

RUEDIGER DAHLKE

# VEGAN SCHLANK

Einfach entlasten und fasten

RATGEBER GESUNDHEIT

BESTSELLER-  
AUTOR

G|U



DR. MED. RUEDIGER DAHLKE

ist Arzt, Fastenleiter mit jahrzehntelanger Erfahrung, Vegan-Experte und erfolgreicher Autor

»Jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er warten kann, wenn er denken kann, wenn er fasten kann.«

HERMANN HESSE





## EIN WORT ZUVOR

Vegan zu essen ist ein wundervoller und mir als Arzt enorm wichtig gewordener Weg zu Gesundheit und Gesunderhaltung. Er begeistert mich seit Jahren und hat mein Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Organismus noch wesentlich bestärkt. Ganz nebenbei ist es ein perfekter Weg zum Idealgewicht. Die Pfunde purzeln – meist – wie von selbst, sollten Sie anfangs zu viel davon auf den Rippen haben. Und natürlich erleichtert es auch die Seele, wenn Sie merken, dass Sie bestens ohne tierische Produkte auskommen und rein pflanzlich versorgt sind. Damit Sie mühelos von den Vorzügen der veganen Ernährung profitieren können, beschreibe ich Ihnen in diesem Buch den optimalen Einstieg. Wer seine Ernährung

grundlegend verbessern will, startet nämlich idealerweise mit einer Fastenwoche, die alte Verhaltensmuster bricht, Bilanz zieht und die nötige Offenheit für pflanzlich-vollwertiges Essen schafft. Fasten stellt – soweit möglich – die Ordnung im Organismus wieder her, lässt die Energien neu und frisch fließen und den Lebensmut steigen. So kann es geradezu zum Motor für ein neues, schlankes, veganes Dasein werden.

Die folgenden Kapitel stecken voller Informationen und Anregungen für vegane Fastenzeiten – vom klassischen Nullfasten über ein Smoothie-Fasten bis hin zu einer Woche mit kalorienreduzierten Veganmenüs. Neben detaillierten Wochenplänen gibt es außerdem jede Menge schmackhafter und nährender rein pflanzlicher Rezepte – für die Einstiegsfastenzeiten und für den veganen Alltag.

Viel Erfolg beim genussvollen Start in ein befreites, veganes Leben

Von *Rezepte* *Alle*



VEGAN FASTEN – START INS NEUE  
LEBEN

FASTEN UND VEGAN LEBEN – DAS KLINGT WIE  
DAS TREFFEN ZWEIER GESUNDHEITLICHER  
GIGANTEN. UND TATSÄCHLICH ERNTEN SIE MIT  
DIESEN BEIDEN BAUSTEINEN WOHLBEFINDEN,  
POWER, LEBENSFREUDE UND: SCHLANKE  
FITNESS.



## DER VEGANE WEG ZUM SCHLANKEN LEBEN

Nach über 40 vegetarischen Jahren hat mich die Umstellung auf veganes Essen in seiner Wirksamkeit bezüglich Heilung und Besserung von Symptomen wirklich noch überrascht. Es kommt natürlich nicht nur darauf an, bestimmte Produkte – also Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte – wegzulassen, sondern es geht um die Qualität dessen, was man zu sich nimmt. Denn vegan wären auch Weißmehl und Zucker, Whiskey und Wodka. Um gesundheitliche Vorteile zu erfahren – und zwar körperlich, geistig und seelisch –, muss die Ernährung pflanzlich-vollwertig sein. Genau das meint »Peace Food«, eine rein pflanzliche, rundum gesunde Kost, wie ich sie in meinen gleichnamigen Büchern beschrieben habe. Es ist eine Lebensweise, die das Benötigte friedvoll erzeugt und nicht nur deswegen auch innerlich friedlich und erfüllt macht.



