

FRANZ SERAPH MOESL | MONIKA MURPHY-WITT

# FASTEN-YOGA

Die perfekte Kombi für eine neue Leichtigkeit

RATGEBER GESUNDHEIT

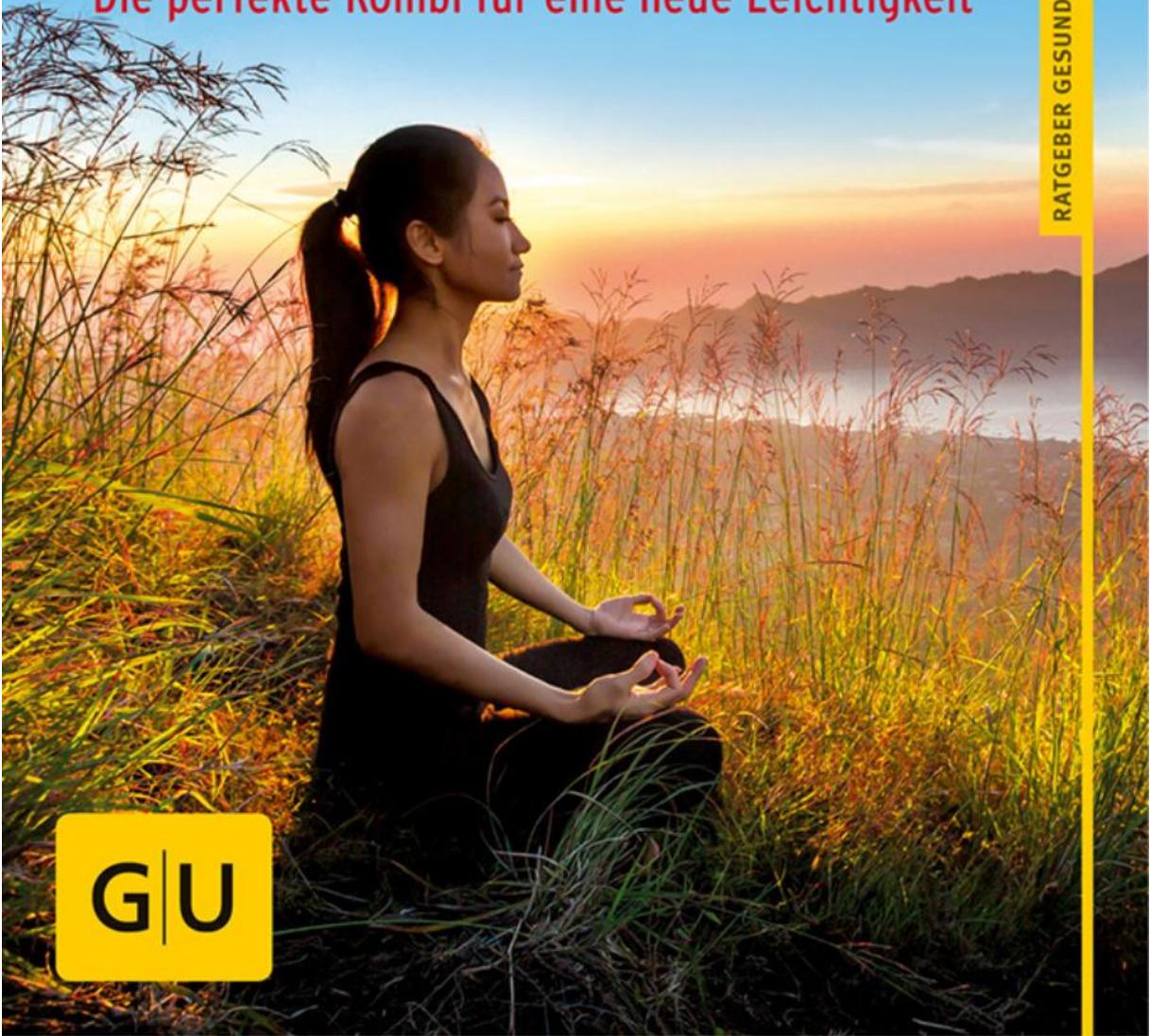


FRANZ SERAPH MOESL | MONIKA MURPHY-WITT

# FASTEN-YOGA

Die perfekte Kombi für eine neue Leichtigkeit

RATGEBER GESUNDHEIT



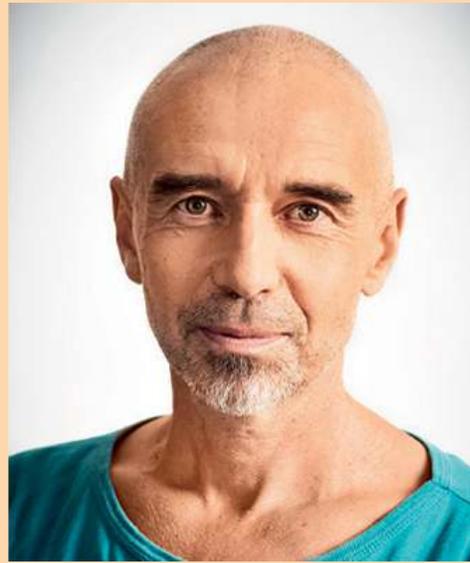
Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# FASTEN-YOGA

---

## WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Den Körper von Giften und Fettdepots befreien.
- Eine Auszeit vom Alltag nehmen und zur Ruhe kommen.
- Loslassen, was die Seele belastet.
- Innere Unabhängigkeit gewinnen.
- Muskeln kräftigen, Faszien dehnen, Gelenke stärken.
- Ein gutes Körpergefühl wiederentdecken.
- Lästige Alltagsbeschwerden loswerden.
- Die sinnliche Wahrnehmung schärfen.
- Günstige Alltagsgewohnheiten entwickeln.
- Stimmige Lebensziele definieren.



**MONIKA MURPHY-WITT**

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

**FRANZ S. MOESL**

Fasten- und Yogalehrer

---

»Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht  
brauche!«

SOKRATES



## KRAFTVOLLE KOMBINATION

Wir führen ein Leben in Fülle. Verzicht ist darin kaum vorgesehen. Trotzdem sind viele von uns nicht glücklich und zufrieden. Gehören Sie auch dazu? Fühlen Sie sich übersättigt und gestresst, vielleicht sogar unwohl und krank? Ist Ihr Alltag überfüllt und sehnen Sie sich nach Auszeit und Veränderung? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir stellen Ihnen in diesem Buch die Kombination aus Fasten und speziellen Yogaübungen vor. Beide Methoden aktivieren gezielt die Selbstheilungskräfte – zusammen angewandt ergänzen und verstärken sie einander optimal. Fasten-Yoga ist ein neuer Ansatz, mit dem Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern und Krankheiten vorbeugen können. Es unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil gemäß Ihren

