

Fasten und Gesunden **Ihr Kurjournal ist da**

Liebe Leserinnen und Leser,

wer zur Kur fährt, hat oft einen triftigen Grund und nicht selten ein klares Beschwerdebild. Hier können die deutschen Kurorte mit ihren kurörtlichen Heilmitteln der Luft, des Wassers, der Erde und innovativen, ganzheitlichen Therapiekonzepten in modernen Rehakliniken eine Besserung herbeiführen und den Weg in ein gesünderes Leben ebnen. Und wer eine Kur nutzt, um seine Gesundheit zu erhalten, der gewinnt durch die positiven Reize von Heilklima, Wasseranwendungen und Ernährungstherapie eine Steigerung des Wohlfühlgefühls, die den Geist sich erheben und schweben lässt in inspirierenden Sphären und freien, nährenden Gedanken – kurzum im Glück. Aus welcher Motivation heraus Sie auch immer zur Kur reisen, die Zeit, die Sie dort verbringen, sie lohnt, denn Sie tun es Ihrer Gesundheit zuliebe. Wir möchten Ihnen auf diesen Seiten unter anderem Einblicke in die positiven Effekte einer Fastenkur bieten. Dazu haben wir für Sie nicht irgendwen befragt, sondern die Fachfrau, deren Name bereits in vierter Ärzte-Generation untrennbar mit dem Fasten verbunden ist: Frau Dr. med. Verena Buchinger. Sie leitet die Buchinger Klinik in Bad Pyrmont.

Auf den nächste Seiten finden Sie aber auch weitere Neuheiten und Informationen aus den deutschen Kurorten.

Buchinger Klinik in Bad Pyrmont

Heilfasten bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren

Das Buchinger Heilfasten wirkt durch den temporären Verzicht auf Nahrung wie ein Neustart auf alle Systeme des Körpers. Dr. med. Verena Buchinger-Kähler, die in vierter Generation die Buchinger Fastenklinik in Bad Pyrmont leitet, sagt uns hier unter anderem, warum Fasten als Heilmethode vor allem auch bei chronischen Erkrankungen eine Hilfe sein kann.

Frau Dr. Buchinger-Kähler, am 4. Juli 1920 empfing Ihr Urgroßvater, der Fastenpionier Dr. Otto Buchinger, seinen ersten Gast in der Fastenklinik in Bad Pyrmont. Ihm ging es neben den heilenden Effekten des Fastens auf die Gesundheit auch um die persönliche Weiterentwicklung. Was meinte Ihr Urgroßvater damit und wie steht es um die Philosophie des Heilfastens nach Buchinger heute, also 101 Jahre später?

Heilfasten bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und vor allem loszulassen – nicht nur die Nahrung. Man entscheidet sich bewusst gegen das Essen und das ist für Heilfastende ein Gewinn an Energie, Gesundheit und Freiheit. Hunger ist nie ein freiwilliger Prozess. Diese Freiwilligkeit, für eine bestimmte Zeit bewusst zu verzichten, ist aber die Grundvoraussetzung zum Heilfasten. Das gilt heute ebenso wie früher. Aber schon mein Urgroßvater hat „Weiter“ zu seinem Motto erhoben und das Heilfasten mit den gesammelten Erfahrungen weiterentwickelt. Meine Familie hat nach Findung der Methode diese fortan schrittweise weiterentwickelt und aus Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen gelernt, sodass sich daraus eine der weltweit er-

folgreichsten Fastentherapieformen entwickelt hat. Wir gehen mit der Zeit, aber auch mit Wertschätzung für die Tradition. Unser medizinischer Ansatz und unsere therapeutischen Maßnahmen sind ausnahmslos auf dem neusten medizinischen Stand und zukunftsorientiert, mit dem Schwerpunkt darauf, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren. Ich habe heute die Chance, in der Tradition der Vorgänger-Generationen die Buchinger Methode weiterzuentwickeln und die Klinik in die Zukunft zu führen.

Gibt es Untersuchungen, bei welchen Beschwerden und Erkrankungen das Fasten besonders gut hilft?

Heilfasten hilft bei zahlreichen Krankheitsbildern: Mit dem freiwilligen, zeitlich begrenzten Nahrungsverzicht können z. B. Stoffwechselerkrankungen (etwa Diabetes Typ 2), Autoimmunerkrankungen (z. B. rheumatoide Arthritis) oder auch psychosomatische Beschwerden (Burn-out, Depressionen) therapiert werden. Auch zeigen Studien, dass eine Lebensstilveränderung und gesunde Diät deutlich leichter fallen, wenn zuvor gefastet wurde. Aber auch gesunde Menschen können vielfältig profitieren:



- Stress wird vermindert
- Blutzucker wird reduziert, der Blutdruck sinkt, später auch Cholesterin
- proinflammatorische Stoffe werden reduziert und antientzündliche Stoffe gefördert
- Schmerzen reduziert
- inneres, hormon- und entzündungsaktives Fett wird bevorzugt abgebaut
- Glückshormone werden freigesetzt, das Körpergefühl positiv gestärkt

Manche fürchten beim Heilfasten die Fastenkrise, also die Verstärkung von Symptomen wie z. B. Kopfschmerzen bei Menschen mit Migräne. Wie können Sie Patienten in dieser Situation helfen?

