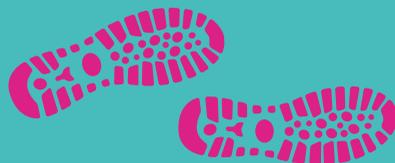


RUEDIGER DAHLKE
MIT SIMONE VETTERS



FASTEN WANDERN

Der nachhaltige Weg
zu Gesundheit, Fitness
und sich SELBST

KNAUR 
MENSANA

FASTEN WANDERN

Alle wichtigen Grundlagen 9

FASTEN, WANDERN UND FASTEN-WANDERN 10
FASTEN-WANDERN: DEM KÖRPER GUTES TUN 15

Wissenschaftliche Studien zum Fasten und Wandern 15
Fasten-Wandern, Abnehmen und unser innerer Arzt 21
Warum sich Fasten und Wandern so gut ergänzen 33
Warum es uns trotz allem so schwerfällt, zu gehen 36
Die Heilkraft von Mutter Natur und die wissenschaftliche
Medizin 40

**FASTEN-WANDERN:
NAHRUNG FÜR HIRN UND SEELE 49**

Die Seele fastet und wandert mit 49
Fasten-Wandern und Pilgern 53
Was passiert beim Fasten-Wandern in unserem
Gehirn? 57
Die Geschichte des Fasten-Wanderns 60

Fasten-Wandern – Der Praxisteil mit Zwölf-Tage-Programm 65

RICHTIG VORBEREITEN – RICHTIG WANDERN 66

Wo stehe ich, wohin will ich? 66

Die Dauer von Fasten-Wander-Zeiten 68

Die sieben klassischen Lebensprinzipien 69

Den richtigen Weg finden 74

Landschaftssymbolik der Seele 78

Das Schuhwerk – oder Barfußgehen als Chance 89

Mit wem mache ich mich auf den Weg? 92

NAHRUNG FÜR UNTERWEGS 100

Körpernahrung 100

Fasten-Wandern als Weiterentwicklung der Mayr-Kur –

Kauschule und Darmmassage 108

Wasser, Trinken und Schwitzen 115

Schlaf als Nahrung 119

Fastennahrung vom Feinsten – Rezepte und Tipps 122

Fasten-Wandern als Nahrung für Geist und Seele 134

FASTEN-WANDERN KONKRET: DAS ZWÖLF-TAGE-PROGRAMM FÜR ZU HAUSE 153

Programmstart – Montag, erster Entlastungstag	156
Dienstag – zweiter Entlastungstag	162
Mittwoch – dritter Entlastungstag	167
Donnerstag – erster Fastentag	170
Freitag – zweiter Fastentag	176
Samstag – dritter Fastentag	182
Sonntag – vierter Fastentag	189
Montag – fünfter Fastentag	193
Dienstag – sechster Fastentag	197
Mittwoch – siebter Fastentag	201
Zwei Aufbau-tage mit empfohlenen Rezepten	205

Der Aufbau nach dem Fasten-Wandern 208

Verdauung zwischen Symbiose und Dysbiose	208
Ess- und Trinkregeln	209
Rezepte für die Zeit nach dem Fasten-Wandern	214