individuellen Wünschen zu verändern. So, wie es jetzt gerade in Ihr Leben passt.

## **EIN GESÜNDERES, GENUSSVOLLERES UND GLÜCKLICHERES LEBEN**

Wir laden Sie ein, mit uns auf eine Entdeckungsreise zu gehen. Eine Reise für Körper, Geist und Seele, für alle Sinne. Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit diesem Buch ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufschlagen können. Fasten-Yoga hilft Ihnen, den Trott der Gewohnheit zu durchbrechen und Ihr Leben neu auszurichten. Es schenkt Ihnen reiche Erfahrungen mit sich selbst. Entdecken Sie die wahre Fülle in Ihrem Leben!

Alles Gute wünschen Ihnen

*Annika Kasper-Witt*

*Franz S. Altes*



## FASTEN UND YOGA: DUO FÜR MEHR LEBENSLUST

DIE WIRKSAMKEIT BEIDER METHODEN IST SCHON  
SEIT JAHRTAUSENDEN BEKANNT UND WIRD VON  
DER MODERNEN WISSENSCHAFT BESTÄTIGT.

RICHTIG KOMBINIERT, ERZIELEN SIE NOCH  
BESSERE ERFOLGE.



## DIE NEUE SEHNSUCHT NACH LEICHTIGKEIT

Uns geht es gut, sehr gut sogar, zumindest den meisten von uns. Wir leben in Wohlstand, Überfluss und Fülle. Alles um uns herum ist üppig, sowohl das Angebot an Speisen und Konsumprodukten als auch das an Unterhaltung und Kommunikation. In den Geschäften quellen die Regale über, pro Minute werden mehr als 200 Millionen E-Mails durchs Internet geschickt. Die Modedesigner werden mittlerweile monatlich aktualisiert. Sogar ganz normale Alltagsgegenstände oder Grundnahrungsmittel gibt es in so vielen Varianten, dass sich uns die Unterschiede oftmals kaum noch erschließen. Selbst wer einfach nur ein Päckchen Salz kaufen möchte, steht angesichts der Vielfalt des Angebots unentschlossen vor dem Regal: Meersalz, Himalayasalz, Steinsalz, Rauchsalz, Hawaiisalz oder Bambussalz, mit oder ohne Jod, Bio oder konventionell, grob, fein, Fleur de Sel, grau, rosa,

weiß, persisches Blausalz ... Oft bleiben am Ende Verwirrung und Verunsicherung statt satter Zufriedenheit.