## Veganer Reichtum – mangelhafte Mischkost

Die vegane Ernährung ist seit einigen Jahren »in aller Munde«. Nicht nur wird allerorten darüber geschrieben, gesprochen und diskutiert, immer mehr Menschen werden zu begeisterten Anhängern dieser vitalen Lebensweise. Erleichtert darüber, sich nicht mehr an der meist qualvollen Tierhaltung und der immer grausamen Tötung von Tieren beteiligen zu müssen, genießen sie in aller Frische und Knackigkeit die Art von Ernährung, die dem Körper alles gibt, was er braucht. Und die ihm vor allem nichts von den Stoffen einflößt, die er nur wieder mit großer Anstrengung als Schlacke, Müll oder sogar Gift entsorgen muss. Für die enormen gesundheitlichen Vorteile pflanzlich-vollwertiger Kost gibt es zahlreiche Gründe. Einer ist sicher, dass sie die an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen reichste Kost ist. So müssen wir uns tatsächlich nicht um die Veganer, sondern um die Mischköstler sorgen, die meist Mangel an Vitaminen, Flavonoiden, Carotinoiden und anderen sekundären Pflanzenstoffen leiden. Kaum ist beispielsweise eine Frau schwanger, wird Folsäure verabreicht, weil praktisch alle »Üblich-Esser« daran Mangel haben. Trotzdem gibt es ein paar Punkte, die immer wieder in die Diskussion gebracht werden und hier gleich kurz behandelt seien.

### Diskussionsstoff Kalzium

Leiden Veganer nicht an Kalziummangel? Eine häufige Frage. Die Antwort ist eindeutig: Nein. Denn Milch und Milchprodukte sind zwar kalziumreich, aber unter dem Strich Kalziumräuber. In Bezug auf Kalzium ist es tatsächlich mit Abstand das Wichtigste, Milch, Käse & Co. wegzulassen.

Gemessen daran ist die Frage, wo Veganer ihr Kalzium herbekommen, sekundär. Da sie den Kalziumverlust durch Milch vermeiden, haben sie hier ein ungleich geringeres Problem als Mischköstler. Wer viel grünes Gemüse, aber auch Haselnüsse und Mandeln, Soja und Sesam isst, braucht sich nicht zu sorgen.

## Diskussionsstoff B12

Hierzu ist ganz klar zu sagen: Eine über Monate oder Jahre gelebte vollwertige vegane Ernährung sollte durch Vitamin-B12-Gaben ergänzt werden. Eigentlich würde es reichen, alle drei bis fünf Jahre die B12-Speicher aufzufüllen. Aus meiner Sicht ist aber die tägliche Einnahme einer winzigen Menge des Tagesbedarfs der physio-logischere und daher angemessenere Weg.

Solange unsere Vorfahren die Nahrung nicht besonderen Hygienemaßnahmen wie akribischem Waschen unterzogen, war an den Oberflächen der Früchte und Pflanzen genügend von Bakterien produziertes B12. Tatsächlich haben viele über Jahre vegan lebende Menschen aus Indien erst, als sie nach England umzogen, B12-Mangel entwickelt. Auch lebenslang vegan lebende Mönche in den Zen-Klöstern Kyotos haben ausreichend B12. Wahrscheinlich waschen sie ihre Nahrung nicht so extrem oder haben mit der Zeit einen anderen Stoffwechselweg entwickelt. Diesen Verdacht hatte ich auch bei mir selbst, als ich nach vier Jahren »Peace Food« ohne Einnahme von B12 immer noch gute Werte hatte. Da das aber unsicher ist und Mangelerscheinungen unangenehm sind, nehme und empfehle ich die Einnahme veganen Methylcobalmins siehe [>](#).

## Weitere Vitamine und Mineralien

Ansonsten braucht vegane Kost keine Nahrungsergänzung. Es ist geradezu absurd, dazu Vitamine oder Spurenelemente einzunehmen, da keine andere Kostform reicher daran ist.

Auch die immer wieder erwähnten Stoffe Eisen, Zink und Vitamin B2 sind gar kein Problem und beispielsweise in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide ausreichend enthalten. Die Eisenaufnahme lässt sich durch zusätzliches Essen von Vitamin-C-Reichem wie Aprikosen und Zitrusfrüchten noch verbessern, durch Gemüse wie Feldsalat und Fenchel oder Sesam und getrocknete Datteln, denn Vitamin C begünstigt die Eisenverwertung. Insgesamt aber ist eine Eisenproblematik sowieso eher über die Ebene von »Krankheit als Symbol« zu lösen, indem sich Betroffene mit dem Aggressionsprinzip aussöhnen, das mit dem Eisen in enger Verbindung steht.