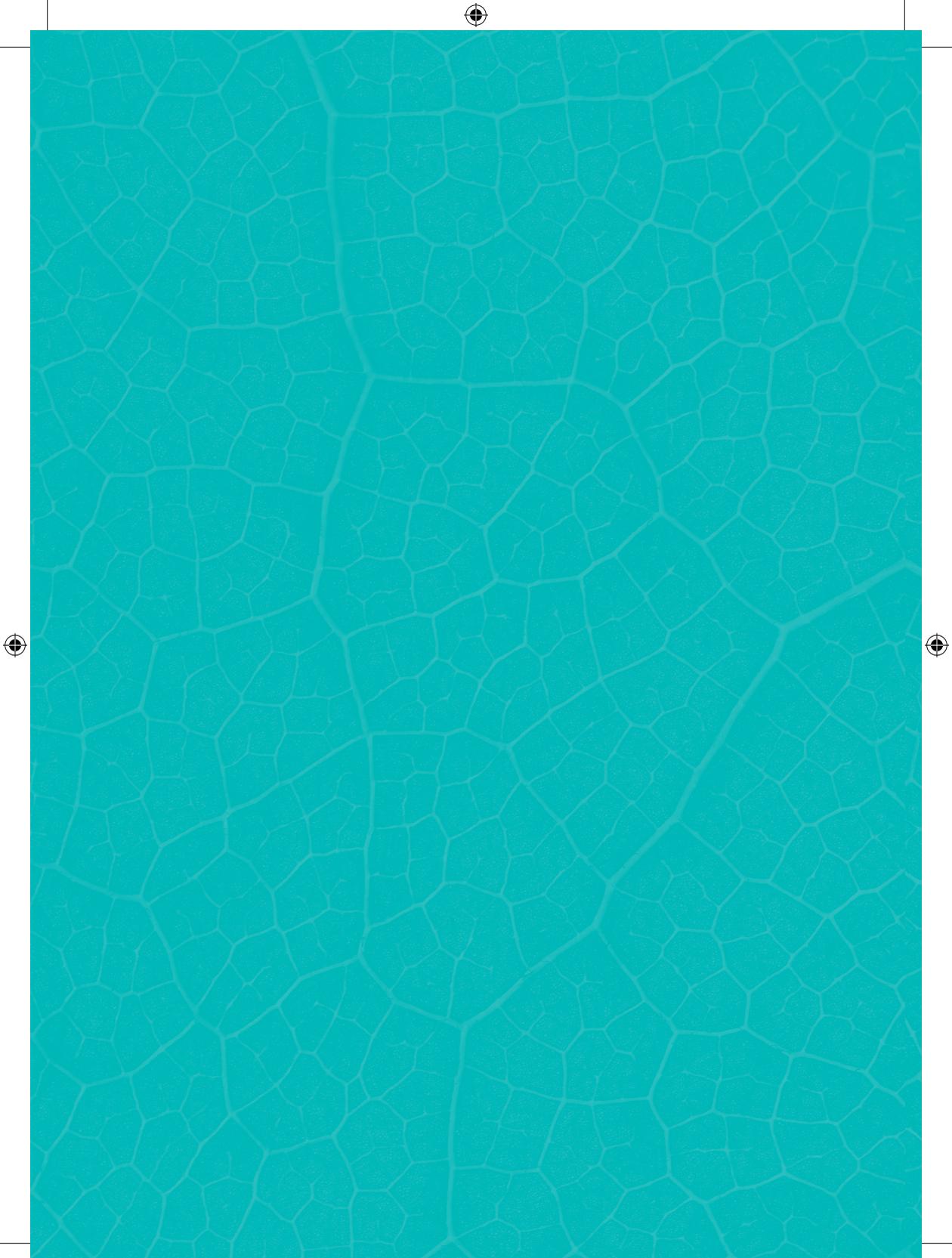
Danksagung 230

Die Autoren 232

Informationen und Bücher zum Weiterlesen 233



WÜRDEN WIR MEHR GEHEN IN
UNSEREM LEBEN,
WÜRDE MEHR GEHEN IN UNSEREM LEBEN.



FASTEN WANDERN

Alle wichtigen Grundlagen

FASTEN, WANDERN UND FASTEN-WANDERN

Fasten ist in allen großen Religionen mit der Tradition eng verbunden. Doch in der heutigen Zeit ist das Fasten viel mehr geworden als eine religiöse Übung mit dem Ziel spiritueller Reinigung. Während wir – ziemlich hilflos – gegen das ungeheure Ausmaß an Giften ankämpfen, entwickelt sich das Fasten zu einem populären körperlichen und geistigen Entgiftungsweg. Nichts kommt dem neuen Zauberwort »Detox« näher als das Fasten. Selbst die US-Schulmedizin hat Fasten inzwischen entdeckt als geradezu wundervolle Unterstützung bei Krebstherapien wie der Chemotherapie.

Denn was Fastenärzte immer schon ahnten, belegen jetzt Wissenschaftler: Fasten stärkt gesunde Zellen und schwächt kranke. Fasten könnte die Rettung unserer maroden Gesundheitssysteme werden, denn es kostet nichts, im Gegenteil, man spart noch das Geld für die tägliche Kost. Wo es ums Entgiften und Entschlacken geht, bringt das Fasten tatsächlich so viel wie keine andere Methode. Prof. Andreas Michalsen von der Charité in Berlin, einer der wenigen, die das Fasten wissenschaftlich untersuchen, sagt in dem sehenswerten ARTE-Film »Fasten und Heilen«: Hätte er mit irgendeinem Medikament so viel Erfolg wie mit Fasten, die Geldgeber würden Schlange stehen. Da es sich aber um Fasten handele, könne er mangels Finanzierung nicht weiterforschen.

Das ist generell die Crux beim Fasten: Es ist eine archetypisch weibliche Methode, bei der es im Wesentlichen ums Loslassen (von alten Gewohnheiten) geht. So weckt es aber kein Interesse der (männlichen) Macher-Medizin und wird von ihr bestenfalls ignoriert, häufig aber auch – unbewusst? – gefürchtet und oft sogar bekämpft. Jedenfalls war das in der Vergangenheit der Fall.

Aber selbst das macht Hoffnung, folgt es doch dem von Mahatma Gandhi beschriebenen Weg: Erst ignorieren sie dich, dann machen sie dich lächerlich, dann bekämpfen sie dich – und dann hast du gewonnen. In den USA hat das Fasten schon gewonnen, bei uns in Europa steht es am Übergang vom Bekämpftwerden (durch uninformierte Schulmediziner und – aus naheliegenden Gründen – von der Pharmaindustrie) zum Gewinnen (vor allem bei Frauen).

Zusammen mit der Ernährungsumstellung auf pflanzlich-vollwertige Kost im Sinne von »Peace Food« ist es unsere große Chance zur Gesundheit aus eigener Kraft und damit auch für die maroden Gesundheitssysteme. Und gerade nach dem Fasten fällt der Umstieg auf diese pflanzlich-vollwertige Kost besonders leicht.

Wandern andererseits ist ein Symbol für unsere Lebensreise. Der Wanderweg steht insofern für den Lebensweg. Wenn nun beides, Fasten und Wandern, zusammenkommt, können wir uns in ganz besonderer Weise bewusst machen, dass wir auf dem Weg sind – unserem ganz persönlichen Weg zu uns selbst. Fasten-Wandern ist damit im doppelten Sinn Entwicklungshilfe für uns. Wir machen uns körperlich und seelisch, geistig und letztlich auch spirituell auf den Weg, um uns selbst zu finden und neu zu entdecken.

Nichts macht den Körper so ganzheitlich fit wie die Kombination von Fasten und Wandern und bringt obendrein die Seele so in Bewegung wie bewusste, eventuell sogar rituelle Bewegung. Sich wandernd frischen Wind um die Nase wehen zu lassen befreit den Geist. Wenn wir ihn freilassen, kann ihn die Freiheit der Landschaft geradezu beflügeln. Spiritualität erwächst aus dem Bezug zur Mutter Erde, sobald wir anfangen, uns bewusst auf ihr zu bewegen, ihre Geschenke und Schätze wieder schätzen zu lernen und gehend zu spüren, wie wir zwischen Himmel und Erde unserer eigentlichen Lebensaufgabe näherkommen: unsere »Hauptsache«, den Kopf, zum Vater im Himmel zu erheben, nachdem wir die Füße, unsere Wurzeln, tief in Mutter Erde verankert haben.

Wandern ist eng mit unserer Kulturgeschichte verbunden. Denken wir an die großen Wanderungen der Menschheitsgeschichte, die Völkerwanderungen, die immer wiederkehren und sich in unserer heutigen Zeit in nicht enden wollenden Flüchtlingsströmen äußern. Solange es Menschen gibt, machen sich immer wieder Gruppen von ihnen auf den Weg, um Gefahren zu entgehen, ihre Lebensumstände und -bedingungen zu verbessern oder eine neue Heimat zu finden. Auch wenn die Umstände für uns hier und heute andere sind als für die unzähligen Flüchtlinge dieser Welt: Letztlich tun wir beim Fasten-Wandern nichts anderes. Wir machen uns auf den Weg, um unsere Lebensumstände und -bedingungen zu verbessern und eine neue Heimat in uns(rem) Selbst zu finden.