## Unzufrieden in der Fülle

Vor allem bei unserem Essen ist die Vielfalt unüberschaubar geworden. Wir schwelgen in Lebensmitteln und Rezepten aus aller Welt, kombinieren das Beste aus aller Herren Länder, betreiben »Ethnopicking« in der Küche, sprich, wir suchen uns aus verschiedenen Kulturen das Beste heraus. Wir greifen immer häufiger zu vermeintlichen exotischen Superfoods, obwohl gleichwertige Alternativen im heimischen Garten wachsen. Ständig kommen und gehen so unterschiedliche Trends wie »Zurück in die Steinzeit«, diverse Trennkostphilosophien oder das Niedrigtemperaturbacken. Essen ist Ausdruck des Lebensstils geworden, für einige wird es sogar zur Mission.

### Verzichten will geübt sein

Nicht immer und überall ist es möglich, den selbst gewählten Weg der Ernährung beizubehalten, etwa bei Einladungen oder im Urlaub. Nicht selten passen wir uns dann den Umständen an und vergessen alle guten Vorsätze – vielleicht sind wir sogar erleichtert, nach all der Selbstkasteiung unserem Heißhunger nachgeben zu dürfen, anschließende Schuldgefühle nicht ausgeschlossen. Andere bemühen sich gar nicht erst um Zurückhaltung, präsentieren sich als Genießer und Gourmets. Wieder andere essen ohnehin regelmäßig viel zu viel und zu ungesund. Üppige Nudelgerichte und Pizza mit schön viel Käse stehen, vor allem in Singlehaushalten, hoch im Kurs, wie der aktuelle Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zeigt.

### Ständiger Konsum

Snacks zwischendurch, Schokokekse in der Schreibtischschublade, Chips, Erdnussflips und Süßigkeiten abends vor dem Fernseher gehören für viele täglich dazu. Wir stopfen ständig etwas in uns hinein, konsumieren fast rund um die Uhr, ob Gourmethäppchen oder Fastfood to go, ob Facebook-Posts oder WhatsApp-Meldungen. Richtig satt und zufrieden fühlen wir uns aber selten. Zugleich werfen wir in Deutschland im Jahr rund 82 Tonnen Lebensmittel in den Abfall, das entspricht zwei vollgepackten Einkaufswagen pro Person.

---

»Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen.«

KONFUZIUS, CHINESISCHER PHILOSOPH

---

## Auf der Suche nach mehr Sinnlichkeit

Bei unserer Ernährungsweise bleibt oft der Genuss auf der Strecke, denn ein sinnliches Erlebnis ist Essen in vielen Alltagssituationen nicht mehr. Uns fehlen Zeit und Lust, unsere Speisen selbst zuzubereiten, und nach einem anstrengenden Arbeitstag halten wir uns lieber an Gewohntes, als etwas Neues auszuprobieren. Statt mit frischen Zutaten selbst eine Mahlzeit zu zaubern, greifen wir zur Fertigpizza aus dem Tiefkühlfach. Die schmeckt immer gleich, sodass unser Geschmackssinn sich nicht mit neuen Reizen auseinandersetzen muss.

Fertiggerichte, Convenience Food sowie auch Obst und Gemüse aus Treibhäusern, meist weit vor der Reife geerntet, sind keine wirkliche Freude für Augen, Nase und Gaumen. Künstliche Aromen, Farbstoffe und Geschmacksverstärker lassen Nase und Zunge abstumpfen, den eigentlich naturbelassenen Nahrungsmitteln fehlen Aroma und Vitamine. Unsere Sinne verkümmern. Und mit ihnen

verlieren wir die Beziehung zu unserem Körper. Oft wissen wir selbst nicht mehr, wie viel und welche Nahrung er wirklich benötigt, um satt zu sein, was ihm schmeckt und ihn stärkt, was ihn vital und fit hält. Wir spüren längst nicht mehr, was unserem Bauch und unserer Seele guttut, was wir tatsächlich täglich brauchen, um zufrieden und glücklich zu sein.

