

WAS TUN BEI ...

# Heilfasten

Thomas Rampp, Annette Kerckhoff

2. Auflage



Thomas Rampp, Annette Kerckhoff  
Heilfasten

Was tun bei ...

# Heilfasten

Thomas Rampp,  
Annette Kerckhoff

Unter Mitarbeit von Sigrid Bosmann

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Rampp, Thomas; Kerckhoff, Annette**  
Heilfasten

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-011-7

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen  
2., bearb. Auflage 2020

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung.....	1
<b>Geschichtliches und Hintergrund .....</b>	<b>5</b>
<hr/>	
Kultur und Religion.....	5
Fasten für die Gesundheit.....	7
Geschichtliche Entwicklung.....	8
Buchinger-Fasten.....	9
Formula-Diät.....	11
Modifiziertes Fasten .....	12
Leitlinien zur Fastentherapie.....	12
<b>Fasten als Therapie .....</b>	<b>15</b>
<hr/>	
Vielfältige Wirkungen.....	15
Umstimmung und Veränderung.....	16
Abbau von „Schlackenproteinen“ (Stoffwechsellendprodukte).....	17
Verbesserung der Abwehrlage .....	18
Therapeutische Einsatzgebiete .....	20
Chronische Kopfschmerzen und Migräne .....	20
Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates .....	20
Rheumatische Erkrankungen.....	21
Herz-Kreislaufkrankungen.....	22

Fazit .....	23
<b>Das Heilfasten .....</b>	<b>25</b>
<hr/>	
Fasten zuhause.....	26
Allgemeine Hinweise .....	26
Fehler beim Fasten zuhause .....	28
Heilfasten in der Klinik .....	29
Ablauf des Heilfastens.....	30
Entlastungstag(e) oder Karenztag(e) .....	30
Das Glaubern – Einleitung des Fastens.....	32
Die Zeit des Fastens .....	33
Der Fastenstoffwechsel .....	34
Sportliche Aktivität und Bewegung .....	35
Ruhephasen und innere Einkehr .....	36
Der Einlauf – Darmpflege während des Fastens .....	38
Selbsthilfe in Fasten Krisen und	
Fastenflauten .....	40
Blähungen.....	41
Hautausschlag.....	41
Frieren, frösteln .....	42
Hungergefühl .....	43
Kopfschmerzen .....	43
Kreislaufstörungen .....	44
Magenbeschwerden .....	45

Mundgeruch .....	45
Rückenschmerzen.....	46
Schlafstörungen.....	47
Sehstörungen.....	48
Unruhe.....	48
Unterstützung der Ausscheidung.....	50
Ausscheidung über den Darm .....	50
Ausscheidung über die Leber .....	51
Ausscheidung über die Nieren .....	54
Ausscheidung über die Haut.....	56
Hautpflege während des Fastens .....	59
Ausscheidung über die Lunge.....	60
Fastenende.....	61
<hr/>	
Aufbautage .....	63
Einstieg in die Vollwert-Ernährung.....	66
Mehr Frischkost .....	67
Weniger Fett.....	69
Mehr Vollkornprodukte.....	69
Weniger Fleisch und tierische Produkte.....	71
Frischkornmüsli .....	71
Zucker reduzieren.....	72
Allgemeine Empfehlungen zur mediterranen Vollwerternährung.....	73

Heilsames für den Alltag .....	75
<hr/>	
Moderates Fasten .....	75
Geregelte Mahlzeiten .....	75
Nicht zu spät zu schwer essen .....	76
Intervallfasten .....	77
Dinner-Cancelling .....	78
Auf das Frühstück verzichten .....	79
Entlastungstage im Alltag .....	80
Entgiftende Maßnahmen .....	81
Gesunde „Zwischenmahlzeiten“ .....	82
Heilpflanzentees.....	84
Anhang .....	87
<hr/>	
Rezepte für die Fastenverpflegung .....	87
Gemüseabkochung – Grundrezept.....	87
Hafer-/Leinsamenabkochung .....	88
Reisabkochung.....	88
Fastentagebuch .....	89
Literatur.....	99
Der Autor/ Die Autorin.....	100



## Fasten für die Gesundheit

Während das Fasten lange Zeit vor allem als Maßnahme zur Gewichtsabnahme, zur Reinigung und Entgiftung und zur inneren „Auszeit“ angesehen wurde, lenken Studienergebnisse heute den Blick wieder auf das Fasten als Therapie. So weisen inzwischen eine Vielzahl von wissenschaftlichen Daten darauf hin, dass periodische Fastenzeiten durchaus die Gesundheit fördern und als medizinische Therapieoption eingesetzt werden können.

