

INTERVIEW TANJA BECKER

# Ein Neustart für den Körper

Das Prinzip des Fastens ist nahezu so alt und vielfältig wie die Menschheit selbst. In diesem Interview sprechen wir über eine der am weitesten verbreiteten Fasten-Arten, das Buchinger-Fasten - und warum es dabei um mehr geht, als nur fünf Tage nichts zu essen.



Grün, grüner, Gemüsesaft: Der ist beim Buchinger-Fasten erlaubt.  
FOTO: CHRISTIN KLOSE

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Sie ist nicht nur für Christen wichtig – viele Menschen nehmen sich vor, in den vierzig Tagen bis Ostern zum Beispiel Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten zu fasten. Aber was ist eigentlich Fasten im klassischen Sinne? Darüber haben wir mit der ausgebildeten Fastenleiterin Tanja Becker gesprochen.

Was versteht man genau unter Fasten?

**TANJA BECKER** Beim Heilfasten wird mehr oder weniger ein Re-Set gemacht. Das heißt, der ganze Organismus fährt runter und macht ein wenig Pause. Er fährt natürlich nicht auf Null, das kann er nicht, er erhält weiter die nötigsten Funktionen. Ich nenne das in meinen Kursen immer so: Der Organismus setzt sich in den Liegestuhl. Der Körper nimmt sich die Energie beim Fasten von innen. Beim täglichen Essen nehmen wir die Nahrung von außen auf, der Körper verstoffwechselt das und nimmt sich daraus seine Energie. Beim Fasten fällt diese Ernährung von außen weg. Da bedient sich der Körper an seinen Depots. Diese baut er in einem chemischen Umwandlungsprozess um. Er baut daraus einen Zuckersatz, woraus er seine Energie nimmt.

Welche Arten von Heilfasten gibt es denn?

**BECKER** Das Heilfasten nach Otto Buchinger und Hellmut Lützner gibt es nur in dieser Form. Das klassische Heilfasten dürfen nur Ärzte anwenden. Dabei fastet man unter ärztlicher Leitung in einer Klinik. Das machen zum Beispiel Übergewichtige Patienten mit hohem Blutdruck oder Diabetes. Fastenleiter oder Fastenleiterinnen machen Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner.

Was ist der Unterschied zwischen Heilfasten und Buchinger-Fasten?

**BECKER** Heilfasten und Buchinger-Fasten sind das gleiche, nur die Benennung ist unterschiedlich. Das Fasten nach Buchinger ist nach Otto Buchinger benannt, der es begründet hat. Früher gab es das klassische Wasserfasten, da wurde nur Wasser und etwas Tee getrunken. Beim Buchinger-Fasten werden Gemüsesäfte, Brühen und Obstsaft zu sich genommen, damit der Körper in keinen Mangel kommt. Das ist beim Wasserfasten nämlich passiert.

Wie lange fastet man normalerweise?

**BECKER** Wer alleine oder in einer Gruppe fastet, macht das zwischen fünf und zehn Tagen. Ärztlich geleitet fastet man sogar bis zu drei Wochen.

Welche Vorteile hat das Fasten?

**BECKER** Was als erstes passiert ist, dass die Säuren aus der Muskulatur, die für Verspannungen verantwortlich ist, verschwinden. Das Gewebe entschlackt, der Salzhaushalt reguliert sich – wir nehmen generell zu viel Salz zu uns. Fasten entstaut und die Lymphe wird besser durchgespült. Außerdem hat es eine Entgiftungsfunktion für alle Organe und für das Gewebe. Man spürt, dass man besser atmen kann und die Nieren arbeiten besser, weil sich weniger Giftstoffe ansammeln. Die Leber beruhigt sich, weil sie weniger verstoffwechselt muss. Mein Lieblingsspruch ist: Fasten ist die erfolgreichste und biologischste Entgiftungsmethode, die es gibt! Der Geist und der Kopf werden klarer, weil sich der Körper nicht nur auf der körperlichen Ebene entspannt. Ein Vorteil ist auch, dass man sich überlegt, wie man im Alltag eine andere Struktur in sein Essverhalten bekommt. Die Darmbakterien regenerieren sich und bilden neue Stämme aus. Magen- und Darmerkrankungen verbessern sich, ebenso pendelt sich der Blutdruck ein. Der Schlaf ist erholsamer und die Stimmung hebt sich. Vorsicht! Wenn Medikamente eingenommen werden ist es schwierig, es kann nicht jeder einfach hingehen und sagen, ich faste jetzt und lasse diese weg.



Brühe darf beim Buchinger-Fasten gelöffelt werden.  
FOTO: FELIX KÄSTLE

Für wen eignet sich Fasten denn überhaupt und wer sollte nicht fasten?

**BECKER** Wer gar nicht fasten sollte sind Menschen, die Medikamente für Diabetes Typ 1 und Herzmedikamente nehmen. Vielleicht gibt es da kleine Ausnahmen, aber da muss man wirklich sehr vorsichtig sein. Stillende und Schwangere dürfen

nicht fasten. Psychisch kranke Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, dürfen nicht fasten. Aber alle, die sich gesund und körperlich fit fühlen, für die ist das Fasten super! Es gibt auch keine Altersgrenze nach oben. Ich empfehle immer, wenn man das erste Mal fastet, dann mit einer ordentlichen Anleitung, damit man sich das Fasten als ein gutes Erlebnis abspeichert.

Kann man während des Fastens eigentlich Sport machen?

**BECKER** Ja, auf jeden Fall, Sport während des Fastens geht. Das ist sogar erwünscht, damit die Muskulatur nicht abbaut. Ich biete deshalb das Fastenwandern an, das ist prima, denn man glaubt gar nicht wie leistungsfähig man ist, obwohl man nichts gegessen hat.

