

Heilfasten

Immer wieder stellte sich Ärztinnen und Ärzten die Frage, wie ein kranker Darm saniert werden könnte. Einer von ihnen, Dr. F. X. Mayr, war dabei davon ausgegangen, dass Schädigungen des Darms „das verbreitetste, unbekannteste und folgenschwerste aller Übel“ seien. Eben die Gifte im Darm würden „den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich machen“. Wird der Organismus aber vom Darm aus vergiftet, dann kann man ihn durch Umkehrung dieses Vorgangs auch wieder entgiften, vorausgesetzt, man bekommt die „Giftküche Darm“ wieder sauber. Eine wohl wirkungsvolle Hilfe dazu leistet ein schon sehr altes Heilverfahren: das Fasten. In allen Religionen waren und sind Fastenzeiten, verbunden mit dem Ziel der Selbstreinigung, vorgesehen. Auch heutzutage und hierzulande werden in der Fastenzeit von vielen verschiedene Fastenmethoden eingesetzt, zur Gewichtsabnahme oder als Einstieg in eine Diät, zur Vorbeugung von ernährungsbedingten Krankheiten wie zum Beispiel Nahrungsmittelallergien oder auch zur Entschlackung bzw. Entgiftung. Ein Heilfasten kann aber nicht nur zu körperlicher Erholung führen, sondern auch durch die Entschlackung der Haut so etwas wie Hautpflege von innen bedeuten.

Im Grunde stellt ein solcher befristeter Verzicht auf Nahrung etwas wie eine Schonung des Körpers dar, im Zuge derer er sich erholen, der Darm sich säubern und der Organismus sich entgiften, sich sozusagen von innen reinigen kann. Es kommt zu einem gründlichen Abtransport von Schlacken aus dem Organismus. Da das offenbar eine günstige Auswirkung bei vielen Erkrankungen hat, wird das Fasten auch als „Operation ohne Messer“ bezeichnet. Dieses Bild weist darauf hin, dass es sich dabei um einen einschneidenden Eingriff in die Stoffwechselfvorgänge unseres Organismus handelt, es als solcher am besten ärztlich überwacht werden sollte. Ein selbständiges Fasten ist deshalb auch nur für gesunde Erwachsene geeignet; Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, Menschen in hohem Lebensalter und Menschen mit schweren Allgemeinerkrankungen sollten nicht selbständig fasten. Auch wenn man nach einer Krankheit oder nach einer Operation noch sehr erschöpft oder seelisch schwer belastet ist, sollte man nicht fasten. Ist man sich als scheinbar „gesunder Mensch“ hinsichtlich des Gesundheitszustandes nicht ganz sicher, sollte man, bevor man eine Fastenkur beginnt, ärztlichen Rat einholen.

Während ein totales Fasten (Nulldiät) und auch ein modifiziertes Fasten vor allem auf eine Gewichtsabnahme zielen, nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden sollten, gilt das Heilfasten nicht als Diät, sondern als ein Naturheilverfahren. Die bei uns bekanntesten Fastenkuren sind die Mayr-Kur, die Buchinger-Kur, die Schroth-Kur und die Waerland-Kur. Gemeinsam sind ihnen die Schonung des Organismus, der Abbau von Fettreserven und die gleichzeitige Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Die Unterschiede liegen in den Hilfen, die man dem Verdauungstrakt während der Fastenzeit gibt: So werden zum Beispiel während einer Buchinger-Kur Obstsaft und Gemüsesuppen verabreicht; nach Ansicht der Mayr-Ärzte ist aber auch das schon ein zu großer Reiz für den vorgeschädigten Darm. Für Dr. Franz Xaver Mayr ging es darum, jede Reizung der Darmschleimhaut zu vermeiden, deshalb verzichteten die Mayr-Ärzte zum Beispiel heute noch auf alle Maßnahmen und Mittel mit einer stark abführenden Wirkung.

Wichtig ist für die Mayr-Ärzte auch eine Kau-Schulung, damit die Nahrung im Mund gut zerkleinert und eingespeichelt und aus diesem Grund vom Darm gut verwertet werden kann. Wichtig ist für sie auch das Weglassen des Abendessens, da ab etwa

zwei Uhr nachmittags die Darmtätigkeit bereits nachlässt, der Darm ab etwa sieben Uhr abends nur noch ganz wenig arbeitet.

Im Verlauf einer Fastenkur können individuell unterschiedliche Reaktionen auftreten; meist sind aber nur die ersten Tage von Hungergefühl und Mattigkeit begleitet. Denn die Fastenden leben keineswegs schon vom ersten Fastentag an von der eigenen Substanz: Im Darm sind noch genügend Nährstoffe zurückgeblieben, die jetzt verwertet werden; es dauert mehrere Tage, bis der Darm wirklich leer ist. Bis dahin können erstaunliche, oft nicht gerade angenehm riechende Stuhlmengen abgehen. Eine Fastenkur kann auch von einer manchmal nur Minuten, manchmal aber auch Tage dauernden Kurkrise begleitet werden, einer Rückvergiftung durch Aufnahme von Zersetzungsprodukten in das Blut. Und manchmal kommt es sogar zu Heilschmerzen, mit denen sich bereits vorgeschädigte Organe bemerkbar machen, so vielleicht wichtige diagnostische Hinweise geben. Andere Begleiterscheinungen einer Fastenkur können Hautausdünstungen, Mundgeruch, trüber, scharf riechender Urin oder Scheidenausfluss sein.

Um die in Umlauf geratenden Gifte rasch zur Ausscheidung zu bringen wird das Trinken von viel Flüssigkeit, das Trockenbürsten, Bewegung an frischer Luft, die Einnahme von Medikamenten mit für die Verdauung wichtigen Darmbakterien (Probiotika), werden auch Wechselduschen empfohlen. Je mehr man den Körper durch solche Maßnahmen bei der Entgiftung unterstützt, desto schneller stellt sich auch wieder Wohlbefinden ein.

(R. S.)