



Suppe, Saft oder Früchte – finden Sie Ihre Fastenform!

Typgerecht fasten

Dipl. oec. troph. Ralf Moll

Fasten wird in der Naturheilkunde als effektives Verfahren angesehen, um Körper, Geist und Seele zu entgiften und neue Energie zu tanken. Die bekannteste Methode ist das Saftfasten nach Buchinger. Während die meisten Fastenden sich damit fit und leistungsfähig fühlen, neigen manche jedoch zu Kreislaufproblemen und sind müde und schlapp. Eine an die Konstitution angepasste Fastenform könnte hier Abhilfe schaffen, denn jeder Mensch ist anders und braucht entsprechend seinem Naturell seine individuelle Fastenart.

„Fasten ist so alt wie die Völker dieser Erde.“ So beginnt Otto Buchinger 1935 sein Buch „Das Heilfasten“, mit dem er das Buchinger-Fasten weltweit bekannt machte. Er war selbst zuvor mit 52 Jahren an einer infektiösen Polyarthrit

erkrankt, fastete 18 Tage und konnte sich so vollständig heilen. Er propagierte das Fasten mit Kräutertee, basischer Gemüsebrühe, Wasser und frisch gepressten Säften zur Entlastung und Entsäuerung des Stoffwechsels.

Frau Maria F. ist ein Kältetyp, ein Empfindungsnaturell (Vata-Typ) mit schwacher Magen-Darm-Konstitution. Sie hat immer ein etwas blaßes Gesicht und besonders in der kalten Jahreszeit kalte Füße und Hände. In Stress-Situationen treten bei ihr oft Kopf- oder Magenschmerzen auf. Wenn sie tagsüber Mahlzeiten ausfallen lässt, bekommt sie Kreislaufprobleme und unterzuckert sehr schnell. Ihr Blutdruck ist grundsätzlich sehr niedrig, nach Süßigkeiten und Obstverzehr treten starke Blähungen auf. Frau F. führte jedes Jahr eine Fastenwoche nach Buchinger durch, wodurch sich ihre gesundheitlichen Beschwerden jeweils erheblich besserten. Häufige Fastenkrisen mit Kreislaufproblemen, in denen sie sich müde und schlapp fühlte oder an Kopfschmerzen litt, erschwerten ihr jedoch die Durchführung. Reines Saftfasten mit frischer Gemüsebrühe und frischen Säften reichten bei ihr nicht aus, um Stoffwechsel, Verdauung und Wärmehaushalt auszugleichen.

Kältetypen brauchen Wärme zum Fasten

Sie wollte nun das Typfasten ausprobieren und entschied sich für das Suppenfasten. Die Kombination von Kartoffeln und Gemüse in den Suppen sorgte für einen konstanten Blutzuckerspiegel und einen stabilen Kreislauf. Die warmen Gemüsesuppen mit wärmenden Gewürzen wie z. B. Ingwer, Kurkuma, Kardamom, schwarzem Pfeffer glichen ihren kalten Stoffwechsel sehr gut aus. So fühlte sich Frau F. die gesamte Fastenzeit ohne Fastenbeschwerden sehr gut.

Das Fallbeispiel zeigt, dass man mit der richtigen Fastenart ohne Beschwerden fasten und sich dabei fit und vital fühlen kann. Beim typgerechten Fasten werden, entsprechend dem Naturell des einzelnen, Wärmehaushalt, Verdauungskraft, Konstitution und Stoffwechsel berücksichtigt. Es ist eine Weiterentwicklung der Buchinger-Methode, da hier auch mit warmen Gemüsesuppen oder sonnengereiften Früchten gefastet werden kann.

Suppe, Früchte oder Saft – welcher Fastentyp sind Sie?