Gibt es auch längerfristige positive Auswirkungen über die Fastenzeit hinaus?

**BECKER** Ja, vor allem, weil man sich längerfristig überlegt, was mache ich da mit meinem Körper. Man fühlt sich so sauber, leer und leicht, und man möchte bei diesem guten Gefühl bleiben. Man merkt auch, dass der Darm besser arbeitet. Auch von der Lunge her geht es einem viel besser. Man spürt viel mehr

Energie. Es gibt das bekannte Fastenthoch. Wenn man mit dem Fasten beginnt, muss der Körper erst einmal umschalten, dass er sich von seinen Reserven ernährt. Wenn das passiert, bekommt man wirklich einen Energieschub, als könnte man Bäume ausreißen. Das passiert nicht immer am dritten Tag, sondern kann auch am vierten oder fünften sein, oder es kommt nach dem Fasten.

Wie oft im Jahr kann man eigentlich fasten?

**BECKER** Früher hat man gesagt, zwei Mal im Jahr. Es kommt darauf an, wie lange man fastet. Ich als Fastenleiterin darf Kurzzeit-Fasten von fünf Fastentagen anbieten, das kann man drei Mal im Jahr machen. Einen positiven Nebeneffekt habe ich noch vergessen: Für Menschen, die Gewicht verlieren möchten und anschließend ins Intervallfasten gehen wollen, ist das Buchinger-Fasten ideal als Einstieg. Zum einen sind durchs Fasten schon ein paar Kilos weg, und zum anderen ist das Hungergefühl nach dem Buchinger-Fasten nicht mehr so stark. Die Menschen schaffen es dann eher, das 16-8-Prinzip einzuhalten (Anm. d. Red.: täglich 16 Stunden fasten und in einem Zeitfenster von acht Stunden essen).

Welche Rückmeldungen bekommen Sie denn nach Ihren Fasten-Kursen?

**BECKER** Wenn man Buchinger-Fasten das erste Mal macht, gibt es danach zwei ‚Lager‘. Die meisten sagen, das mache ich immer wieder. Das andere ‚Lager‘ sagt, ach nee, da gehe ich lieber zum Basenfasten, dieses nichts essen, das mache ich lieber nicht mehr. Dass sich alle hinterher gut fühlen, das ist bei mir eine ständige Rückmeldung.

Wenn man einen Fastenkurs macht, kann man nebenher noch arbeiten?

**BECKER** Die ersten zwei Tage empfinde ich, nicht zu arbeiten. Der erste Tag ist für die gründliche Darmreinigung geplant. Denn wenn der Darm nicht gründlich geleert wurde, verschwindet der Hunger nicht, und man kann nicht in den Fastenmodus hineinkommen. Wenn man die ersten zwei Tage geschafft hat, kann am dritten Tag auch ohne weiteres gearbeitet werden. Den größten Erfolg haben Sie natürlich, wenn Sie nicht arbeiten, sondern sich die Zeit bewusst für sich selbst nehmen. In meinen Online-Kursen fange ich samstags und sonntags an, dann gehen die meisten am Montag erst

wieder arbeiten. Der Vorteil ist, man braucht viel weniger Zeit fürs Essen aufzuwenden. Man hat seine Säfte oder die Brühe vorbereitet und hat diese dabei, und das war's.

Muss man sich aufs Fasten vorbereiten? Und wie sieht es danach aus – man kann ja dann nicht direkt wieder mit Schnitzel und Pommes anfangen, oder?

**BECKER** Es gibt natürlich eine Vorbereitung, ganz klar. Wichtig ist es auch, sich mental darauf vorzubereiten und dass man sich bewusst macht, ich esse jetzt freiwillig drei bis fünf Tage nichts Festes. Außerdem ist es wichtig, Entlastungstage vor der Fastenwoche zu machen, weil sie dem Körper den Fasteneinstieg erleichtern. Wenn der Organismus nicht mehr mit schwer verdaulichen Stoffwechselarbeiten beschäftigt ist, kann er leichter in den Fastenstoffwechsel umschalten, und es kommt zu weniger Befindlichkeitsstörungen. Klassischerweise wird zu Beginn des Fastens das Glaubersalz getrunken, um die Darmentleerung anzuregen. Ganz wichtig ist es, langsam aus dem Fasten herauszukommen. Der Körper muss dann erst einmal die Verdauungsenzyme wieder produzieren. Wenn Sie fünf Tage fasten, dann sind es insgesamt mit Vorbereitung und Nachbereitung zehn Tage, die das Ganze dauert.

DIE FRAGEN STELLTE  
VERONIKA KÖNIGER

## ZUR PERSON

### Tanja Becker



**Tanja Becker** betreibt eine Naturheilpraxis in Meerfeld (Kreis Bernkastel-Wittlich), die an das NaturPur Hotel Maarblick angeschlossen ist. Sie hat unter

anderem eine zertifizierte Ausbildung zur Fastenleiterin absolviert. Seitdem bietet sie Kurse zum Fasten nach Otto Buchinger und Hellmut Lützner an. Diese Kurse gibt es in Form von Fastenwandern rund um das Hotel, aber auch als Online-Format vom heimischen Computer aus. Zum Basenfasten, einem anderen Fasten-Prinzip, hält Becker ebenfalls Kurse ab und bietet abseits vom Fasten auch noch andere Leistungen in ihrer Praxis an.



Wasser, Kräutertee, Gemüsesaft wirken Mangelerscheinungen entgegen.  
FOTO: ROBERT GÜNTHER