Wer Fasten und Wandern kombiniert, erlebt wundervolle Synergien, denn wie so oft ist auch hier das Ganze mehr als die Summe seiner Teile. Und das spricht sich rasch herum. Das Feld der Fastenden ist in den letzten Jahrzehnten aus sich heraus und ohne werbliche Unterstützung enorm gewachsen – trotz des Sperrfeuers einer immer mehr in die Abhängigkeit der Pharmaindustrie geratenden Schulmedizin. Und es wird jetzt weiter starken Aufwind erleben durch die wissenschaftliche Unterstützung der US-Schulmedizin und ihrer Studien. Zu den modernen Förderern des Fastens gehört vor allem Prof. Valter Longo aus Kalifornien. In der Uniklinik der Charité in Berlin bei Prof. Michalsen gibt es lange Wartelisten für Fastenkuren. Und auch unsere klassischen Fasten-Seminare in der Osterzeit und im Herbst sind seit Jahren voll. Das alles geschieht ohne besondere Werbung, einfach durch das Vorbild und Vorleben derer, die es ausprobiert haben.

Vom Fasten zum Fasten-Wandern ist es dann nur noch ein kleiner Schritt. Beim Fasten erleben viele Teilnehmer während der vielfältigen Gesundungsprozesse neue Bewegungslust, und so ergibt sich hier ein stetiger Zustrom von neuen Fasten-Wanderern. Viele haben gespürt, wie gut ihnen Bewegung tut, und Wandern ist die natürlichste und naturnächste Form der Bewegung. Es bringt uns auf wenig anstrengende, unkomplizierte und sehr genussvolle Weise in die Natur. Viele spüren dabei rasch wieder, was der Ausdruck »Mut-

ter Natur« ursprünglich meint. Und ebenso viele erfahren, was für ein wundervolles Erlebnis es sein kann, die eigene (Ur-)Mutter wiederzufinden. Ein Gefühl der großen Erleichterung stellt sich ein, während man tatsächlich, ganz körperlich-praktisch leichter wird. Gestatten wir uns diese Erfahrungen auch noch in bezaubernden Landschaften, gleichsam im Schoß von Mutter Natur, kann das tief beglückend sein.

Denn während wir uns so mit dem Urweiblichen in der äußeren Natur und unserer eigenen Natur aussöhnen, spüren wir neben der seelischen Erleichterung auch, wie wir körperlich leichter werden. Bei keiner Form des Fastens verliert der Organismus so rasch und nachhaltig Gewicht wie beim Fasten-Wandern. Nachhaltig insofern, als durch die Bewegung während des Fastens der Grundumsatz steigt und dadurch mehr und rascher Kalorien verbrannt werden. Aber selbst nach dem Fasten bleibt der Grundumsatz höher, und das verhindert das ansonsten drohende anschließende neuerliche Zunehmen, den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Der Grundumsatz ist der schon im Ruhezustand anfallende Energieverbrauch des Körpers. Je höher dieser Verbrauch ist, desto leichter und desto mehr verbrennt der Organismus Kalorien – einfach gesagt.

Für unsere heutige immer übergewichtiger werdende Zeit ist das ein entscheidender Vorteil gegenüber dem üblichen Fasten mit weniger Bewegung und auch (und vor allem) gegenüber den wie Pilze aus dem Boden schießenden Diäten. Gerade wer – dem neuen bequemen Zeitgeist entsprechend – sich kaum noch bewegt und damit einen immer träger werdenden Stoffwechsel in Kauf nimmt, kann also vom Fasten-Wandern in doppelter Hinsicht profitieren. Und er wird nach dem Fasten-Wandern hoffentlich zu einer Lebensweise finden, die den alten, ganz natürlichen Bewegungsdrang wiederentdeckt und in den Alltag integriert.

So geschieht beim Fasten-Wandern etwas ganz Wunderbares: Der Mensch wächst körperlich, etwa in Gestalt zunehmender Muskeln, steigender Kraft und Energie. Gleichzeitig wirft er seelisch Ballast ab und erleichtert sich damit Leben und Seele. Der Geist klärt sich. Und das Ergebnis: Der Mensch fühlt sich glücklich. Dass er dabei obendrein gesünder, wie heute zahlreiche

wissenschaftliche Studien untermauern, kommt noch erleichternd und erhebend, ja beflügelnd hinzu.

Aus ärztlicher Sicht sind die Synergien, die wir auf diesem (Fasten-Wander-)Weg in Gang bringen, geradezu bezaubernd. Bringen wir also uns und unser Leben wieder in Gang!



FASTEN-WANDERN: DEM KÖRPER GUTES TUN

Inzwischen gibt es eine Menge wissenschaftlicher Studien zum Fasten und auch einige zum Wandern. Die wundervolle Verbindung von beidem ist wissenschaftlich noch nicht untersucht. Aber wir wissen, dass Fasten positive Auswirkungen auf Körper und Seele hat. Und wir wissen, dass Wandern sich ähnlich positiv auswirkt, von dem ganz allgemeinen Segen mäßiger, aber regelmäßiger Bewegung ganz zu schweigen. Da liegt der Schluss nahe, einer Kombination aus beiden positiven Faktoren einen enormen Synergieeffekt zuzutrauen. Und dieser Schluss wird durch meine eigenen zwölfjährigen Erfahrungen mit Fasten-Wander-Seminaren gestützt. Die noch weiter zurückreichenden Erfahrungen meiner Co-Autorin Simone Vettters sprechen genau dieselbe Sprache.

Was das Wandern angeht, so können wir auch auf die Erfahrungen vieler Denker und Schriftsteller zurückgreifen. Friedrich Nietzsche sagte, alle wirklich großen Gedanken seien beim Gehen empfangen worden. Charles Dickens soll jeden Tag etwa fünfzig Kilometer gewandert sein.

