

Cellagons AbisZett

Für mehr Freude und Lebensqualität.

Nr. 1 | 2019



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Früher, wenn die Rede von Tante Hedwig war, ging es fast immer um ihre Kuraufenthalte. Sie hatte viele gesundheitliche Beschwerden und auch Übergewicht. Deshalb wurde sie immer mal wieder zur «Kur» zum Fasten geschickt – so hat sich das bei mir als Kind eingepägt.

Manchmal besuchte ich die Tante mit meinen Eltern in der Stadt, in der sie zur Kur war. Zu jedem Kurhaus gab's in der Regel einen Kurpark, in dem – in meinen Augen – meist ältere Frauen von Bank zu Bank schlichen, um sich nach ein, zwei Runden wieder ins Kurhausrestaurant zu dünnem Kräutertee und trockenem Gebäck zu setzen. Tante Hedwigs Befinden verbesserte sich trotz aller Kuren nie.

Kein Wunder also, dass mich das Fasten lange Zeit nicht interessierte, bis es mir letzten Frühling wieder begegnete – und zwar in einem angenehmen Kontext. Heute kann ich sagen: Das Fasten ist ein spannendes Gebiet. Ich habe selber das 16/8-Intervallfasten ausprobiert. Worum es dabei geht, erfahren Sie – neben anderen Informationen rund ums Fasten – auf den folgenden Seiten. Lassen Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen einen leichten Sommer
Ihre Christina Zweifel

Christina Zweifel

Fasten – mehr als das Verzichten auf Essen.

Der menschliche Stoffwechsel kann seit Urzeiten mit Phasen ohne Essen, sprich naturgegebenen Hungerperioden umgehen. Er übersteht diese, in dem er in den Organen und Geweben Energiereserven speichert und diese bei Bedarf wieder anzapft. Da es in der modernen Zivilisation jedoch kaum mehr Lebensmittelmangel gibt, hat das Fasten eine andere Bedeutung erhalten. Die einen fasten um abzunehmen, die andern aus medizinischen, religiösen oder spirituellen Gründen. Fasten ist zurzeit auch deshalb vermehrt im Gespräch, weil die Wissenschaft hier intensiv forscht. Und das Fazit ist: Fasten wirkt. Auf den Körper. Auf die Seele. Auf den Geist. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Fasten ist weder hungern noch darben. Heute bezeichnet man damit ein freiwilliges, völliges oder teilweises Verzichten auf Nahrung über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Diesen Aspekt finden wir in Form der Fastenzeit als tief im Glauben vieler Religionen verwurzelte Tradition.

Fasten im Christentum

Im Christentum gibt es zwei Fastenzeiten. Die bekanntere, 40-tägige Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Ostersonntag. Im

römisch-katholischen Glauben sind Aschermittwoch und Karfreitag strenge Fastentage, an denen kein Fleisch gegessen werden darf. Verzichtet wird meist auch auf Süßigkeiten, Alkohol und alltägliche Vergnügungen.

Die zweite, heute kaum bekannte Fastenzeit beginnt am 11. November, dem Martinstag. Zum Auftakt gab es eine Martinsgans. In der darauf folgenden Adventszeit wird gefastet, um sich auf Weihnachten vorzubereiten. Das Fasten endet am Weihnachtstag mit einer Weihnachtsgans.

« Wer stark,
gesund und jung
bleiben will,
sei mässig, übe
den Körper, atme
reine Luft und
heile sein Weh
eher durch fasten
als durch Arznei. »

Hippokrates von Kos
(430 v.Chr.–370 v.Chr.)
griech. Arzt

Traditionell wurde auch am Mittwoch gefastet, um daran zu erinnern, dass Judas an diesem Tag Jesus verraten hat und am Freitag, um Jesus' Kreuzigung zu gedenken. Ausser dem Brauch freitags Fisch zu essen, ist von diesen Fastentagen nicht viel geblieben.

Fasten im Islam und im Judentum

Im Gegensatz zum Christentum gehört das Fasten im Islam zur Glaubenspflicht. Die Seele soll gereinigt und die Beziehung zu Gott gestärkt werden. Während des jährlichen Fastenmonats Ramadan wird die Nahrungsaufnahme nicht beschränkt, sondern auf die Nacht verschoben. Tagsüber darf bis zum Sonnenuntergang weder gegessen noch getrunken werden, auch kein Wasser. Wer im Islam nicht fasten kann, hat die Pflicht, Speisen oder Almosen an Arme zu geben.