Vitamin D, ebenfalls gern diskutiert, bekommen wir am besten über Sonnenbäder, wenigstens am Oberkörper alle drei Tage für 20 Minuten. Ansonsten ist es in Pilzen, vor allem Steinpilzen, und Meeresalgen enthalten. In Schlechtwettergebieten oder -zeiten empfiehlt sich die Einnahme.

## INFO

### **DIE BESTEN FETTE**

Kaltgepresste Pflanzenöle liefern bestes Fett, das reich an verschiedenen ungesättigten, aber auch gesättigten Fettsäuren ist. Lange verkanntes Kokosöl, aber auch Olivenöl sind empfehlenswert. Die Angst vor Fett ist übertrieben. Unser Gehirn besteht zu 70 Prozent daraus und braucht daher gutes Fett. Auch wenn Quellen wie Nüsse und Samen leicht säuern, wird das durch die Basenflut der übrigen veganen Kost mehr als ausgeglichen. Walnüsse enthalten zudem ein gutes Omega-3 zu Omega-6-Verhältnis, Leinöl ist auch ideal.

Diskussionsstoff Eiweiß

Eiweiß ist ebenfalls ausreichend in veganer Kost enthalten, insbesondere in Hirse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Soja und Lupinen. Mittlerweile gibt es einen veganen Eiweißriegel, der mehr Protein als ein gleich großes Stück Fleisch enthält und dabei noch richtig gut – natürlich nach Früchten – schmeckt. Dass die Schulmedizin Schweinefleisch als wertvollstes Eiweiß hinstellt, zeigt nur deren Denkfehler. Es sei menschlichem Eiweiß am ähnlichsten – aber nicht mal das stimmt, denn menschliches ist ihm natürlich noch viel ähnlicher.

Bevor wir nun auf solchen (Ab-)Wegen Menschenfresser werden, sollten wir uns klarmachen, dass es längst überholt ist, den Körper zu schonen. Wenn er sich aus einem breiten pflanzlichen Angebot die notwendigen Aminosäuren zusammensuchen muss, ist er wissenschaftlich nachweisbar am besten dran. Es macht ja auch keinen Sinn, Muskeln und Gehirn zu schonen – und das gilt ebenso für den Stoffwechsel. Pflanzliche Proteinquellen haben zudem den Vorteil, reich an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen zu sein.

Insgesamt ist vegane Kost natürlich frei von Tierprotein, das sich als schädlich und gefährlich für die Gefäße, im Hinblick auf Krebsentwicklung, Knochenprobleme (Osteoporose), für das Immunsystem (Allergien, Autoimmunprobleme) und letztlich den ganzen Organismus erwiesen hat. Es fördert auch beiderlei Formen von Diabetes, Gicht und Rheuma und eine Vielzahl weiterer Zivilisationssymptome wie Demenz und Alzheimer. Obendrein stammen bei konventioneller Ernährung 80 Prozent der durch die Nahrung aufgenommenen Gifte einschließlich Dioxin aus Tiereiweiß. Wer sich rein pflanzlich ernährt und die Waren zudem aus kontrolliert biologischem Anbau bezieht, reduziert den Gifteintrag deutlich.

**Ideal, auch zum Abnehmen**

Eine vegane Ernährung – das hat sich mittlerweile nicht nur in Studien gezeigt, sondern wird millionenfach gelebt – versorgt uns mit allem Nötigen, macht uns fit, kraftvoll und unbeschwert. Vegane Kost erhöht obendrein – in harmlosen Studien an Tieren belegt – den Bewegungsdrang, was wiederum die zum Abnehmen empfohlenen Bewegungsprogramme unterstützt.

Alles fließt harmonisch

Das Weglassen von Milch(produkten) löst nicht nur die von diesen ausgelöste Verschleimung, sondern hält auch das Blut besser in Fluss. Die gefährliche Geldrollenform der roten Blutkörperchen wird behoben und man kann sich Blutverflüssiger auf Dauer ersparen, wenn man auch geistig-seelisch in Bewegung kommt. Hinzu kommt, dass Veganer mehr Lebensenergie aufnehmen, insbesondere wenn sie zu frischer Nahrung neigen und dazu, ihr Leben auch im übertragenen Sinn in Fluss zu halten.