	Suppenfasten (Vata)	Früchtefasten (Pitta)	Saftfasten (Kapha)
1. Wie ist Ihr Wärmehaushalt?	<input type="checkbox"/> kalt, neige zum Frieren, schlecht durchblutet	<input type="checkbox"/> warm, friere selten oder nie, gut durchblutet	<input type="checkbox"/> normal bis kalt, friere meist im Winter, normal durchblutet, ausgeglichen
2. Wie ist Ihr Hungergefühl?	<input type="checkbox"/> unregelmäßig, brauche Zwischenmahlzeiten	<input type="checkbox"/> habe ständig Hunger	<input type="checkbox"/> ich kann Mahlzeiten leicht ausfallen lassen
3. Wie ist Ihre Verdauung?	<input type="checkbox"/> unregelmäßig	<input type="checkbox"/> sehr starke Verdauung	<input type="checkbox"/> träge Verdauung
4. Nehmen Sie schnell zu?	<input type="checkbox"/> kann essen was ich will, neige eher zu Untergewicht	<input type="checkbox"/> kann viel essen – nehme nicht an Gewicht zu	<input type="checkbox"/> nehme sehr schnell zu
5. Wie arbeitet Ihr Stoffwechsel?	<input type="checkbox"/> schnell, neigt zu Unterzucker, niedriger Blutdruck	<input type="checkbox"/> normal bis schnell, normaler Blutzucker und Blutdruck	<input type="checkbox"/> langsam, neigt zu erhöhtem Blutdruck und Blutzucker
6. Wenn ich länger als 4 Stunden nichts esse ...	<input type="checkbox"/> unterzuckere ich und werde nervös	<input type="checkbox"/> werde ich hungrig und ungeduldig	<input type="checkbox"/> macht mir das nichts aus
7. Welchen Stellenwert hat Essen für Sie?	<input type="checkbox"/> nicht so wichtig, manchmal vergesse ich es auch	<input type="checkbox"/> einen großen Stellenwert, es muss jedoch schnell gehen	<input type="checkbox"/> einen großen Stellenwert, für mich ist Essen Genuss und Belohnung
8. Wie ist Ihr Körperbau?	<input type="checkbox"/> eher klein, schlank, zierlich	<input type="checkbox"/> eher groß, sportlich, muskulös	<input type="checkbox"/> mittelgroß, kräftig, eher übergewichtig
9. Wie ist Ihre Haut?	<input type="checkbox"/> trocken, Neigung zu Blässe	<input type="checkbox"/> empfindlich, stark durchblutet	<input type="checkbox"/> fettig, normal durchblutet
10. Wie ist Ihr Gemüt?	<input type="checkbox"/> sehr sensibel, Neigung zu Ängsten und Sorgen	<input type="checkbox"/> temperamentvoll, ungeduldig, kritisch	<input type="checkbox"/> ruhig und ausgeglichen, eher träge

Gesamtanzahl

Vata:



Pitta:



Kapha:



Auswertung: Addieren Sie pro Spalte die einzelnen Punkte. Ist die Gesamtanzahl einer Fastenart deutlich höher als die beiden anderen, so ist diese Fastenart

optimal für Sie. Ist die Gesamtanzahl zweier oder dreier Fastenarten in etwa gleich hoch, so sind Sie ein Misch-Naturell und können aus zwei (sehr häufig) oder

drei Fastenarten wählen. Berücksichtigen Sie beim Fasten als wichtigste Kriterien Ihre Verdauung, die Jahreszeit und Ihre körperliche Verfassung.

Zur Einteilung der Naturellen bedient man sich der Typologie der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda mit den Typen Vata, Pitta und Kapha (siehe *Naturarzt* 10/2007: „Typgerechte Ernährung: Stier, Gazelle, Haflinger? Helfen Sie Ihrem Naturell!“), die weitgehend den Empfindungs-, Bewegungs- und Ernährungsnaturellen entsprechen, in die der Physiognom Carl Huter (1861–1912) aus Dresden die Menschen einteilte.