## INFO

### HUNGER DER SEELE

Für Entspannung und Genuss sorgen und uns von dem befreien, was uns dauerhaft stresst, ist besser, als Frust »in uns hineinzufressen«. Wir sollten stattdessen ehrlich zu uns sein und herausfinden, was und wer uns zu schaffen macht. Dann können wir etwas verändern und müssen den Stress nicht länger unser Essverhalten bestimmen lassen. Das hätte viele positive Auswirkungen für die Gesundheit siehe ab >.

So wundert es kaum, dass viele von uns übersättigt sind und trotzdem Mangel leiden. Sie merken, dass ihnen diese Lebensweise nicht bekommt. Sie fühlen sich gestresst, unwohl und nicht selten auch krank. Seelische Störungen und psychosomatische Erkrankungen sind der Preis dafür, dass wir allzu vieles schlucken, was uns missfällt. Viele von uns sind schlapp und energielos. Sie sind des vollgestopften Lebens überdrüssig und sehnen sich nach mehr Leichtigkeit in ihrem Sein. Sie träumen davon, Ballast abzuwerfen, »abzuspecken«, nicht nur am Bauch, sondern auch im Alltag. Sie wollen Stress abbauen, besser für ihre Gesundheit sorgen, ihren Lebensstil verändern. Sie wünschen sich mehr Einfachheit und Ursprünglichkeit, möchten Überflüssiges loslassen und sich den für sie wirklich wichtigen Dingen widmen. Sie wollen nach dem

Sinn ihres Lebens suchen, sich nicht länger mit Ersatzbefriedigungen abspeisen lassen, sondern endlich das finden, was sie dauerhaft und nachhaltig nährt.

## Fasten-Yoga als erster Schritt

Um zu entdecken, was für uns tatsächlich wertvoll ist, müssen wir uns eine Auszeit gönnen. Wir müssen offen für Neues sein und Raum schaffen für das, was kommt und sich uns zeigt. Eine Möglichkeit dazu ist Fasten-Yoga. Es kann einen solchen Ausstieg aus einem übervollen Leben unterstützen – und dabei helfen, einen Einstieg in mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu finden. Der zeitweilige Verzicht und das Spüren unseres Körpers ermöglichen es uns, den Gewohnheitstrott zu durchbrechen und uns auf Veränderungen einzulassen.

## **MEHR LEICHTIGKEIT UND NEUE PERSPEKTIVEN**

Indem wir uns von Verpflichtungen lösen, können wir unseren eigenen Alltag mal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Wir nehmen uns selbst und unseren Körper nun wieder bewusster wahr und können unsere Bedürfnisse erspüren.

Dass es dabei nicht in erster Linie darum geht, wie viel Gewicht wir auf die Waage bringen und ob unsere Figur beim Blick in den Spiegel unseren Idealvorstellungen entspricht, wird uns dabei sicher schnell klar werden. Denn rundherum zufrieden und glücklich können wir nur sein, wenn wir auch emotional satt sind. Dass das sogar mit leerem Bauch der Fall sein kann, zeigt uns Fasten-Yoga. Damit gelingt es uns, neue Perspektiven zu gewinnen. Und Möglichkeiten für Veränderungen zu erkennen, die sich individuell den Anforderungen und dem Zeitkorsett unseres Alltags anpassen lassen. Zahlreiche Anregungen dafür finden Sie in diesem Buch. Seien Sie gespannt darauf.

# TIPP

## SCHLÜSSELFRAGEN

- Was ist mir zu viel in meinem Leben?
- Was belastet mich?
- Was bereitet mir Stress oder Unwohlsein?
- Auf was kann ich verzichten?
- Was würde ich gern loslassen?
- Was tut mir gut?
- Wie gut ernähre ich mich?
- Wie achtsam esse, schmecke und rieche ich?
- Wie bewusst genieße ich etwas?
- Warum möchte ich fasten? Was erhoffe ich mir davon?

# DIE MANGELERSCHEINUNG ÜBERGEWICHT

Mehr als 40 Millionen Deutsche sind zu schwer. Übergewicht erhöht das Risiko für viele Erkrankungen; je mehr überschüssige Kilos, desto gefährlicher ist es.