Im Judentum gibt es gleich mehrere religiöse Feiertage, an denen gefastet wird. Der wichtigste Tag ist Jom Kippur, der «Tag der Versöhnung». An diesem Tag wird auf Essen, Trinken, Zigaretten und Sex verzichtet. Zudem wäscht man sich nicht und geht auch nicht zur Arbeit – der Körper wird eingewaschen, indem alle Sünden an diesem Tag gesühnt werden.

Fasten im Buddhismus

Buddhisten betrachten das völlige Verzicht auf Nahrung und Wasser als ein Sich-entfernen von Buddhas «Weg der Mitte». Völlerei wird genauso

abgelehnt wie völlige Entbehrung. Enthaltensamkeit und eine geringe Nahrungsaufnahme werden hier als Vorbereitung für die Meditation genutzt, um so Körper und Geist zu reinigen.

Entsprechend gibt es auch in der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) kein extremes Fasten, da es – laut TCM – das Qi zu sehr schädigt und den Menschen entkräftet. In der TCM setzt man vielmehr auf kleine Fastenkuren. Mit speziellen Speisen, Heilkräutern und dem Weglassen bestimmter Lebensmittel erreicht die TCM optimale Ergebnisse.

Übrigens fasten buddhistische Mönche und Nonnen auf ihre eigene Art: Ab zwölf Uhr mittags essen sie bis zum nächsten Morgen nichts mehr. Diese sanfte Art des Fastens entspricht dem seit einiger Zeit immer mehr empfohlenen Kurzzeit- bzw. Intervallfasten.

Medizinisches Heilfasten

Der Arzt Otto H. F. Buchinger (1878–1966) ist der Begründer des medizinischen Heilfastens. 1917 führte eine verschleppte Mandelentzündung bei ihm zu schwerem Rheuma in den Gelenken; Antibiotika gab es zur damaligen Zeit noch nicht. Er genas erst, als er sich 1919 einer dreiwöchigen, von einem Arztkollegen begleiteten Fastenkur unterzog. Inskünftig widmete er sich vor allem der alternativen Naturheilkunde und dem Thema Fasten und erkannte bald die Zusammenhänge zwischen falscher Ernährung und den sog. Zivilisationskrankheiten – und dies zu einer Zeit, als Fastfood noch ein Fremdwort war (siehe auch «Cellagons AbisZett» 1/2016).

Eine Buchinger-Therapie dauert drei bis vier Wochen. Während dieser Zeit nimmt der fastende Mensch lediglich Wasser, Kräutertees, Säfte und Gemüsebrühen zu sich, allenfalls leichte Kost. Das Heilfasten wird zudem mit Physiotherapie, Körperpackungen und Wickeln, Gymnastik und Wandern ergänzt.

Wortherkunft «fasten»

Das bereits im 9. Jh. bekannte Wort *fasten* stammt u.a. vom gotischen *fastan*, das in seiner allgemeinen Bedeutung *festhalten, halten, beobachten* bedeutete, später jedoch nur noch im Zusammenhang mit dem Verzicht auf Nahrung bzw. bestimmte Speisen aus religiösen Gründen verwendet wurde. Diese Bedeutung war auch im Althochdeutschen allein herrschend. Im Altenglischen finden wir auch Verwendungen für *festmachen* (z. B. in «Fasten your seatbelts.»), *begründen, bekräftigen, bestätigen* oder auch *anvertrauen*.

Professionelle Begleitung wichtig

Das Heilfasten zeigt vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma und hohem Blutdruck gute Wirkungen. Wichtig ist, dass man sich immer von einer medizinischen Fachperson abklären lässt und das Heilfasten in einem professionellen Kurbetrieb durchführt, denn diese Art des Reinigungsprozesses hat es in sich und ist physisch wie psychisch anspruchsvoll: Neben «Glückshormonen» wie Endorphinen werden auch Stresshormone ausgelöst, was zu einer Achterbahn der Gefühle führen kann.