Wissenschaftliche Studien zum Fasten und Wandern

Die moderne Wissenschaft verwandelt Erfahrung, Ahnung und Instinkt in statistisch und naturwissenschaftlich belegte Gewissheit. Heute kann kein Zweifel mehr bestehen, dass das Gehen unser Denken beeinflusst und unsere Kreativität fördert. Wir wissen sogar, wie das geschieht. 2015 stellte Dan Schwartz von der US-Universität Stanford fest, dass Probanden nach Spaziergängen bei Kreativitätstests besser abschnitten. Er sagt, mit dem Gehen seien sehr komplizierte physiologische Veränderungen im Organismus verbunden. Und er vermutet, eine mäßige Bewegung ohne Überforderung sei

in der Lage, regelrechte kreative Schübe auszulösen. Eine andere Untersuchung belegt, dass sich Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten um ca. 50 Prozent verbesserten, wenn die Teilnehmer der Studie mehrere Tage lang Technologie-Abstinenz übten und sich in der Natur aufhielten.

Clemens Arvay zeigt in seinem 2015 erschienenen Buch *Der Biophilia-Effekt* die großen medizinischen Vorteile von Wald- und Naturwanderungen mit zahllosen wissenschaftlichen Studien vor allem aus Japan, wo es eine ganze Wald-Wissenschaft gibt.

Prof. Dr. Reinhard Haller, Chefarzt der Psychiatrie in Vorarlberg, sprach im Juni 2016 in einem vom Österreichischen Rundfunk (ORF) veranstalteten Vortrag von der heilenden Wirkung des Wanderns. Haller ist mir seit Jahrzehnten bekannt als ein über sein psychiatrisches Fachgebiet hinausdenkender Arzt. Er ist gerade deshalb so geachtet und beliebt, weil er sich regelmäßig und kompetent zu Schnittstellen zwischen Medizin und Gesellschaft zu Wort meldet und dabei, über den Tellerrand der Schulmedizin hinausblickend, zu einem Brückenbauer zwischen Medizin und den Menschen wurde. Über das Wandern sagt er, es wirke stress- und angstlösend, habe antidepressive und suchtvorbeugende Effekte und führe zur Begegnung mit uns selbst. Im »Wandern nach innen« seien viele Elemente der Psychotherapie enthalten, darunter Entspannung, Meditation, Körpertherapie und Kreativität.

Wenn er in seinem Vortrag »Psychotherapie durch Wandern« sagt: »Erwarten Sie nicht den großen Rausch und den großen Knall, sondern achten Sie darauf, wie sich – wandernd – Ihre Stimmung subtil verbessert, wie Sie optimistischer werden, wie Sie Ideen kreativer entwickeln und wie Probleme kleiner werden«, dann spricht er mir aus dem Herzen. Wie er wollen auch wir in diesem Buch keine falsche Wanderromantik verbreiten und die Psycho- und Schattentherapie keinesfalls bagatellisieren oder diesen Begriff inflationär verwenden. Vielmehr geht es darum, seit uralter Zeit Bekanntes mit neuen Erkenntnissen der Wissenschaft zu verbinden und einer breiten Öffentlichkeit zu vermitteln, wie wir alle (fasten)wandernd gesünder und glücklicher werden können. Umso mehr, wenn wir die beiden Gebiete des Wanderns und des Fastens verbinden.

Prof. Haller weist darauf hin, welchen positiven Einfluss Wandern auf das Zentralnervensystem, unsere Hirnabläufe und Stoffwechselfvorgänge hat. Es aktiviert im Gehirn besonders jene Strukturen, in denen das Belohnungssystem beherbergt ist. So wird es zu einem natürlichen Ausgleich zum modernen Leben in einer immer künstlicher und stressiger werdenden Welt, die vielen Menschen statt Belohnung und Anerkennung ihrer alltäglichen Bemühungen immer mehr Druck beschert. Als gleichsam natürliche Gegenbewegung erleben wir allenthalben ein wachsendes Verlangen nach Einfachheit, nach Reduktion auf Wesentliches und somit nach einem natürlicheren Leben. Dem wird Fasten-Wandern in der Natur auf geradezu wundervolle Weise gerecht.

Haller spricht davon, wie er bei eigenen Wanderungen auf die Idee kam, über die positiven Aspekte des Wanderns in Bezug auf unsere Gesundheit zu sprechen, als er in Gedanken die 21 staatlich anerkannten Psychotherapieschulen Österreichs durchging. Viele von deren Themen und Zielen fand er in einfachem Wandern wieder, das auf ganz natürliche Art und Weise Psychotherapieverfahren wie Körper-, Atem- und oft auch Gesprächstherapie beinhaltet und sehr natürlich verbindet.

So verbessere Wandern die Autonomie, da wir Tempo und Ziel sehr bewusst selbst bestimmen, den Weg dorthin selbst wählen und die Zeit des Wanderns selbst festlegen. Die Bindungsfähigkeit werde verbessert, da wir uns wandernd wieder mit der Natur verbinden – mit unserer eigenen inneren und ebenso mit der äußeren. Die Orientierung nimmt zu, weil uns Wandern erdet. Das ist nach unseren Erfahrungen noch deutlich zu steigern, wenn man barfuß wandert. Wir gewinnen wieder Kontrolle über uns und unser Leben, wenn wir lernen, durchzuhalten und zu Disziplin zurückzufinden. Vor allem aber erleben wir einen allmählich sich steigenden beachtlichen, ja im Hinblick auf die Einfachheit der Methode unglaublichen Lustgewinn. Längere Wanderungen heben in beeindruckender Weise Stimmung und Lebensgefühl. Zugleich ist Wandern ein aktiver und bewusster Beitrag zur Unlustvermeidung, hilft es doch gegen innere Leere, Angstzustände und sogar Depressionen. Obendrein erhöht es unser Selbstwertgefühl und führt

damit zu einer Stabilisierung der Persönlichkeit, vor allem weil Wandern und ein langer mit Disziplin bewältigter Weg so hohe Symbolkraft haben.