## **BAUCHFETT**

Übergewicht kann die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und sogar Krebs begünstigen. Besonders gefährlich ist das äußerst stoffwechselaktive viszerale Bauchfett, das sich um die inneren Organe sammelt. Es produziert, anders als das Fettgewebe unter der Haut, hormonelle Botenstoffe, die den Stoffwechsel ungünstig beeinflussen und Entzündungsprozesse auslösen. Der Bauchumfang gilt daher als wichtiger Risikoindikator. Er sollte (gemessen mittig zwischen Rippenbogen und Beckenkamm) bei Frauen 80, bei Männern 94 Zentimeter nicht überschreiten. Bei Frauen mit über 88 und Männern mit über 102 Zentimeter Bauchumfang sind die Werte von Blutzucker, Blutfetten, Blutdruck oft bereits deutlich erhöht.

## **VERSTECKTES FETT**

Auch bei schlanken Menschen sind Fettdepots nicht auszuschließen. TOFIs (Thin on the Outside, Fat on the Inside) nennen die Amerikaner Betroffene. Diese haben einen erhöhten Spiegel des Hungerhormons Leptin und dadurch ebenso riskante Blutwerte wie stark Übergewichtige. Dabei spielen auch die Gene eine Rolle:

Wie hoch der Körperfettanteil ist und welchen Anteil daran das viszerale Fett hat, ist wahrscheinlich zu 50 Prozent erblich bedingt.

## **ENERGIEUMSATZ**

Auch wie viel Energie unser Körper in Ruhe und bei Aktivitäten verbraucht, ist teils genetisch bestimmt. Nicht jedem ist eine superschlanke Figur in die Wiege gelegt. Jedoch können wir einiges dafür tun, dass wir nicht übermäßig an Gewicht zulegen und gesund bleiben. Denn schuld an überschüssigen Pfunden sind, wie inzwischen erwiesen ist, im Wesentlichen drei Gründe:

- eine falsche Ernährungsweise im Verhältnis zum Energieverbrauch des Körpers,
- Stress und seelische Probleme,
- eine veränderte Darmflora siehe >

Alle drei Ursachen können wir selbst beeinflussen. Dabei kann Fasten-Yoga eine sinnvolle Unterstützung sein.

## **ENERGIEÜBERSCHUSS**

Wer regelmäßig mehr Energie mit der Nahrung aufnimmt, als er verbraucht, wird über kurz oder lang dick. Entscheidend dabei ist zum einen unser Grundumsatz, also das, was der Körper benötigt, um alle lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Der Grundbedarf ist abhängig von der Muskelmasse und nimmt mit ihr ab, je älter wir werden. Hinzu kommt das, was wir für körperliche Aktivitäten verbrauchen. Den Überschuss legt der Körper in Fettdepots an. Auf diese Reserven greift er bei einer Diät oder beim Fasten zurück siehe >.

Wir müssen also erstens unsere Ernährung an unseren Verbrauch anpassen, nicht nur ein paar Tage lang, sondern immer. Das heißt nicht zwingend, weniger zu essen, sondern vielmehr, anders zu essen, nämlich

wertvolle Nahrungsmittel, die möglichst viele gesunde Stoffe pro Kalorie enthalten (hohe Nährstoffdichte). Zweitens müssen wir uns täglich mehr bewegen.

## **ÜBERGEWICHT ENTSTEHT IM KOPF**

Wer regelmäßig körperlich aktiv ist und sich ausgewogen ernährt, darf sich ruhig ab und zu etwas gönnen. Da sollten wir entspannt bleiben und uns nicht ständig mit der Waage unter Druck setzen. Das wäre kontraproduktiv, denn der zweite wichtige Grund, warum heutzutage so viele Menschen mit Übergewicht zu kämpfen haben, ist chronischer Stress. Er verändert den Stoffwechsel im Gehirn. Dieses Organ macht zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, benötigt aber 50 Prozent unseres täglichen Bedarfs an Glukose, also Zucker. Bei Stress ist die Versorgung gestört, sodass das Gehirn noch mehr verlangt. Der Lübecker Hirnforscher, Diabetologe und Internist Professor Achim Peters entdeckte vor einigen Jahren, wie unser egoistisches Gehirn (»selfish brain«) dann ständig Energienachschub fordert und unwiderstehliche Hungersignale aussendet. Hinzu kommt, dass das Belohnungssystem im Gehirn Übergewichtiger in belastenden Situationen eher nach einer Streicheleinheit in Form von Snacks ruft. Auch Depression, Angst, Anspannung, Einsamkeit und andere psychische Probleme, bei denen der Blutspiegel des Stresshormons Cortisol erhöht ist, führen dazu, dass Betroffene mehr essen, als sie brauchen. Cortisol begünstigt auch die Entstehung von Bauchfett, das wiederum selbst Cortisol bildet – ein Teufelskreis. Nicht zuletzt haben Stress und seelische Probleme oft Schlafmangel zur Folge. Der erhöht den Spiegel des Hormons Ghrelin, das den Appetit anregt und die Fettverbrennung drosselt. Zudem sinkt der Ghrelinspiegel bei Übergewichtigen nach dem Essen nicht; sie spüren kaum Sättigung und reagieren wenig