Die günstigen Effekte des Fastens wirken sich dabei auf den Körperstoffwechsel, aber auch auf Psyche und Nervensystem aus. Diese Erkenntnisse verwundern nicht, sie belegen jedoch die Bedeutung des Fastens und weisen darauf hin, dass das Fasten eine ernstzunehmende Option bei schwer zu behandelnden Erkrankungen darstellt, beispielsweise bei vielen oft therapieresistenten chronischen Erkrankungen, wie chronischen Schmerzerkrankungen, Rheuma oder bei Herz-Kreislaufkrankungen.

## **Modifiziertes Fasten**

Vom modifizierten Fasten, bei dem bestimmte Nahrungsmittel unterhalb einer Nahrungsenergie von 500 kcal pro Tag zugeführt werden, sind ausdrücklich die so genannten „Nulldiäten“ oder „Crash-Diäten“ abzugrenzen, die mehrheitlich eher ungesund sind. Der Hauptunterschied ist dabei, dass die Crash-Diäten ausschließlich das Ziel einer möglichst schnellen Gewichtsabnahme haben, während es beim Heilfasten und modifizierten Fasten um Entgiftung, Ausscheidung und Regeneration geht, die durch zahlreiche therapeutische Maßnahmen wie Einläufe, abführende Salze, Wickel und Auflagen, Massage, Sauna, Bewegung und Ruhe unterstützt werden.

## **Leitlinien zur Fastentherapie**

Die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. hat 2002 (aktualisiert 2013) Leitlinien zur Fastentherapie zusammengefasst und veröffentlicht.

Hier werden zum Beispiel Indikationen, Kontraindikationen und Therapiesicherheit, Methodik,

Fasten für Gesunde, Fastenformen, Gewichtsreduktionsmethoden, die teilweise schlecht vom Fasten abgegrenzt werden und abzugrenzende Situationen, die mit dem Fasten einige physiologische Ähnlichkeiten aufweisen, erläutert.

Die Leitlinien sind auch für Laien lohnenswert zu lesen. Wenn Sie sich für Details und Hintergründe interessieren, können Sie sie auf der Internetseite der ÄGHE ansehen:

<https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/leitlinien-zur-fastentherapie>

#### **Wer nicht fasten sollte**

Bereits hier wollen wir darauf hinweisen, dass es gute Gründe geben kann, **nicht** zu fasten.

Menschen, die sehr untergewichtig sind (z. B. bei schwerer Krankheit oder bei Essstörungen wie Magersucht), sollten nicht fasten.

Auch Menschen mit fortgeschrittener Leber- oder Nierenkrankheit dürfen nicht fasten. Schwangere und Stillende sollten nicht fasten, weil die Stoffwechseleränderungen dem Kind schaden könnten. Auch Kinder und Jugendliche sollten in der Regel nicht fasten, damit in der Wachstumsphase keine Mangelerscheinungen auftreten.

# Fasten zuhause

## Allgemeine Hinweise

Es ist grundsätzlich möglich, zuhause zu fasten. Vorher sollten Sie sich aber unbedingt mit dem Hausarzt beraten oder vor der Fastenkur noch einmal vom Arzt „durchchecken“ lassen. Sie möchten ja, dass das Fasten Ihnen nutzt und keinesfalls schadet. Dies hängt von Ihrer Konstitution, Ihrem momentanen Gesundheitszustand, von (vor-)bestehenden Krankheiten, der Kreislaufsituation etc. ab.