Ganz ähnlich klingt es aus den USA herüber, wo laut der Fachzeitschrift *Proceedings of the National Academy of Sciences* eine US-Studie zeige, wie Wandern in der Natur im Gegensatz zur Stadt negative und zwanghafte Gedanken stoppe. Dort wird auch darauf hingewiesen, dass mit dem Anwachsen der Städte Depressionen und psychiatrische Probleme erst so richtig zugenommen hätten. Von ADHS-Kindern ist schon länger bekannt, dass sie durch das Herumtollen in der Natur Besserung erfahren.

Unter den vielen bahnbrechenden US-Studien zum Fasten sei hier vor allem auf die grundlegende und das Fasten in den Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses rückende Arbeit von Dr. Valter Longo, Professor für Gerontologie an der USC Davis School of Gerontology in Los Angeles, verwiesen, der die Auswirkungen des Fastens bei Mäusen und Menschen erforschte. Er beobachtete, wie sich beim Fasten die weißen Blutkörperchen zuerst verminderten, um anschließend wieder zuzunehmen. Schließlich fand er, dass der fastende Körper alte Immunzellen recycelte und dadurch die Produktion neuer auslöste. Insofern bewies er, dass Fasten eine besondere Art von Entgiftung durch Auf- und Ausräumen von überlebtem Alten und vor allem auch eine tiefgründige Erneuerung initiiert. Mehrtägiges Fasten kann so unser Immunsystem sehr weitgehend erneuern.

Diese neue Studie bestätigt also die alte Fasten-Erfahrung deutscher Fastenpäpste von Otto Buchinger bis Hellmut Lützner, dass nämlich Fasten gesunde Zellen und Gewebe stärkt und kranke Zellen schwächt. Daraus wiederum folgte konsequent die Empfehlung, parallel zur Chemotherapie bei Krebs zu fasten. Dieses Verfahren erobert sich langsam, aber sicher seinen Platz in der modernen Medizin und verändert diese dabei nachhaltig. Die Forscher einer der angesehensten Universitäten der USA, der University of California, Los Angeles (UCLA), bestätigten, dass regelmäßiges Fasten – als Nahrungsverzicht an zwei bis vier aufeinanderfolgenden Tagen – einerseits unser Immunsystem vor Schäden schützt, aber auch andererseits dessen

Regeneration fördert, und das insbesondere bei Patienten, die ein bereits geschwächtes Immunsystem haben. Das gilt für viele moderne Menschen, aber natürlich besonders für Krebskranke. Fastende Säugetiere – und biologisch gehören wir Menschen nun einmal zu den Säugetieren – vermindern ihre weißen Blutkörperchen, weil der Organismus sie recycelt und dadurch die Produktion von neuen, gesunden Immunzellen auslöst. Die alten, ausgemusterten werden ersetzt.

Dass auch Immunzellen – wie alle Zellen – altern und dabei natürlichen Verschleiß erleiden und folglich nicht mehr optimal ihre Aufgaben erfüllen, ist seit langem bekannt. Nur ging man bisher davon aus, daran sei nichts oder nicht viel zu ändern, wenn es auch mit Stammzell-Forschungen und Behandlungen immer wieder versucht wurde. Nun gibt es mit Fasten plötzlich eine ebenso einfache wie natürliche Methode – auch für die Schulmedizin. Für andere gab es sie natürlich schon immer, und tatsächlich haben alle großen Religionen immer schon darauf verwiesen. Aber nun ist es auch für die Schulmedizin wissenschaftlich bewiesen: Regelmäßige Fastenzeiten sind ab jetzt als Möglichkeit belegt, das Immunsystem zu regenerieren und zu stärken, und kommen daher bei vielen Krankheitsbildern als Therapie in Frage. Vor allem sind sie auch als ideale Vorbeugungsmaßnahme ein Mittel der Wahl.

Fasten ist tatsächlich ein genialer Weg, ohne Risiko und Nebenwirkungen, in Eigenregie und über den eigenen Willen zu einer Art Stammzelltherapie zu kommen. Wir hören einfach auf, dem Organismus Kalorien zuzuführen, und er schaltet automatisch um auf Regeneration. Das geschieht durch Ausmusterung seiner alten Zellen, nicht nur, aber natürlich auch derjenigen des Immunsystems, und das dadurch ausgelöste Signal an die sogenannten hämatopoetischen Stammzellen, für Nachschub zu sorgen. Diese besonderen Stammzellen sind nicht nur für die Neubildung von Immun-, sondern auch für die Regeneration sämtlicher Blutzellen zuständig. Das macht Fasten – nun auch in wissenschaftlichen Augen – zur idealen Blutreinigungs- und Erneuerungskur.

Und vieles spricht dafür, dass das Gesagte auch für die übrigen Stammzellen gilt. Das würde die ans Wundervolle grenzenden Regenerations- und

Heilungserfahrungen während Fastenzeiten verständlich und wissenschaftlich nachvollziehbar machen, beispielsweise die Heilung von Rheuma und Typ-2-Diabetes, von Arthrosen und anderen Gelenkproblemen und die Besserung von Allergien und Unverträglichkeiten. Eine lange Liste von Symptomen könnte man noch hinzufügen. So wurde Fasten schon früh geradezu als Allheilmittel angesehen, nicht zuletzt von Hildegard von Bingen, die 29 der ihr damals bekannten 35 Laster, Süchte und Krankheitsbilder erfolgreich damit behandelte.