auf das Hunger bremsende Hormon Leptin. Statt bei Stress Schokolade zu vertilgen, wäre es daher besser, sich zu bewegen. Das macht den Körper wieder sensibler für Leptin und baut Stress ab.



## ZWEI METHODEN MIT ALTER TRADITION

Ein Leben in Wohlstand, wie wir es heute kennen, mit einem üppigen Angebot an Nahrung, war den meisten Menschen früherer Generationen fremd. Sie mussten sich mit dem begnügen, was sie in der Natur sammeln konnten und was ihre Umgebung ihnen lieferte. Die Ernte hing von Feldern und Wetter ab: War das Jahr schlecht, brachte selbst ein guter Boden nicht genug Ertrag. Auch das Futter für die Nutztiere unterlag diesen Schwankungen. Dürren und Krankheiten konnten ganze Herden dahinraffen, Medikamente gab es ebenso wenig wie all die (zweifelhaften) heutigen Mittel zur Steigerung des Milch- und Fleischertrags. Jagd und Fischfang ergänzten, wenn erfolgreich, den Speiseplan. Unsere Vorfahren mussten Vorräte für den Winter und für schlechte Zeiten anlegen – ohne Tiefkühltruhen und industrielle Verfahren. Frisches Obst und Gemüse rund ums Jahr: Davon konnten sie nur

träumen. Magere Monate und sogar Hungersnöte waren eher die Regel als die Ausnahme. Sogar wer gut versorgt war, lebte in der Woche meist einfach, Fleisch kam nur als Sonntagsbraten auf den Tisch. Unser Organismus ist, wie viele Forscher meinen, von der Evolution her immer noch eher auf Mäßigung und Mangel eingerichtet als auf Völlerei und Überfluss. Dass unser heutiger Lebensstil unseren Steinzeitgenen missfällt, zeigen die vielen Zivilisationskrankheiten.

## Fasten: gesunder Geist in gesundem Körper

Da die Evolution unser biologisches Programm noch nicht komplett auf den heutigen Stand gebracht hat, kann phasenweiser Essensverzicht, also Fasten, noch immer eine Wohltat für den ganzen Menschen sein.

### Fasten als religiöses Ritual

Unserer modernen Gesellschaft sind wichtige Rituale und Rhythmen verloren gegangen. Früher waren Zeiten von Verzicht und Maßhalten im Jahreslauf verankert. Fasten hat eine jahrtausendealte Tradition. Es gehört in allen großen Religionen der Welt ebenso dazu wie in besonderen Riten von Naturvölkern und in der klassischen Medizin und Heilkunde. So gilt etwa im Hinduismus und Buddhismus Enthaltensamkeit als Voraussetzung dafür, sich spirituell weiterzuentwickeln. Siddharta Gautama, genannt Buddha, lebte lange Jahre sehr einfach und zurückgezogen, fastete und meditierte, bis er unter einem Bodhi-Baum Erleuchtung fand. Noch heute nehmen Mönche und Nonnen in buddhistischen Klöstern nur bis 12 Uhr mittags Nahrung zu sich, betreiben also etwas, das wir modern als intermittierendes Fasten siehe > bezeichnen.

Auch im Zusammenhang mit großen religiösen Festen wurde und wird in allen Kulturen gefastet. Die ägyptischen Pharaonen verzichteten mehrere Tage lang ebenso auf Nahrung wie die Priester im alten Mexiko, für Reinheit und spirituelle Offenheit. Im Judentum wird noch heute an Jom Kippur, dem Versöhnungstag, ein strenges 24-Stunden-Komplettfasten zelebriert. Muslime verzichten während des Ramadan 30 Tage lang von der Morgen- bis zur Abenddämmerung auf Speisen und Getränke.