Die Buchinger Fastenkur ist eine heilende Reise zu sich selbst. Die Ärzte und Therapeuten geben Impulse und begleiten fachmännisch und medizinisch den Prozess. So sind unsere Gäste, falls Fasten Krisen auftauchen, nie allein. Da wir unsere Gäste auf die kommende Fastenphase gezielt vorbereiten, treten Fasten Krisen in unserer Klinik allerdings sehr selten auf. Denn es macht einen Unterschied, wie gut man auf das Fasten vorbereitet wird. Wenn man ein übermäßiges Stresslevel hat, schlechte Ernährungsgewohnheiten und einen überlasteten Organismus und dann von einem Tag auf den anderen auf null herunterfährt, ist die Prädisposition für einen schweren Einstieg gegeben.

Aber auch in der eigentlichen Fastenzeit gibt es diverse Ansätze, insbesondere Kopfschmerzen, zu lindern. Kopfschmerzen werden häufig durch den Entzug von z. B. Kaffee oder Industriezucker ausgelöst. Die Ursache bedingt

hier die Lösung: Sollte Kaffee der Grund sein, dann kann eine kleine Tasse schwarzer Filterkaffee in der Anfangszeit des Fastens gegen den Kopfschmerz helfen. Sind Verspannungen der Grund, können eine Massage, Sauna, aber auch ein Wärmekissen im Nacken und ein kühlender feuchter Lappen auf der Stirn Abhilfe schaffen. Minzroller, an Nervenpunkten auf Stirn, Schläfen und Nacken appliziert, können auch eine gute Lösung sein. Die Trinkmenge muss im Auge behalten werden: Wenn wir zu wenig Wasser trinken, entstehen Kopfschmerzen bevorzugt.

Es gibt zahlreiche Studien, die die gute Wirksamkeit des Fastens belegen. Gibt es darüber hinaus auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zum Heilfasten?

Dass Fasten insbesondere Menschen mit rheumatoider Arthritis hilft, ist bereits in den 90er-Jahren bewiesen worden. Fasten wirkt sich besonders positiv auf die Prävention und Therapie zivilisatorischer Erkrankungen wie Fettleber, Insulinresistenz und Bluthochdruck aus. Darüber hinaus gibt es vielversprechende Studienergebnisse, die Hoffnung in der Krebstherapie, aber auch Prävention von Krebserkrankungen machen. Studien an Säugetieren zeigen, dass Fasten sehr effektiv sein kann, um die geistige Gesundheit zu erhalten und somit Demenzerkrankungen vorzubeugen. Wir können aus unserer langjährigen Erfahrung insbesondere den positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit bestätigen, was zur therapeutischen Begleitung von Erschöpfungssyndromen, Burn-out

und depressiven Störungen interessant ist. Für alle, die dem Alterungsprozess entgegentreten wollen: Auch hier ist das Fasten vielversprechend.

Was hat sich in der Bad Pyrmontener Klinik über die Jahrzehnte verändert, was ist geblieben?

Wir sind das Original – wir führen die Klinik in vierter Ärztegeneration seit der Gründung meines Urgroßvaters Dr. Otto Buchinger in 1920. Dem ursprünglichen Prinzip der heilenden Reise, körperlich und geistig, sind wir bis heute treu geblieben. Aber wir haben uns fortwährend weiterentwickelt. Heute bieten wir unseren Gästen eine engmaschige medizinische, diagnostische und therapeutische Betreuung rund um die Uhr mit einem sehr umfangreichen Begleitprogramm für Bewegung und Kontemplation in einem professionellen Klinikbetrieb. Die Klinik ist ein Ort der Begegnung: mit sich, mit seiner Vision von gesundem und nachhaltigem Leben, in einer umsorgenden Umgebung mit kompetenter Begleitung.

Und auch der Ort macht uns besonders: Bad Pyrmont hat eine lange Heiltradition. Bereits 1503 wurde der erste Kurgast hier behandelt. Einzigartig in Europa ist die CO₂-Konzentration in unserem Ort, die bei z. B. Durchblutungsstörungen helfen kann. Die „weiße Industrie“ in Pyrmont wächst. So haben wir Kooperationen mit den umliegenden Kliniken, die eine interdisziplinäre und spezialisierte Behandlung von z. T. auch seltenen Erkrankungen ermöglicht. Heilfasten beginnt mit einer Reise, so muss man sich auf den Weg begeben, zu sich, zu Ruhe und zu Reduktion, und da passt ein kleiner Kurort inmitten des Weserberglands perfekt. Bad Pyrmont offeriert auch eine besondere Energie, die unter Geomantologen weltweit bekannt ist.

Frau Dr. Buchinger-Kähler, vielen Dank für das interessante Gespräch.