Valter Longo war selbst überrascht und erstaunt über sein Forschungsergebnis: »Wir konnten nicht vorhersagen, dass längeres Hungern solch eine bemerkenswerte Wirkung auf die Förderung einer stammzellbasierten Regeneration des blutbildenden Systems haben würde.« Wobei er immer noch Fasten mit Hungern gleichsetzt, wie es für seine Versuchsmäuse natürlich auch stimmt, nicht aber für Menschen, die »bewusst fasten«. Er fährt fort: »Denn wenn man hungert, versucht der Organismus Energie zu sparen, und dabei passiert es, dass er viele Immunzellen, die nicht aktuell benötigt werden, recycelt, vor allem diejenigen, die geschwächt und geschädigt sind. Bei unseren Analysen bemerkten wir, dass sowohl beim Menschen als auch Tier die Anzahl der weißen Blutkörperchen bei längerem Fasten sinkt. Sobald man wieder füttert, beziehungsweise normal isst, kommen die Blutzellen wieder.« Offenbar braucht der Organismus also während des Fastens nicht so viel Abwehr und ist anderweitig geschützt, wie wir es auch von Tieren in den langen Fastenzeiten während ihres Winterschlafs kennen. Hamster etwa, ansonsten sehr empfänglich für Tuberkulose-Erreger, sind im Winterschlaf dagegen völlig immun.

Nach diesen Ergebnissen wird nun auch wissenschaftlich verständlich, warum periodisches Fasten hilft, Allergien und sogar Autoimmunerkrankungen zu bessern. Die Erneuerung beschädigter Immunzellen, die sich irrational verhalten und überreagieren (bei Allergien) oder sich gegen eigene Gewebe richten (bei Autoimmunerkrankungen), führt zur Auswechslung der amoklaufenden Problemzellen des Immunsystems und bewirkt über deren Neubildung praktisch eine Art Reset im Immunsystem. Damit können Wissen-

schaffler verstehen, was bisher nur Fasten-Therapeuten erlebten: dass diese wundervoll einfache Umpolung auf Selbstversorgung sogar von der Schulmedizin für unheilbar erklärte Krankheitsbilder heilen kann. So bewirkt Fasten nicht gerade ein neues Immunsystem, aber doch eine weitgehende Erneuerung seiner Einsatzkräfte.

Auch in Bezug auf darüber hinausgehende Regenerationsprozesse machen neuere Forschungen Hoffnung. So stellte sich heraus, dass PKA, die Proteinkinase A, ein Schlüssel-Enzym ist, dessen Senkung die Stammzellen in den erstrebenswerten regenerativen Modus bringt. Bei längeren Fastenzeiten wird dieses Enzym tatsächlich wirksam reduziert. Vorausgehende Studien hatten bereits klargemacht, wie dadurch neben der Selbsterneuerung der Stammzellen auch deren sogenannte Pluripotenz, ihre umfassende Reaktionsfähigkeit sowie ihre Langlebigkeit vergrößert wird.

Obendrein reduziert längeres Fasten auch den Spiegel von IGF-1, jenem Wachstumsfaktor, der in Kuhmilch enthalten ist und so sehr zur Krebsförderung beiträgt, aber auch mit Alterungsprozessen verbunden ist.

Prof. Longo folgert aus seinen Forschungsergebnissen, bei einem durch Chemotherapie oder Alterung schon erheblich geschädigten Gesamtzustand könnten aufeinanderfolgende Fastenzeiten praktisch ein gänzlich neues Immunsystem erzeugen (Quelle: ScienceDirect). Das ist der Eindruck, den wir Fastenärzte schon lange hatten, ohne es beweisen zu können.

Fasten-Wandern, Abnehmen und unser innerer Arzt

Wenn bei normalem Fasten das Gewicht nur zäh und grammweise schwindet, liegt das am eingeschlafenen Grundumsatz. Die Zellkraftwerke der Mitochondrien wurden heruntergefahren und zu einem großen Teil vom Organismus geschlossen, da kein Bedarf mehr bestand. Unser Körper hat in den Jahrmillionen der Evolution gelernt, sehr intelligent zu verfahren: Was er braucht, baut er auf, was nicht genutzt wird, wird eingestellt und eingespart. Diesen Mechanismus der Einsparung kennen die meisten. Nach der angel-



sächsischen Weisheit »use it or lose it« (benutze oder verliere es) verschwinden nicht geforderte und damit geförderte Muskeln rasch, wie früher die Ruhigstellung im Gipsverband geradezu dramatisch erleben ließ. Beim Fasten-Wandern kommt von außen keine Energie mehr herein, es herrscht also Bedarf. Und von der kontinuierlichen Bewegung des Wanderns, die Energie verbraucht, kommt ständig die entsprechende Energie-Anforderung. Der Organismus erlebt also einen doppelten Impuls, Energie bereitzustellen, und tut das, indem er alte Kraftwerke wieder in Dienst stellt und neue aufmacht.

Tatsächlich war es während der längsten Zeit unserer Vorgeschichte sehr wichtig, Energie zu sparen, da zu wenig Nahrungsmittel zur Verfügung standen. Überfluss an Kalorien ist ein völlig neues Phänomen mit Ursprung im letzten Jahrhundert. Während der Organismus über lange Zeiten lernen konnte, mit Mangel umzugehen, ist ihm der Luxus des Überflusses völlig neu. Beim Fasten-Wandern lernt er den Umgang mit dem Überfluss, indem er viel verbrennt und natürlich vorrangig alles Überflüssige verbraucht.

Fasten-Wandern und unser Stoffwechsel

Beim Fasten muss der Organismus notgedrungen auf Fettstoffwechsel umstellen, da er nichts anderes mehr bekommt – seine Kohlenhydrat-Reserven in Gestalt gespeicherten Glykogens von ca. 800 Kilokalorien sind bereits nach der ersten Nacht verbraucht. Das gilt auch, wenn die »Not« bewusst durch gezieltes Fasten herbeigeführt wurde. Der Körper kann jetzt sinnvollerweise nur auf seine Fettreserven oder im Extremfall auf sein Eiweiß zurückgreifen. Aber zunächst einmal ernährt er sich von Fett, das in jedem Körper reichlich vorhanden ist, auch bei ganz schlanken Menschen.