## INFO

### WOHLTUENDER VERZICHT

Während der vorösterlichen Fastenzeit verzichten auch hierzulande viele nicht religiöse Menschen auf einige Dinge, um sich wieder auf das Wesentliche im Leben zu besinnen. An der Spitze stehen Alkohol, Süßigkeiten, Fleisch, Nikotin und Medien.

Im Christentum gelten die Wochen von Aschermittwoch bis Karsamstag als Zeit der Enthaltensamkeit. Sie soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus in der Wüste gefastet hat. Unter dem Motto »7 Wochen ohne« rufen katholische und evangelische Kirche jährlich vor Ostern dazu auf, auf etwas zu verzichten und so ausgetretene Pfade zu verlassen und Raum für Neues zu gewinnen. Als »eine Art Trainingslager der Menschlichkeit« bezeichnet der Theologe Professor Ulrich Lüke von der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen diese Fastenzeit.

### Ganzheitlich heilen

Neben der spirituellen Bedeutung wurde Fasten schon früh zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Der altgriechische Arzt Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.) nannte in seiner »Diaita« eine gesunde

Ernährung und die »ungestörte Ausscheidung« als zwei wesentliche Teile einer »Lebensordnung, die die Gesundheit des Körpers und des Geistes zu erhalten sucht«. Kurzes Fasten gehörte für ihn zwingend dazu. Die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098 – 1179 n. Chr.), berühmte mittelalterliche Heilkundige, kreierte eine Dinkel-Gemüse-Kräuter-Kur, die »die Seele des Menschen froh« machen sollte. Darüber hinaus war Fasten für sie ein wirkungsvolles Heilmittel bei zahlreichen Krankheiten.

Dass bestimmte Nahrungsmittel und zeitweiliger Verzicht auf Essen auch der Entstehung von Beschwerden vorbeugen können, setzte sich zusammen mit der Entwicklung der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) durch. Eine natürliche, einfache und ganzheitliche Lebensweise passte gut in das Konzept von Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen sollen. Begründer einer modernen Diätetik war Christoph Wilhelm Hufeland, Leibarzt des preußischen Königs (1762 – 1836). Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897), zu dessen fünf Behandlungssäulen neben den bekannten Wasseranwendungen auch Bewegung, Heilkräuter, Ordnungs- und Ernährungstherapie gehörten, gilt ebenso als Vorreiter moderner Fastenkuren wie Maximilian Bircher-Benner (1867 – 1939). Der Schweizer Arzt und »Erfinder« des gleichnamigen Müslis und der Rohkost-Diät gehörte zu den Begründern der Lebensreform-Bewegung.

Zusammen mit einer vollwertigen Ernährung rückte in dieser Zeit auch das Fasten wieder mehr in den Fokus. 1920 eröffnete der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966) in Witzenhausen die erste Fastenklinik, 1935 zog sie nach Bad Pyrmont um. Durch 19-tägiges Fasten hatte er sich ein Jahr zuvor selbst von seinem Gelenkrheuma befreien können. Seitdem war er der Vorreiter einer Heilfastentherapie in Deutschland – zusammen mit Dr. F. X. Mayr, dem Begründer

der Mayr-Kur, einer biologischen Methode, um die Darmgesundheit zu verbessern.

## Yoga: uralte Wissenschaft

Als anfänglich religiöses Ritual kam Fasten schließlich in der Ganzheitsmedizin an: ein Weg, den auch der Yoga in den letzten Jahren erfolgreich beschritten hat. Ursprünglich waren Yogaübungen in das religiöse System des Hinduismus eingebunden. Sie dienten wie der Verzicht auf Nahrung der Selbsterkenntnis und spirituellen Entwicklung. In den heiligen Schriften der Hindus, den etwa 3 500 Jahre alten Veden, tauchen Körper-, Konzentrations- und Meditationstechniken ebenso auf wie Fasten. Etwa zeitgleich mit den Lehren Buddhas entstand die Bhagavadgita («Gesang des Erhabenen»), der berühmte Hindu-Text über Yoga. In diesem Epos erklärt Gott Krishna dem Kriegshelden Arjuna die Möglichkeiten des Yoga, die weit über die mehr oder weniger komplizierten Körperhaltungen hinausgehen. Vor etwa 2 000 Jahren koppelte der indische Weise Patanjali den Yoga vom religiösen Hintergrund ab. Seine Yoga-Sutren (Sutra = Leitfaden) sind die Basis des körperbetonten Hatha-Yoga, der noch heute gelehrt und geübt wird. Yoga wird zu einer universalen Wissenschaft mit einem komplexen System aus Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentrations- und Meditationstechniken sowie Reinigungsritualen (Kriya). Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Stilen. Yoga wird immer häufiger begleitend als Therapie von Krankheiten empfohlen.