Deutlich spüren sie auch das Nachlassen lästiger Ausdünstungen, wobei es bei Schweißfüßen etwas länger dauern kann, bis der Organismus diesen Entgiftungsweg nicht mehr nötig hat. Neben der Ausdünstung verändert sich auch die Ausstrahlung, was die verblüffend wachsende Zutraulichkeit von Tieren am raschesten zeigt. Aber auch mit Menschen wird der Kontakt mitfühlender.

---

Inder sagen, der gesunde Mensch rieche nach der zuletzt genossenen Frucht – und beziehen das nicht nur auf Knoblauch.

---

Gut für Psyche und Seele

Peace Food entlastet natürlich auch das Nervenkostüm und die Seele, da es die Angsthormone der Schlachttiere vermeidet, aber auch das im Qualfleisch mitschwingende, über ihr kurzes, beengtes Leben angesammelte Elend der Tiere. Vegane Kost lindert unsere Mitverantwortung für das Hungersterben in Entwicklungsländern und hilft unserer Umwelt wie keine andere Maßnahme – mehr darüber finden Sie unter anderem in »Peace Food«.

Zusätzlich unterstützt es – wie der Name andeutet – unsere seelische Entwicklung, indem es die Verwirklichung von innerem Frieden fördert und dadurch auch äußeren leichter möglich macht. Meditationen werden tiefer und erfüllender. Mit all dem könnte zusammenhängen, dass pflanzlich-vollwertige Ernährung auch Alterungsprozesse verlangsamt.

## Von Natur aus basisch

Basisch essen, das ist eines der großen Schlagworte unserer Gegenwart. Das ist auch naheliegend in einer Zeit der Übersäuerung, die so sehr vom archetypisch männlichen Pol geprägt ist und uns ernährungsmäßig mit einer Überfülle an Fleisch (Aminosäuren), Fett (Fettsäuren) und Süßigkeiten, die säuernd wirken, geradezu überschwemmt. Die verschiedenen Formen des Basenfastens sollen Abhilfe schaffen, wenn die Folgen der Übersäuerung spürbar geworden sind: Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme und so weiter. Mit einer längerfristigen vegan-vollwertigen Ernährung brauchen Sie solche Kuren nicht, denn Sie essen bereits basisch.

### Basenfasten

Dennoch ist das Basenfasten auch für uns hier das Stichwort. Fasten ist nämlich der perfekte Einstieg in die vegane Ernährungsweise. Sie werden noch einzelne Formen dieser reinigenden und verschlankenden Kuren

kennenlernen. Basenfasten ist dabei ein so eigenartiger Ausdruck wie Smoothiefasten, aber er hat sich für eine basenreiche Kost eingebürgert. Fasten meint eigentlich immer die Enthaltung von aller Nahrung. Aber auch wer Alkohol- oder Fernsehfasten durchführt, beabsichtigt, sich in dieser Zeit des Alkohols und Fernsehens zu enthalten. Insofern meint »Basenfasten« im Wortsinne eigentlich Säurefasten.

Wenn wir uns pflanzlich-vollwertig ernähren, ist das schon an sich eine Art Säurefasten, denn bis auf sehr wenige Pflanzen wie Chicorée wirken die meisten im Organismus basisch. Insofern sind alle noch zu beschreibenden veganen Fastenformen genau wie die alltägliche pflanzlich-vollwertige Ernährung generell basenbetonte Kost, die vor Säuren bewahrt und meist zu einer ordentlichen Gewichtsabnahme führt. Wenn nicht: an Glutensensibilität denken!

