

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Johanna Katzera

DER NEUE FASTEN-CODE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Johanna Katzera

DER NEUE FASTEN CODE

Warum die Darmreinigung das
Mikrobiom schwächt und Kaffee
die Zellerneuerung unterstützt

südwest

Inhalt

Vorwort	6
Die Wurzeln der Fastentradition	7
So gesund ist Fasten	9
Fasten – neu gedacht	10
Viele Wege führen zum Ziel	11
Warum ist Fasten so gesund?	15
Stressreize sorgen für einen Trainingseffekt	15
Glauben Sie nicht alle Fastenversprechen	19
Die Vielfalt des Fastens	23
Welches Fasten passt zu mir?	24
Die unterschiedlichen Methoden kurz vorgestellt	24
Intervallfasten – ein altbewährtes Konzept neu entdeckt	28
Heilfasten – klassisch nach Buchinger, F.X. Mayr oder Schroth	35
Klassische Heilfastenkuren aus wissenschaftlicher Sicht	44
Fasten – was im Körper passiert	47
Das passiert beim Fasten im Körper	48
Am ersten Tag	48
Ab dem zweiten Tag	49
Ab dem dritten Tag	50
Die Fastenkrise – zum Teil »hausgemacht«	54
Dick durch Diätprodukte	58
Fasten und Sport – passt das zusammen?	60
Autophagie: das Recyclingsystem des Körpers	63
Selbstreinigungsprozesse anregen	64
So unterstützen Sie den Autophagieprozess	66
Kaffee, Kapern, Kurkuma und Co. zur Selbstreinigung	67
So unterstützt das Mikrobiom Ihre Fastenkur	79
Schlank mit Darm – Mikrobiom und Körpergewicht	80
Gute Futterverwerter durch bestimmte Keime	81
Mikrobiom und Fasten – ziemlich gute Freunde	83
Darmreinigung? Auf gar keinen Fall!	87
Fasten und der Biorhythmus der Bakterien	90
So unterstützen Sie Ihr Mikrobiom beim Fasten	93

Detox – das Geschäft mit den Ängsten	99
Detox und Entgiftung – Irreführung inklusive	100
Körpereigene Entgiftungsmechanismen	101
Giftstoffe in unserem Körper	102
Vergiftung durch Detox	104
Entgiftung – so gehen Sie es an	107
 Fasten und Organe – wann schadet Fasten, wann nutzt es?	115
Kann Fasten auch schädlich sein?	116
Fasten und Immunsystem	116
Fasten und Stoffwechsel	121
Fasten und Gicht	125
Fasten und Magen-Darm-Erkrankungen	127
Fasten und Schilddrüse	129
 Fasten und Achtsamkeit	135
Ganzheitlich Fasten mit dem neuen Fasten-Code	136
Die Bedeutung des ganzheitlichen Fastens in der heutigen Zeit	136
Fasten und Digital Detox	137
Fasten – bewusst entschleunigen und regenerativ erholen	140
Fasten, Achtsamkeit und die »Rosinenübung«	144
Fasten als Impuls zur Änderung des Lebensstils	147
 Der Neue Fasten-Code – wie funktioniert das in der Praxis?	151
Fasten neu gedacht	152
Vor dem Fasten	153
Intervallfasten	158
Heilfasten	159
 Zeitgemäß fasten – ein Erfahrungsbericht	167
Fastenpraxis auf dem neuesten Stand	168
Ohne Darmreinigung fastet es sich besser	169
Beispielhafte Durchführung des neuen Fastenkonzepts	171
Vom Mut, Neues zu wagen	176
 Anhang	181
Register	182
Literatur	186
Impressum	192

Vorwort

Fasten gilt schon lange nicht mehr als fragwürdige Entbehrungsübung für Asketen und dem Genuss abgewandte Menschen. Der Verzicht liegt im Trend und laut einer Forsa-Umfrage, DAK-Gesundheit von 2024, halten 67 Prozent der Befragten Fasten für sinnvoll. In der Altersgruppe zwischen 18 und 29 sind sogar 76 Prozent dieser Ansicht. Wer sich für Ernährung, Gesundheitsförderung und Gewichtsreduktion interessiert, kommt aktuell um das Thema Fasten jedenfalls nicht herum. Doch ums Fasten ranken sich viele Mythen und es gilt, ein paar grundlegende Fragen zu beantworten. Wie fastet man richtig? Muss ich erst mal meinen Darm reinigen? Ist Kaffee während des Fastens schädlich und übersäuert den Organismus? Ist es notwendig, den Körper zu entgiften? Obwohl es inzwischen viele Tausend wissenschaftlicher Studien gibt, die den Nahrungsverzicht unter die Lupe genommen haben, werden Sie auf völlig widersprüchliche Informationen bei Anbietern von Fastenkuren, aber auch in den sozialen Medien, in Internetforen oder der Tageszeitung stoßen. Doch nicht alle traditionellen Empfehlungen tun gut, manche »altbewährten« Maßnahmen sind sogar gesundheitsschädlich, wurden aber bisher nicht hinterfragt.