Eiweiß ist in Muskeln und Grenzstrukturen sinnvoll verbaut und wird von Gesunden nicht gespeichert. Protein ist gar nicht als Verbrennungsmaterial gedacht und wird nur im äußersten Notfall angegriffen. Nach krankhafter Eiweißmast – wie heute so oft – werden aber vorhandene, sowieso nicht sinnvolle Eiweißablagerungen zurück- und abgebaut. Der deutsche Professor

Lothar Wendt aus Frankfurt am Main ging davon aus, dass viele Krankheitsbilder mit der bei täglichem Fleischkonsum auftretenden Eiweißüberlastung zusammenhängen. Er beschreibt diese gesundheitlichen Probleme als Eiweiß-Speicher-Krankheiten. Durch Fasten kann dieses überschüssige Eiweiß natürlich und sinnvoll abgebaut werden. Möglicherweise erklärt sich daraus die wunderbare Wirkung des Fastens auf Rheuma.

Abgesehen von solchen krankhaften Überschüssen soll der Organismus beim Fasten aber kein Eiweiß abbauen, da es in Muskeln und an Grenzflächen gebraucht wird. Verhindern lässt sich ein solch unerwünschter Abbau am einfachsten mit Bewegung und der daraus folgenden Forderung und Förderung der Muskeln. Bei der früher bei großem Übergewicht in Kliniken üblichen Null-Diät vor Operationen kam es tatsächlich zum Abbau und zur Erschlaffung von Muskeln durch fehlende Bewegung. Unterforderung raubte sogar dem Herzmuskel Kraft, und die Kondition ging mangels körperlicher Betätigung zurück. Beides trug zum schlechten Ruf des Fastens in der Schulmedizin bei. In Wirklichkeit handelte es sich dabei aber eher um erzwungenes und insofern widerwilliges Hungern statt um bewusstes Fasten.

Beim Fasten-Wandern tun wir nun aber gerade das Gegenteil und fordern unseren Körper, so dass er höchstens abgelagertes Eiweiß abbaut, ansonsten aber geforderte Muskeln sogar fördert und damit stärkt und sich stattdessen am Fettgewebe gütlich tut.

Und Fettreserven besitzen die meisten Menschen in reichlichem Maße. Das Minimum des Fettanteils im Unterhautfettgewebe liegt bei Männern bei 10 Prozent, bei Frauen bei 15 Prozent. Viele Menschen schleppen aber ganz offensichtlich wesentlich mehr mit sich herum. Diese Fettreserven greift der Organismus – je nach Gewöhnung – beim Fasten und vor allem beim Fasten-Wandern sehr bald an und lebt von ihnen.

Wir sprechen in diesem Zusammenhang von ketogenem Stoffwechsel. Die Leber verstoffwechselt nämlich die abgebauten Fettsäuren zu sogenannten Ketonen, auf deren Verbrennung sich der Organismus in Jahrmillionen der Evolution bestens eingestellt hat. Allerdings hat ihn die heutzutage üblich gewordene ständige und unterbrechungslose (Über-)Fütterung verwöhnt

und verweichlichen lassen. So muss er diese Umstellung beim ersten Fasten erst wieder lernen, was jedoch leicht ist, da er auf altbewährte, aus der Evolution bekannte Muster zurückgreifen kann.

Tatsächlich gab es in unserer Frühzeit wohl immer längere, aus der Not geborene Hungerzeiten, wenn etwa – in unseren Breiten im Frühjahr – die Wintervorräte zur Neige gingen. In diesen schwierigen Zeiten musste der Körper von jeher in den Fettverbrennungs-Modus umschalten, und zwar auf der ganzen Linie, von den Muskeln der Arme und Beine bis zu dem des Herzens. Auch das Gehirn arbeitete mit Fettverbrennung weiter. Tatsächlich sind alle Organe des menschlichen Körpers zumindest über einen begrenzten Zeitraum in der Lage, mit Fettstoffwechsel gut und gesund zu leben.

Hier liegt auch der Grund, warum Fasten eine so gute Vorbeugung gegen Alzheimer, Herzinfarkt, Krebs und andere Zivilisationskrankheiten darstellt. Der heute mit rasch verfügbaren raffinierten Kohlenhydraten gnadenlos überladene Körper neigt zum sogenannten metabolischen Syndrom. Gemeint ist damit die Vorstufe zur Insulinresistenz, weil die Zellen mit dem Übermaß an Glukose in unserem Alltag überfordert sind. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von einer Zuckerüberschwemmung: Kohlenhydrate wie Glukose nennen wir allgemein Zucker. Dazu gehören auch die Galaktose, der Milchzucker, und die Fruktose, der Fruchtzucker.

Die Zellen haben einfach so genug vom Zucker in diesem modernen Überladungs- und Überlastungszustand, dass sie ihn trotz hohen Insulinspiegels abblocken. Dann spricht man von Insulinresistenz, weil der Organismus Widerstand gegen den Drang des Insulins leistet, Zucker in die Zellen zu schaffen. So bleibt der Zucker in viel zu großen Mengen im Blut und verzuckert unsere Gewebe, was zu Verklebung und Schädigungen, der sogenannten Glykierung führt. Sie hat ernste Konsequenzen. Große Teile der Bevölkerung leiden darunter, mit noch ständig zunehmender Tendenz. Süße ist etwas Wunderbares, aber wir sollten sie aus unserem Stoffwechsel verbannen und sie stattdessen auf der Ebene unserer Beziehungen und der Lebensfreude genießen.

Wechselt der Körper nun beim Fasten in den ketogenen Stoffwechsel, kann er sich von der Zuckerflut des normalen Alltags erholen. Die überfor-

derte Bauchspeicheldrüse bekommt Gelegenheit, sich zu regenerieren, ähnlich wie das Immunsystem. Insofern ist Fasten auch die ideale Kur bei Diabetes Typ 2, dem früheren Alterszucker, der letztlich auf einer Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse beruht. Bei ketogener Stoffwechsellage bekommt auch ein im Alzheimer-Vorstadium Glukose abblockendes Gehirn plötzlich wieder Nahrung und kann sich erholen. Alle Gewebe und ganz besonders das alles verbindende Bindegewebe werden von der Verzuckerung oder Glykierung entlastet.