Intervallfasten: eine Lebensweise

Diese Art des Fastens (auch Kurzzeitfasten genannt) ist mittlerweile zu einem Hype geworden. Dies wohl auch deshalb, weil immer mehr Fachleute seine Vorteile bestätigen: Gewichtsabnahme ohne Jojo-Effekt (lässt das Bauchfett «weschmelzen»), verbesserte Verdauung, verbesserter Stoffwechsel, weniger Heisshunger, entzündungshemmende Eigenschaften.

Das Intervallfasten knüpft an die Versorgungsmöglichkeiten mit Nahrungsmitteln unserer Vorfahren an sowie an dem, was Stoffwechselprozesse unterstützt. Bei diesem Fasten fällt der Körper nicht in den Energiesparmodus, sondern



nutzt seine Ressourcen sinnvoll aus. Entsprechend verliert man damit auch keine Muskelmasse.

Ruhezeiten – Essenszeiten: Varianten

Das Prinzip: Beim Intervallfasten sollen zwischen der letzten Mahlzeit (Abendessen) und der ersten Mahlzeit am nächsten Tag mindestens 14 Stunden ohne Essen liegen. In den übrigen zehn Stunden kann normal gegessen werden.

Die beliebteste Variante ist die 16/8-Regel. Dies bedeutet, dass zwischen der letzten und der ersten Mahlzeit 16 Stunden mit Essen pausiert wird (davon sind meist 7–8 Stunden Schlaf); in den restlichen acht Stunden darf gegessen werden. Meist führt die 16/8-Regel dazu, dass die Nahrungsaufnahme auf zwei Mahlzeiten täglich reduziert wird (oft wird das Frühstück weggelassen oder mit einem späten Frühstück/Brunch um 11 Uhr begonnen). Kleine Hungergefühle zwischen den beiden Mahlzeiten werden mit Smoothies, Früchten oder Nüssen gestillt. *Wichtig:* In der essensfreien Zeit darf lediglich Wasser, ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee getrunken werden.

Eine andere Variante ist die 5/2-Regel: Hier wird pro Woche an zwei nicht aufeinander folgenden Tagen die Nahrungsaufnahme auf 500–600 Kalorien beschränkt (*hier können Cellagon-Produkte sinnvoll sein*). – Welche Variante auch immer man wählt: Sie sollte zum eigenen Lebensstil passen, und man sollte sich damit wohlfühlen.

Intervallfasten: Nicht für alle geeignet

Da es sich beim Intervallfasten trotz allen Vorteilen um eine eingeschränkte Ernährungsweise handelt, ist es nicht für alle Menschen geeignet. Zu den Risikogruppen gehören ältere Menschen, Kinder und Jugendliche, schwangere und stillende Frauen, Menschen mit Essstörungen, einer

Schilddrüsenstörung oder chronischen Krankheit, wie z. B. Diabetes. Auch Menschen mit psychischen Erkrankungen, wie z. B. Depression, sollten auf das Intervallfasten verzichten.

Vier Hauptfehler beim Intervallfasten

Fehler 1: Zu früh aufgeben. Damit der Körper sich auf diese zeitlich unbeschränkte, neue Ernährungsweise einstellen kann, benötigt er zwei bis vier Wochen. Da der Körper bis dahin gewohnt war zu bestimmten Tageszeiten Nahrung zu erhalten, schüttet er zu diesen Zeiten das Hungerhormon Ghrelin aus. Dies legt sich jedoch nach gut einer Woche; Hungergefühle und allfällige Reizbarkeit lassen nach. Wer sich aber nach einer Woche immer noch unwohl fühlt, tut gut daran, die Intervalle anzupassen. Oder die Methode passt insgesamt nicht zum Lebensstil.

Fehler 2: Zu viele Kalorien auf einmal. Wer mit Intervallfasten beginnt, macht oft den Fehler, in den Essenszeiten zu viel zu essen. Wer mit Intervallfasten erfolgreich Gewicht verlieren will, sollte darauf achten die Mahlzeiten bewusst zu portionieren und langsam und in Ruhe zu essen.