Die Forschung und damit das Wissen zum Thema Fasten hat in den letzten Jahren explosionsartig zugenommen. Wirft man einen Blick in Datenbanken und Suchmaschinen wie Google Scholar, dann wurden allein in den vergangenen Jahren mehr als 100 000 Artikel veröffentlicht, die das Fasten untersucht oder zumindest erwähnt haben. Dieser enorme Zuwachs an Wissen sollte in moderne Fastenprogramme integriert werden, denn es macht wenig Sinn, starr an Fastenplänen festzuhalten, die auf den Erkenntnissen von vor 100 oder 200 Jahren beruhen – so alt sind die Konzepte bekannter Heilfastenkuren, die bis heute mit kleinen Modifikationen so beibehalten wurden. Bisher haben aber nur wenige Wissenschaftler die althergebrachten Fastenkonzepte kritisch hinterfragt. Diese Lücke möchte ich mit dem *Neuen Fasten-Code* schließen und Ihnen das »Mikrobiomfasten nach Axt-Gadermann« näherbringen.

Die Wurzeln der Fastentradition

Fasten ist eigentlich nichts Neues. Tatsächlich war in der gesamten Menschheitsgeschichte Nahrung ein knappes Gut. Blieb der Jagderfolg aus oder war die Ernte schlecht, dann nahm man nur sporadisch Mahlzeiten zu sich, und die waren oft sehr karg. Als Überlebensstrategie hat sich unser Organismus in Tausenden von Jahren sehr gut daran gewöhnt, immer mal wieder für eine Zeit lang ohne feste Nahrung auszukommen. Die Biochemie des Körpers hat sich über diesen langen Zeitraum so angepasst, dass sich eine vorübergehende Nahrungsknappheit sogar günstig auf den Gesundheitszustand auswirkt. Die Tatsache, dass es Nahrung im Überfluss gibt und wir seit wenigen Jahrzehnten rund um die Uhr essen können, ist für unseren Körper hingegen völlig neu und für unseren Stoffwechsel teilweise katastrophal.

Grundsätzlich ist es also richtig, wenn auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens hingewiesen wird. Kritisch ist aber anzumerken, dass viele Tipps und Empfehlungen zum Fasten nicht dem aktuellen wissenschaftlichen Stand entsprechen, teilweise sogar schlicht und einfach falsch sind. Deshalb habe ich mir Hunderte wissenschaftlicher Studien angesehen, habe die klassischen Fastenkuren geprüft und mit Fastenleitern gesprochen. Das Ergebnis: *Der Neue Fasten-Code* nach Axt-Gadermann räumt mit unwirksamen Ratschlägen auf und integriert aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Entstanden ist ein neues Konzept, das Bewährtes beibehält, gleichzeitig aber einen kritischen Blick auf nicht mehr zeitgemäße Empfehlungen wirft. Auf einige traditionelle Fastenregeln, für deren Wirksamkeit es keine wissenschaftlichen Belege gibt, können Sie deshalb getrost verzichten. Das macht den Einstieg ins Fasten für viele nicht nur einfacher und angenehmer, sondern die Wirkung des Nahrungsverzichts auf unsere Gesundheit kann dadurch sogar noch gesteigert werden.

Die Fastenleiterin und studierte Expertin für Gesundheitsförderung, Johanna Katzera, hat das neue Fastenkonzept mit mehreren Fastengruppen getestet und berichtet ab Seite 169, wie die Teilnehmer diese neue Form des Fastens empfanden. Ab Seite 144 geht sie zudem auf die Bedeutung von Achtsamkeit, bewusster Entschleunigung und sensiblerer Wahrnehmung im Rahmen des Fastens ein.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit diesem Buch das Fasten neu entdecken.
Ihre Michaela Axt-Gadermann



Kapitel

1

**SO GESUND
IST FASTEN**