Das **Suppenfasten** eignet sich besonders für Empfindungsnaturelle oder Vata-Typen, für ältere und empfindliche Personen, Menschen mit starken Magen-Darm-Problemen, Personen mit schwachem Immunsystem, nach Operationen und langer Medikamenteneinnahme sowie für Personen, die leicht frieren und

zu Unterzuckerung neigen. Es bietet eine schonende, aber doch sehr effektive Möglichkeit der Entgiftung und Gewichtsabnahme, auch für Menschen, die sonst sehr schlecht abnehmen. Besonders für die kalte Jahreszeit stellt es eine geeignete Fastenform dar.

Vata-Typen fasten sanft mit heißen Suppen

Man isst morgens einen Teller Hafercreme-, mittags und abends je ein bis zwei Teller Gemüsesuppe (z. B. Kürbis-, Tomatensuppe) – alles selbst gekocht, nicht aus der Tüte oder Dose. Die Suppen werden schonend zubereitet und püriert. Die ganze Vielfalt der Natur fördert hierbei die Entgiftung, da rotes, grünes und gelbes Gemüse alle sekun-

dären Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme, Mineralien und Vitamine enthält. Durch die Suppen wird dem Fastenden Wärme und etwas Substanz zugeführt.

Grundsätzlich sollte beim Fasten darauf geachtet werden, dass der Wärmehaushalt nicht zu stark gestört wird. Menschen, die während der Fastenzeit frieren, können nicht effektiv entgiften. Der Stoffwechsel benötigt immer 37 °C Körpertemperatur, um seine Stoffwechselabläufe optimal zu regulieren. Kranke Menschen mit einem schwachen Darm frieren leicht, so dass bei ihnen wärmende Suppen angezeigt sind. Unterstützt werden sollte das Fasten zudem durch andere erwärmende Maßnahmen wie Tee (z. B. Ingwer- und Yogi-Tee), Fußbäder, Sauna, warme Kleidung etc.

Anzeige

Neukönigsförder Mineraltabletten® NE
mit Spurenelementen

Nur in Apotheken
www.desma-pharma.com

Basissuppe für das Suppenfasten

Die Basissuppe können Sie mit einfachen Zutaten jeden Tag in eine andere Suppe verwandeln.

Rote Basissuppe

3 mittelgroße Kartoffeln
2 große Tomaten
1 rote Paprikaschote
350 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten von den Stielansätzen befreien, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in Stücke schneiden. Paprika putzen, die Kerne entfernen, waschen und ebenfalls in Stücke zerteilen. Kartoffeln,

Tomaten und Paprika in der kochenden Gemüsebrühe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit wenig Kräutersalz pikant abschmecken.

Variation 1: Eine mittelgroße Zucchini putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zucchinistücke extra in wenig Brühe dünsten, abgießen, mit Gewürzen (Oregano, Rosmarin, Thymian, Basilikum) und Kräutersalz abschmecken und warm in die fertige Suppe geben.

Variation 2: Eine kleine Aubergine putzen, waschen

und in Würfel schneiden. Diese mit dem Gemüse für die Suppe dünsten und pürieren.

Variation 3: Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in einem Essl. Olivenöl andünsten. Dann das Suppengemüse zugeben und kurz mit anbraten. Erst jetzt mit der Brühe ablöschen und dünsten.

Variation 4: Ein Bund frische (oder je ein gehäufte Teelöffel getrocknete) Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum waschen, klein schneiden und die Suppe damit abschmecken.

Beim **Früchtefasten** werden wasser- und enzymhaltige Obst- und Gemüsefrüchte roh verzehrt, um den Körper optimal zu entgiften. Dabei isst man morgens und mittags Obst, z. B. Melonen, Trauben, Mango, Papaya, Ananas, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Äpfel, Birnen, Bananen, und abends Gemüsefrüchte, z. B. Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, frische Kräuter, Wildkräuter mit Avocado-Dip – und zwar jeweils soviel bis man satt ist. Zwischenmahlzeiten sind erlaubt. Die Früchte müssen gut gekaut werden.