Bitte beachten Sie folgende allgemeine Hinweise für die Zeit des Fastens:

- Essen Sie nichts, kauen Sie nichts. Auch Kaugummikauen kann Hungergefühle auslösen, weil durch das Kauen unter anderem die Magensäureproduktion angeregt wird.
- Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, mindestens 2–3 Liter pro Tag (Kräutertee, Mineralwasser). Wasser ist besser als Tee. Trinken Sie während des Fastens bevorzugt Wasser mit wenigen Mineralstoffen und wenig Salz. Reines Wasser kann die im Körper freierwerdenden Schlackenstoffe, Stoffwechselprodukte und Schadstoffe besser aufnehmen, so

# Ablauf des Heilfastens

## Entlastungstag(e) oder Karenztag(e)

Vor dem Fasten werden ein oder mehrere Entlastungstage durchgeführt. Das Ziel dieser Entlastungstage ist:

- Vorbereitung sowie seelische und geistige Einstimmung auf das Fasten
- Körperliche Umstellung des Stoffwechsels auf das Fasten

## Ablauf

Während der Entlastungstage nehmen Sie täglich ca. 600 kcal ausschließlich über kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel zu sich. Es wird so gut wie kein Fett und nur sehr wenig Eiweiß zugeführt, auf Salz und Süße wird ganz verzichtet. Bei den Entlastungstagen gibt es verschiedene Varianten:

- **Reistag:** Bei einem Reistag werden drei Mahlzeiten mit je 50 g Naturreis mit gedünstetem Obst am Morgen und mit gedünstetem Gemüse mittags und abends eingenommen.
- **Obsttag:** Bei einem Obsttag werden 1 ½ kg Obst auf drei bis vier Mahlzeiten verteilt.

Für magen- und darmempfindliche „Verdauungsschwächlinge“ ist ein Reistag anstelle eines Obsttages verträglicher.

Bitte achten Sie darauf, bereits am Entlastungstag 2–3 Liter Flüssigkeit in Form von (Mineral)- Wasser und/oder ungesüßten Kräutertees zu trinken!

## **Wirkung**

Die ballaststoffreichen Nahrungsmittel (Naturreis, Obst, Gemüse) verstärken und beschleunigen den Transport und die Ausscheidung des Darminhaltes. Durch die Einsparung von Salz und die gleichzeitige Auswahl kaliumreicher Nahrungsmittel (Gemüse, Obst, Kartoffeln, Naturreis) wird eine entwässernde Wirkung erreicht und damit auch eine verstärkte Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, die der Körper nicht weiter verwerten kann.

## **Mögliche Probleme**

Aufgrund der entwässernden Wirkung der Entlastungstage kann es zu Kopfschmerzen und Schwindel kommen. Die Trinkmenge sollte

## Die Buchreihe *Was tun bei ...* im KVC Verlag

---

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

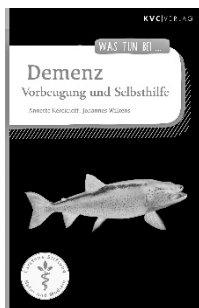
*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* – Naturheilkunde  
und Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Diagnose Krebs* – Homöopathie  
und Schüßler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und  
Naturheilkunde



*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe

*Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde*

*Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und  
Homöopathie*

*Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe*

*Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin*

*Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde*

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma – Naturheilkundliche Therapie*

*Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen*

*Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung*

*Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde*

*Trockene Augen – Naturheilkundliche Selbsthilfe*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps*

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*



Seit jeher fasten Menschen – sie reduzieren ihre Nahrungszufuhr, verzichten auf bestimmte Nahrungsmittel oder vollständig auf Nahrung. Sie fasten, um nach Zeiten von Genuss und Übermaß wieder etwas zurückzuschrauben, sie fasten aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen.

Nicht immer ist bekannt, worauf beim Fasten, besonders beim Heilfasten, zu achten ist. Wann kann ich fasten? Wie kann ich auch zuhause fasten? Was sind häufige Fastenfehler? Wie gehe ich mit einer Fastenkrise um? Wer sollte nicht fasten? Dies sind Fragen, die immer wieder gestellt werden. Der vorliegende Ratgeber gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen. Er bietet Hinweise für das Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht und Selbsthilfetipps für die häusliche Fastenkur in modifizierter Form.

„Wer aber Maß hält im Essen und Trinken, wird gutes Blut und einen gesunden Körper haben!“  
(Hildegard von Bingen)

ISBN 978-3-96562-011-7



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)