Bereits im Ayurveda, der altindischen Heilkunst und Gesundheitslehre (das Sanskritwort »Ayurveda« bedeutet »Wissen vom Leben«), werden Yogaübungen neben einer gezielten Ernährung und Medikamenten aus Pflanzen, Mineralien und Metallen eingesetzt, um Störungen im Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele auszugleichen.

Das vor rund 5 000 Jahren entstandene Medizinsystem ist ebenfalls in den Veden beschrieben und basiert auf der indischen (Natur-) Philosophie. Es betrachtet nicht einzelne Symptome, sondern bezieht ganzheitlich alle Ebenen von Gesundheit ein. Eine wichtige Rolle spielen dabei Verfahren zur Reinigung, Entgiftung und Ausscheidung – auch Fasten sowie unterstützend Yoga und eine typgerechte Ernährung. Fasten und Yoga zu kombinieren ist also nicht neu, es hat eine lange Tradition.

---

»Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durchs Fasten als durch Arzneien.«

HIPPOKRATES VON KOS

---



## WAS FASTEN-YOGA IM KÖRPER BEWIRKT

Mittlerweile ist vieles, was an Erfahrungswissen über Jahrhunderte hinweg weitergegeben wurde, durch moderne naturwissenschaftliche Forschung belegt. So lässt sich heute auch genauer erklären und begründen, warum Methoden wie Fasten und Yoga uns guttun. Zahlreiche Untersuchungen belegen die positiven Effekte, die sie im Körper haben, und machen deutlich, welchen Nutzen wir jeweils daraus ziehen.

### Das passiert beim Fasten

Unser Körper braucht Nahrung. Sie liefert ihm Brennstoffe für den Stoffwechsel, Baumaterialien für Zellen und Strukturen und bioaktive Substanzen für lebenswichtige Funktionen. Bekommt er keine Nahrung, ist das für den Körper das Signal, in den Spar- und Reservemodus

umzuschalten, ein genetisch verankertes Relikt früherer Zeiten.

Wird der Körper nicht durch regelmäßigen Nachschub versorgt, zapft er seine inneren Speicher an. Diese Reserven könnten den Betrieb in der Regel problemlos aufrechterhalten, das hat bereits 1970 der amerikanische Mediziner und Stoffwechselforscher George F. Cahill Jr. gezeigt. Ein 1,70 Meter großer Mann mit Normalgewicht von 70 Kilogramm verfügt zum Beispiel über Reserven von 0,75 Kilo Kohlenhydraten, drei Kilo Eiweiß und immerhin 10 Kilo Fett. Davon kann er 42 Tage lang leben. Übergewichtige können sogar länger durchhalten.

## Der Körper im Sparmodus

Das clevere System Körper greift während eines Nahrungsverzichts wie in anderen Notzeiten nicht nur auf seine Reserven zurück, es verändert auch seinen Normalbetrieb. Auf diese Weise arbeitet es möglichst ressourcensparend, sodass es zu keinen Engpässen in der Versorgung kommt.

Ein sensibler Bereich ist dabei das Gehirn. Es braucht, um reibungslos zu funktionieren, ebenso wie das zentrale Nervensystem Glukose, also Zucker. Fett, mit dem andere Systeme unseres Organismus zufrieden sind, ist nicht nach seinem Geschmack. Da Fett nicht direkt in Glukose umgewandelt werden kann, kann das Gehirn mit dem größten Reservelager im Körper nichts anfangen. Deshalb verbraucht es zuerst den Zucker aus dem Glykogenspeicher der Leber. Der reicht für etwa einen Tag. Danach geht es an die Eiweißvorräte. Aus ihnen wird in der Leber zusammen mit Glycerin aus dem Fettgewebe neue Glukose gebildet (Glukoneogenese).

Da Eiweiß im Körper jedoch nicht grenzenlos verfügbar ist, kommt gleichzeitig ein anderer Prozess auf Touren: die Ketogenese. Dabei werden angesammelte Fettsäuren in