geöffnet / durchgeh. Küchenbetrieb
- Lage in der Ortsmitte, 5 Min. zum See, Gastgarten
- Regionale – saisonal abgestimmte Speisekarte
- Mitgliedsbetrieb der Salzkammergut Fischrestaurants
- Genussregion Ausseerland Seesaibling & Forelle
- Busgruppen sind uns herzlich willkommen!
- Romantikzimmer, Ferienwohnung und Suiten

A-8992 Altaussee 21, Tel.: +43 664 4441069
www.villa-salis.at, E-Mail: villa-salis@gmx.at