Beim Fasten-Wandern kommt obendrein hinzu, dass der Organismus durch die tägliche und sich bei unseren Fasten-Wander-Seminaren von Tag zu Tag steigende Bewegung noch mehr verbrennen muss und umso rascher und entschiedener auf ketogenen Stoffwechsel umsteigt. Der ist übrigens für den typischen acetonähnlichen Fastengeruch verantwortlich, den manche Fastende unangenehm an sich wahrnehmen: Aceton ist ein Ketonkörper.

Je mehr wir unseren Körper bewegungsmäßig fordern, desto stärker fördern wir ihn und speziell seine Muskelentwicklung und die äußerst heilsame Regeneration der zucker- und fettmäßig überlasteten Gewebe. Unser Körper ist durch lange Evolutionszeiten bestens darauf trainiert, in äußeren Not-situationen auf Eigenversorgung umzuschalten. Insofern haben uns viele Notzeiten stoffwechselfähig und mit den Jahrtausenden wohl auch genetisch bestens auf Fasten-Wandern vorbereitet. Denn natürlich mussten die frühen Sammler, auch wenn sich im Frühjahr noch wenig finden ließ, schon wandernd versuchen, wenigstens ein wenig Essbares zu finden.

Nichts aber hat uns auf den heute gebotenen Überfluss an Nahrung vorbereitet. So trifft er uns unvorbereitet und heftig. Tatsächlich war der im Überfluss schlemmende weltliche und kirchliche Adel einfach zahlenmäßig zu gering, um sich genetisch in der Gesamtbevölkerung auszuwirken. Lange Zeit konnte als Regel gelten, dass arme Leute mehr Kinder hatten. Sie bestimmten das Erbgut der breiten Bevölkerung.

So neu und krank machend unsere Erfahrung mit dem heute für alle angesagten fürstlichen Überfluss ist, so gut, altbewährt und gesund ist unsere Erfahrung mit Fasten-Wandern – es liegt uns sozusagen in den Genen. Die

allerlängste Zeit unserer Jahrtausenden währenden Entwicklungsgeschichte mussten wir Menschen gehen beziehungsweise wandern und davor wahrscheinlich klettern. Unser Organismus hatte noch gar nicht ausreichend Zeit, sich auf ständiges Sitzen, Fahren oder Fliegen einzustellen (zumal wir beim Fahren und Fliegen ja ebenfalls sitzen). Und so ist es kein Wunder, dass er damit auf die Dauer nicht zurechtkommt. Ihm fehlt die moderate Bewegung unserer langen Geschichte. Beim Fasten-Wandern ermöglichen wir ihm diese Bewegung wieder.

Fasten-Wandern ist kein Null-Fasten

Natürlich ist es möglich, ohne jedes Essen, also streng fastend, zu wandern. Auch das mussten unsere Vorfahren wohl oft üben. Solch striktes Fasten-Wandern bewahrt all die Vorzüge des Fastens und gewinnt noch andere hinzu, nicht zuletzt ein ganz neues Maß an Fitness. Es hat aber auch einen Nachteil, denn es wird von den meisten als ziemlich anstrengend empfunden. Wir haben tief in unserem Bewusstsein – ebenfalls aus Jahrtausenden der Entwicklungsgeschichte – einprogrammiert, dass wir essen müssen, um etwas zu leisten. Und bekommen wir nichts, wollen wir auch nichts leisten.

Das hat für frühere Zeiten natürlich auch gestimmt. Heute dagegen, wo wir alle (zumindest mit Blick auf die täglich verzehrte Kalorienzahl) gut genährt und viele sogar gut von Fettgewebe gepolstert unterwegs sind, ginge es objektiv auch ganz gut und meist besser ohne alles. Unser Verstand begreift das sofort, aber unsere Seele ist altmodisch und von den prägenden Vorerfahrungen beeinflusst. Sie sieht es (noch) nicht ein, sondern stimmt ganz nach alter Väter-und-Mütter-Sitte der Bewegung innerlich nur zu, wenn es im Gegenzug auch etwas dafür gibt. Genau das nutzen wir bei unserer Art des Fasten-Wanderns mit Gemüsesuppe und spielen dem Organismus einen Streich zu seinem Besten.



Was Fasten-Wandern mit Wachstum zu tun hat

Nach ca. acht Stunden setzt beim Null-Fasten die Produktion des Wachstumshormons oder neudeutsch Human Growth Hormone (HGH) ein. Dieses Hormon ist für die aufgeräumte und bezaubernde Stimmung verantwortlich, die so oft beim Fasten vorherrscht. Wir könnten beim Fasten-Wandern also die Zeit des Essens fester Nahrungsbestandteile auf Mittag bis Abend minimieren und den Morgen mit einem die Hormonausschüttung nicht störenden Smoothie beginnen. So ließe sich noch deutlich längere Zeit unter dem Einfluss des Wachstumshormons in aufgeräumter Stimmung wandern und wachsen. Dieses wundervolle Hormon HGH hat – auf biochemischer Ebene – viel damit zu tun, dass bewusstes Fasten wirklich eine Zeit auffallenden Wachstums ist.

Ein in vieler Hinsicht produktiver und hilfreicher Wachstums-Trick beim Fasten-Wandern kann diese Wachstumsphase sogar über die ganze Zeit ausdehnen. Wer nämlich etwa Rohkost wirklich flüssig kaut und so in eigener Regie Gemüse- oder Fruchtsaft im Mund daraus macht, wer alle festen Bestandteile der Gemüse-Fastensuppe wirklich zu Suppe flüssig kaut oder die pürierte Variante sehr langsam und bewusst genießt, kann – ähnlich wie beim bewussten Smoothie-Genuss – den hormonellen Wachstumsmodus unter HGH-Einfluss aufrechterhalten. Und hingebungsvolles Kauen beruhigt obendrein unsere alte Seele, da sie ja deutlich spürbar zu essen bekommt und insofern sogar leistungsbereit ist und schon bald gern wandert.

Wer zusätzlich für ausreichenden gesunden Schlaf sorgt, dessen nachhaltigem Wachstum steht nichts mehr im Weg. Denn nur im Schlaf können wir Gelerntes und Erfahrenes auch integrieren und für kommende Zeiten speichern.