### Weniger Kalorien, mehr Effekt

Der Abnehmeffekt ist noch steigerbar mit Gerichten, die viel hermachen, aber kalorienarm sind. Damit lässt sich ein lang gezogener Fasteneffekt erreichen, der zu einer allmählichen Abnahme in Richtung der persönlichen Idealfigur führt. Durch die Basenfülle ist solches »Fasten« angenehm. Es braucht keine ärztliche Begleitung, ist es doch »nur« die gesündere Ernährung. Sie begünstigt den eigenen Organismus und den der Erde. Pflanzlich-vollwertige Ernährung ist grundsätzlich basenreich und zur Gewichtsreduktion verwendet, ergibt sich daraus ein »Basenfasten«, das Säuren aus dem Körper befördert. Im Hinblick auf Kalorien ist auch das Essen größerer Mengen Gemüse gewichtsneutral, sofern diese natürlich fettarm zubereitet wurden.

**TIPP**

---

## **DIE FETTVERBRENNUNG ANHEIZEN**

Beim Basenfasten und allgemein der veganen Ernährung helfen folgende Tricks zusätzlich beim Abnehmen:

- Viel Vitamin C, etwa aus Zitrusfrüchten oder Paprika, aufnehmen, es kurbelt die Fettverbrennung an.
- Kokosöl nehmen: Als mittelkettiges Fett fördert es die Verbrennung der langkettigen Fettsäuren.
- Den Fatburner Magnesium nutzen – er ist in Blattgrün, aber auch in Bananen reichlich vorhanden. Magnesium schützt obendrein die Nerven.
- Zur Ergänzung ein regelmäßiges Bewegungstraining im Sauerstoffgleichgewicht vornehmen – also gemäßigt wandern, Rad fahren oder walken. Gut fürs Gewicht und für die Stimmung.



## PEACE FOOD – HEILUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND DIE WELT

Wenn ich meine knapp 40 Arztjahre mit ihren entscheidenden Entdeckungen Revue passieren lasse, folgen auf die Psychosomatik von »Krankheit als Symbol« und den Verbundenen Atem ganz rasch Fasten und Peace Food.

Die pflanzlich-vollwertige Ernährung hat die ersten drei Errungenschaften ideal abgerundet. Durch Prof. Colin Campbell auf das Vegane gekommen, habe ich erlebt, wie Körper und Seele sich ergänzen, wenn wir es ihnen leicht machen.

Mit Patienten und Seminarteilnehmern erlebte ich, wie erhöhte prostataspezifische Antigenwerte (PSA-Werte) innerhalb von Monaten zur Norm zurückfanden, wie chronische Erkrankungen wie Rheuma und Diabetes II einfach verschwanden und sich nicht mal mithilfe der Schulmedizin normalisierbarer Blutdruck wieder beruhigte. Wenn trotz vollwertig veganen Essens Übergewicht nicht herunterging, steckte oft Glutenempfindlichkeit dahinter. Kaum war der Getreidekleber aus dem Spiel, ließ sich das Idealgewicht realisieren. So wie Milch(produkte) uns verschleimen, verkleistert offenbar der (Weizen-)Kleber vielen die Figur. Aber da es so viele glutenfreie Getreide wie Hirse und Reis, Mais, Quinoa und Amaranth gibt, ist der Umstieg leicht.

Es macht mich heute als Arzt richtig glücklich, mit Peace Food ein in seinen Auswirkungen so breites, ja wundervolles therapeutisches Instrument zu haben. Es

ist die gesündeste Antwort auf die – laut WHO – Volksseuchen der Zukunft: Übergewicht und Diabetes II.

## WIN-WIN-SITUATIONEN

Pflanzlich-vollwertige Kost bietet nicht nur die ideale Vorbeugung gegen so viele Krankheitsbilder bis hin zu Allergien, Krebs oder Alzheimer. Es schützt auch die Menschen der Hungerländer, weil es verhindert, dass unsere Masttiere ihnen die Nahrung wegfuttern.

Natürlich schützt es wie nichts sonst die Tiere und unsere und ihre Umwelt. Insofern hat mir noch keines meiner Bücher so große Freude gemacht wie »Peace Food« und seine Gefolgschaft an Kochbüchern. Von »Peace Food – Vegano Italiano« erhoffe ich mir die Verwirklichung eines großen Traumes, nämlich aus dem Vegantrend einen neuen Lebensstil zu machen.