Fehler 3: Nicht genug essen. Wer während des Essensfensters zu wenig isst, bringt den Körper in den «Hungermodus», was den Stoffwechsel verlangsamt und dazu führt, dass weniger Fett abgebaut wird. Auch wenn man fastet, braucht der Körper eine ausreichende Menge an Nahrung damit Organe und Gehirn funktionieren können. Wer sich beim Intervallfasten schwach und gereizt fühlt, sich schwer konzentrieren kann, nimmt ziemlich sicher zu wenig Kalorien zu sich.

Fehler 4: Zu wenig Wasser trinken. Oft denken Einsteiger/-innen, dass sie während der Fastenphase absolut nichts zu sich nehmen dürfen. Das ist falsch. Wasser, Tee und Kaffee (ohne Zucker oder Milch) sind zulässig. Insgesamt auf genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten, unterstützt

« Den Reichtum
eines Menschen
kann man
an den Dingen
erkennen, die er
entbehren kann,
ohne seine
gute Laune zu
verlieren. »

Henry David Thoreau
1817–1862
amerik. Schriftsteller und Philosoph

das Gefühl sich während der Fastenphase satt zu fühlen.

Hinweis: Eines der ersten Bücher zum Thema Intervallfasten erschien im Frühjahr 2013 mit dem Titel «Gesund und schlank durch Kurzzeitfasten» von Daniel Roth. Der Autor begleitet das Buch mit einem Blog auf seiner Webseite (www.kurzzeitfasten.de). Dort kann auch ein 6-Wochen-Challenge-Blatt heruntergeladen werden.

Die Forschung entdeckt das Fasten

Das Thema Fasten ist in der Wissenschaft angekommen und hat viele wissenschaftliche Untersuchungen ausgelöst. In einer 2019 von Françoise Wilhelmi de Toledo in Zusammenarbeit mit Andreas Michalsen von der Charité Berlin veröffentlichten Studie konnte bei verschiedenen Erkrankungen aufgrund des Fastens eine deutliche Verbesserung beobachtet werden sowie eine Veränderung der Fett- und Zuckerwerte im Blut. Neueste Forschungen zeigen auch, dass bei Krebstherapien, die das Fasten miteinbeziehen, dieses bei bestimmten Krebserkrankungen positiv wirkt. Der amerikanische Forscher und Gerontologe Valter Longo konnte an Mäusen nachweisen, dass sich das Krebswachstum verlangsamt und die Tiere vor den negativen Einflüssen einer Chemotherapie besser geschützt waren. Ebenfalls beobachtet werden konnte, dass sich durch das Fasten bei einer beginnenden Diabetes II der Verlauf dieser Krankheit verändern kann.





Was geschieht beim Fasten im Körper?

Bequemerweise versorgt sich unser Gehirn am liebsten mit einfachem Zucker, sprich Glukose. Da wir alle paar Stunden etwas essen, gibt es keinen Glukosemangel. Sobald wir jedoch die Nahrungszufuhr 12 Stunden aussetzen, stellt der Stoffwechsel um. Der Körper aktiviert die Zuckerreserven aus der Leber. Nach etwa 48 Stunden sind diese Speicher leer und es wird auf das Verbrennen von Eiweiss umgestellt. Da dieses aus den Muskeln gewonnen wird, führt dies kurzzeitig zu einem Muskelabbau. Gleichzeitig sinkt auch der Insulinspiegel, da die Bauchspeicheldrüse nicht mehr dauernd Insulin ausschütten muss.

Dann endlich stellt der Körper auf Fettverbrennung um. Dabei wandelt er Fettzellen in organische Verbindungen um, in die sog. Ketone. Sie sind besonders wirksame Energielieferanten und hemmen den weiteren Muskelabbau. Nach wenigen Tagen fasten stammen rund 90% der benötigten Energie aus dem Verbrennen von Fetten.

Übrigens hat sich in den Forschungen gezeigt, dass gesunde Zellen sich während des Fastens schützen können; dies gelingt den Krebszellen nicht. Gesunde Zellen verwerten auch die durch das Fasten entstehenden Ketonkörper sehr gut, die Krebszellen hingegen sehr schlecht. Es könnte sich also lohnen vor einer Chemotherapie abzuklären, inwieweit das Fasten die Therapiemassnahmen positiv unterstützen könnte.

