

# Traditionelle Fastenmethoden



*Aus den vorangegangenen Ausführungen sollte klargeworden sein, wie essentiell wichtig die Anpassung unserer Ernährung an rhythmische Wechsel und damit auch regelmäßig wiederkehrende Zeiten der Enthaltbarkeit, des Fastens, für unsere Gesunderhaltung sind. Entsprechend haben sich in der Geschichte zahlreiche Methoden herausgebildet, deren bekannteste Formen nachfolgend kurz aufgelistet und beschrieben werden sollen.*

*Diese Fastenkuren wurden entwickelt und abgehalten unter der Dringlichkeit, die vielen Krankheiten als Folge der beschriebenen Entwicklungen, vor allem aber der Überernährung und Völlerei in Schach zu halten. Heute besteht in unserem Kulturkreis jedoch eine noch viel extremere Situation, was Überernährung, Schädigung durch Umweltgifte und Belastung mit Pharmazeutika anbelangt. Entsprechend wäre das Fasten wichtiger denn je als Maßnahme der allgemeinen Entgiftung, als Ausgleich gegen unsere Esssucht und last but not least als Heilmittel zum Auskurieren unserer Wohlstandserkrankungen.*

- **F. X.-Mayr-Kur** (1875-1965 Steiermark, Karlsbad):  
Mild-stark. Kann starke Ausleitung hervorrufen! Sie ist eine Methode, welche darauf abzielt, die schlechten Essgewohnheiten (hastiges Essen und wenig Kauen) durch Kautraining mit Milch und Semmeln, bei gleichzeitigem bewussten Einspeicheln, zu verbessern. Begleitend erfolgt eine Darmreinigung durch Tees oder Bittersalz. Die Kur wird als milde Ableitungsdiät mit Suppen bzw. veganen Speisen oder als Rosskur mittels Tee und Karlsbader Salz durchgeführt. Die Gabe von Durchfallmitteln wie Bittersalz (= Karlsbader Salz) ist aufgrund der Störung des Darmmilieus im Dünndarm heute allerdings sehr umstritten!  
Engmaschige Labortests oder Entlastungsinfusionen werden üblicherweise nicht durchgeführt. Aufgrund der Belastung sollte sie unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Die Durchführung von Laborkontrollen und Entlastungsinfusionen jeden 2. Tag sind empfehlenswert.
- **Saftfasten, Herbert Krauß** (1909-1991):  
Mild. Wenig Ausleitung. Ziel: Allgemeine Regeneration durch Entlastung.  
Obst- und Gemüsesäfte, Tee & Wasser & Bewegung. Wenig Ausscheidungseffekte, da zu viele konzentrierte Nährstoffe zugeführt werden. Laborüberprüfung wird nicht gemacht. Wird heute oft als Fastenwandern angeboten.
- **Saftfasten nach Buchinger & Lützner** (Abwandlung des Saftfastens)  
Sehr mild. Kaum Ausleitung. Ziel: Verbesserung des Wohlbefindens.
- **Null-Diät nach Buchinger** (1878-1966):  
Stark! Kann starke Ausleitungen bewirken. Nur unter ärztlicher Betreuung mit Laborkontrollen jeden 2. Tag und Entlastungsinfusionen.  
Die Einnahme von Mineralwässern und ev. Elektrolyte werden gelegentlich empfohlen.

- **Breuß-Kur (1899-1990):**  
Mittelstark. Lang. Nur ärztliche Betreuung mit engmaschigen Laborkontrollen und durchgehend ärztlicher Begleitung.  
42 Tage kein festes Essen! Maximal 500 ml Gemüsesäfte täglich. Wird von ihm selbst als Krebstherapie empfohlen. Chemotherapie, Medikamente und Bestrahlung verboten. Bei fortgeschrittenem Tumorwachstum nicht mehr empfohlen, da es dann das Wachstum des Tumors eventuell beschleunigen kann!
- **Hawai-Diät, Dr. Agatsen (in USA als South Beach Diät bezeichnet):**  
Mild. Kompliziert! Daher sind geschulte Berater erforderlich. 3-phasig, eher lang dauernd und nicht als direktes Fasten zu bezeichnen; kompliziert mit wechselnden Arten von Kohlehydraten in mehreren Mahlzeiten pro Tag. Manchmal werden Pulver dazu verabreicht, die üblicherweise nicht Bestandteil der „Diät“ sind und Kosten verursachen.  
Dient eher zur Nahrungsumstellung, die nachhaltig empfohlen wird. Kaum Ausleitung. Gewichtsabnahme möglich. Laborkontrolle empfohlen.
- **Schroth-Kur (1798-1856):**  
Mild. Eventuell stark belastend. Nur unter durchgehend ärztlicher Betreuung empfehlenswert.  
Salz-, fettlose und eiweißarme Diät mit Schwerpunkt auf Reis-, Gries- und Haferbrei sowie gekochtes Gemüse, gekochtes Obst & trockene Brötchen. Über Nacht: kaltfeuchte Wickel mit Wärmeflaschen.  
Trinktage (früher Weißwein) wechseln mit Trockentagen ab. Neuerdings modifiziert mit Mischkost (milde Diät) und Verzicht auf Alkohol.
- **Molke Fasten:**  
Mild bis stark! Ausleitungseffekte nach längerer Anwendung möglich. Ärztliche Begleitung & Laborkontrollen notwendig.  
Ähnlich dem Saftfasten, Molke & Fruchtsäfte, Sauerkrautsaft und stilles Wasser.
- **Teefasten:**  
Stark! Ausleitungsreaktionen! Nur unter ständiger ärztlicher Kontrolle und Laborwerte jeden 2. Tag.
- **Nullfasten (siehe auch Buchinger Diät):**  
Sehr stark wenn mehr als 3 Tage! Dann starker Ausleitungseffekt. Nur unter ständiger ärztlicher Betreuung, Stoffwechsellabor jeden 2. Tag und Entlastungsinfusion.  
Keine Nahrungsmittel, nur Tee und Wasser
- **Obstfasten (Variante Fruchtfasten):**  
Mild! Wenig Ausleitungseffekt
- **Atkins-Diät:**  
Atkins nutricional ist eine Firma welche zur Durchführung der Diät eigene Nahrungsergänzungsmittel erzeugt. Streng genommen handelt es sich dabei um keine Kur im Sinne eines Fastens. Entsprechend findet kaum eine Ausleitung statt, eine Gewichtsabnahme aber ist möglich. **Nur unter strenger ärztlicher Kontrolle und Labortests (Kreatinin, Harnsäure, Leberwerte)!**  
Wenngleich kurzfristig ein Gefühl der Entlastung wahrgenommen werden kann, erfolgt eine massive Belastung durch Proteine. Es werden kaum Kohlehydrate zugeführt, vor allem Kartoffel und Teigwaren werden gemieden. Dafür wird die verstärkte Aufnahme von Fett und Protein (Achtung zu viel Harnsäureaufnahme!) propagiert und in einem mehrphasigen Verlauf, später durch Obst und Gemüse ergänzt. Diese Diät ist aufgrund der verstärkten Zufuhr von Proteinen eine Mastkur mit entsprechenden Folgen (Nierenschädigung, Förderung des Krebsrisikos, Herz-Kreislaufkrankungen und Leberbelastung, abhängig von der Nahrungs-menge) in der heutigen Überernährungszeit.