Früchte für Pitta-Typen mit starker Verdauungskraft

Die Methode eignet sich sehr gut für mittelgroße bis große Personen mit einem sportlichen, muskulösen Körperbau (Bewegungs-Naturelle oder Pitta-Typen), für Menschen mit stabilem Magen-Darm-Trakt und „innerer Hitze“. Sie ist auch ein idealer Einstieg in das Fasten oder für Menschen, die zwar ihren Körper entsäuern, aber auf „Essen“ nicht verzichten möchten.

Eine starke Verdauungskraft, d. h. Verdauungssäfte von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse in ausreichender Menge, sollte zur Verarbeitung der Früchte vorhanden sein. Für Personen mit massiven Dünndarmproblemen (Durchfall, Allergien, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Blähungen etc.) eignet sich das Früchtefasten nicht.

Das **Safffasten** mit frisch gepressten Säften, Kräutertees, frischer Gemüsebrühe und Quellwasser eignet sich für sogenannte Kapha-Typen oder Ernährungsnaturelle, die gerne ein paar Kilos verlieren möchten und grundsätzlich auch längere Zeit auf Essen verzichten können. Ihnen fällt es nicht schwer, tagsüber eine Mahlzeit ausfallen zu lassen, sie bekommen dann weder Kreislaufprobleme noch starken Hunger.

Kapha-Typen fühlen sich mit Säften fit und vital

Safffasten eignet sich hervorragend als Gesundheitsprophylaxe für Menschen, die sich fit und vital fühlen. Ebenso zur Revitalisierung von Übersäuerungskrankheiten, für Personen mit normalem oder starkem Körperbau sowie mit Übergewicht. Menschen, die von ihrer Grundkonstitution kräftig und vital sind, bringen durch dieses Entgiftungsverfahren ihren Körper ohne Probleme wieder „in ihre Mitte“.

Ausscheidungsorgane müssen unterstützt werden

Entscheidend ist bei allen Fastenformen: Die Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut, Darm und Lunge sind in der Fastenzeit bestmöglich zu unterstützen. Die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes und die Ausscheidung aller beim Fasten anfallenden Säuren kann somit optimal vollzogen werden.

An erster Stelle steht die ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit etwa drei Litern kalorienfreien Getränken (kohlenstofffreies Wasser oder Tee). Weiterhin sollte täglich für eine regelmäßige Bewegung gesorgt werden, in Form von Wanderungen, Walking oder Radfahren. Ebenso ist die Entgiftung des Darms durch Einläufe und Darm-Spülungen empfehlenswert und notwendig.

Individuelle Bedürfnisse bestimmen den Fastentyp

Typgerecht Fasten heißt, auf seine individuellen Bedürfnisse zu hören. Keine Fastenform ist richtig oder falsch, sondern nur in Bezug auf ein bestimmtes Naturell passend oder unpassend. Somit sollte jeder Mensch nach seinem individuellen Typ fasten, um das Optimalste aus seinem Naturell herauszuholen.

Idealerweise sollte jedermann mindestens einmal, besser jedoch zweimal jährlich fasten, um gründlich zu entschlacken und neue Energie zu tanken. Auch kann das Fasten ein Einstieg in ein gesünderes Leben darstellen. Wenn möglich, sollte das Fasten nicht während der Arbeit durchgeführt werden, sondern abseits von zu Hause und eingebettet in eine Gruppe, kombiniert mit täglichen Wanderungen. ■

Weiterführende Literatur

- ▷ R. Moll: *Typgerechtes Fasten leicht gemacht, Trias, Stuttgart 2000*
- ▷ R. Moll: *Suppenfasten, Trias, Stuttgart 2007*



Dipl. oec. troph. Ralf Moll, arbeitete 1992–1996 in einer Fachklinik für Ernährungsmedizin in Villingen-Schwenningen. Begründer des Typfastens. Seit 1996 führt er im Schwarzwald im eigenen

Fastenzentrum das typgerechte Fastenwandern durch. Buchautor und Autor zahlreicher Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften sowie Mitglied in der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.