Anregungen

Fernsehbeiträge auf youtube.com:

- Scobel – Gesund durch Fasten
- Fasten und Heilen. Arte Doku vom 6. 3. 2015

Buchtip:

Daniel Roth, *Gesund und schlank durch Kurzzeitfasten: Wie Sie Ihre Ernährung selbst bestimmen und ganz ohne Diät abnehmen.*
ISBN 978-3742303981
(Taschenbuch, E-Book, Hörbuch)

Sich selbstreinigende Zellen

In jeder Körperzelle sammelt sich Zellmüll an – von ausgemusterten Mitochondrien und Krankheitserregern bis hin zu Proteinen, die fehlerhaft gefaltet sind und deshalb ihre Funktion nicht erfüllen können. Sobald wir fasten, wird das innere Recyclingprogramm, genannt Autophagie, intensiviert. Bei dieser «Selbstverdauung» wird der erwähnte Zellmüll recycelt. Blicke er liegen, würde er mit der Zeit die Zelle schädigen.

Warum Essenspausen so wichtig sind

Es dauert rund 16 Stunden, bis die Autophagie richtig in die Gänge kommt. Deshalb sind Essenspausen so wichtig. Nur dann kann in den Zellen richtig «aufgeräumt» werden. Interessant ist, dass der Körper aus dem aufgeräumten Material wiederum wichtige neue Zellbaustoffe und Energie gewinnt. Deshalb haben fastende Menschen – trotz des Verzichtes auf Nahrung – viel Energie.

Ein gesunder Körper entgiftet sich selbst

Wird vom Fasten gesprochen, kommt den meisten das Wort «entschlacken» in den Sinn. Diesen Begriff hat der Begründer des Heilfastens Otto H. F. Buchinger eingeführt. Doch «entschlacken» trifft es keineswegs, was im Körper während des Fastens geschieht. Dieser Begriff führt lediglich dazu, dass wir den Körper quasi als eine Art Ofen verstehen, in dem Verbrennungsrückstände, sprich Schlacken, zurückbleiben.

Doch unser Körper ist von Natur aus in der Lage sich selbst zu entgiften; in einem gesunden Organismus bleiben somit keine «Schlacken» zurück, sondern werden über den Darm ausgeschieden. Sollten in den Darmzotten Kotreste zurückbleiben, werden diese auch nicht aufgrund von Fasten ausgeschieden. Dasselbe gilt für Ablagerungen in den Organen oder Fettablagerungen in den Blutgefässen. Diese lösen sich weder mit Fasten noch mit Diäten auf.

Unser Verdauungssystem verwertet die Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln und leitet diese über das Blut an die Organe weiter. Alles, was nicht verwertbar ist, wird über Darm, Leber, Nieren und die Haut ausgeschieden. Um dieses umfassende Reinigen zu bewerkstelligen, braucht der Körper Wasser. Allein die Nieren filtern ohne Unterbruch das Blut – Tag und Nacht. Diese tägliche Klärleistung entspricht umgerechnet etwa 1600 Litern! (siehe auch «Cellagons AbisZett» 2/2011)

Fasten wirkt – auf vielen Ebenen

Aus welchen Gründen auch immer wir fasten: Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass dieser bewusste Umgang mit dem Essen bzw. Nichtessen seine Wirkung hat. Und oft nicht nur auf den Körper. Nicht selten stellt das Fasten auch die innere Haltung «auf den Kopf» und löst Fragen

zur persönlichen Lebensführung aus. Zudem sprechen Menschen, die eine gewisse Zeit des Fastens in Form z. B. des Heilfastens hinter sich haben von einem gewissen «Nachbrenneffekt». Noch Wochen später habe das Fasten Bewusstseins- und Haltungsänderungen geführt. Und der zeitlich begrenzte Entzug von fester Nahrung habe zu einem feinfühligere Wahrnehmen und einem neuen Bezug zu Lebensmitteln geführt. Sie erzählen, dass sie den Geschmack wie auch den Wert des Essens neu entdeckt und es so auch bewusster geniessen konnten.

Vier Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christina Zweifel
 Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
 Fon 052 316 21 84
info@cellagon.ch
www.cellagon.ch

Hersteller
H.-G. Berner GmbH & Co. KG
 Hasenholz 10, D-24161 Altenholz