Es gibt keinen Grund, die durch Peace Food eingesparte Aggression an Mischköstlern auszulassen, sondern im Gegenteil über die leichtere und geschmackvollere Ernährung und Art ein Feld gelassener Freude auszustrahlen. Die Mischköstler von heute sind die Peace-Food-Anhänger von morgen. Und schließlich waren wir doch (fast) alle mal Mischköstler. Peace Food ist eine Chance für uns alle und unsere Welt, denn der Titel ist Programm und Frieden ist möglich.

Es braucht »nur« Mut und Kraft und ein »Feld ansteckender Gesundheit«, das zu bauen (m)ein Lebenstraum ist. »Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens« ist der Beginn meines Lieblingsgebetes von meinem Lieblingsheiligen Franz von Assisi.

## ZUM FRIEDEN WACHSEN

Wenn Menschen gesunden, ist das für jeden und besonders für den Arzt wundervoll. Wenn sie dabei noch wachsen, ist das noch berührender, und wenn sie zum

Frieden, ihrem eigenen inneren, hin wachsen und dabei den äußeren befördern, ist das die Erfüllung. Peace Food kann uns Frieden bringen, natürlich nicht über den Darm allein, aber von daher kann der Anstoß kommen. Wir erleben in TamanGa, unserem Seminarzentrum, wie diese sensible Ernährung uns mit den Tieren und Pflanzen und natürlich den Menschen in friedlicher Weise verbindet.

Allerdings ist vom Schatten-Therapeuten in mir anzumerken: Wer über die Ernährung so stark auf Frieden und Versöhnung setzt, der muss das Aggressionsprinzip anderswo leben. Da bieten sich Mut und Energie, Kraft und Entscheidungsfreude an. Sich entscheiden heißt, das Schwert aus der Scheide ziehen und loslegen, mit frischem Schwung für ein geschmackvolleres gesünderes Leben.



Das Zentrum TamanGa mit Gemüse aus eigenem Bio-Anbau - mein persönlicher Traum.

## **TAMANGA**

Das Seminarzentrum in der Südsteiermark ist der natürliche Ort für Peace Food, wie geschaffen für Fastenurse und pflanzlich-vollwertige Ernährung. Damit haben wir uns einen Traum erfüllt, den wir gern weitergeben. Hier verwirklicht sich das Geheimnis der Lebensenergie, die Frische, im Lichtreichtum der Lebensmittel. Zurück zur Natur war für mich immer wichtig und ich bin dankbar, dem hier so nahezu kommen.



## FASTENKUREN ALS EINSTIEG

Nach 45 Jahren regelmäßigen Fastens, 35 Jahren Betreuung von Fastenseminaren, 45 Jahren vegetarischen und fünf Jahren veganen Lebens ist der Arzt in mir immer noch begeistert und überrascht von den gesundheitlichen Wirkungen beider Wege – und besonders ihrer Kombination. Zudem hat mich sogar die Schulmedizin jetzt noch positiv überrascht, indem sie spät, aber doch das Fasten für sich entdeckte.

### Wissenschaftlich fundiert

Russische Forscher haben jahrzehntelang damit gearbeitet und ganz erstaunliche Erfolge erzielt. Ausgerechnet für die beiden Bereiche, in denen sogar der Altmeister und Vater des modernen Fastens, Otto Buchinger, zurückhaltend war, bei Psychosen und Krebs, hat die Schulmedizin jetzt diese alte wundervolle Methode neu entdeckt. Bei

Geisteskrankheiten erlebten russische Ärzte mit langen Fastenzeiten außerordentliche Heilungen bei ihren Patienten.

## Unterstützend bei Krebs

US-Forscher rückten den anderen Tabubereich in neues Licht: Fasten als Krebstherapie. Vier Jahrzehnte musste ich mir anhören, wie Schulmediziner gegen das Fasten wetterten – und jetzt belegen sie wissenschaftlich, was Fastenärzte längst wussten: Fasten stärkt gesunde und schädigt kranke Zellen. Was US-Forscher wissenschaftlich belegten, propagieren nun US-Mediziner: Fasten bei Chemotherapie, weil die Zellgifte so ungleich besser angreifen und die Nebenwirkungen viel geringer ausfallen.

## Power, auch fürs Immunsystem

Wie abwehrstark und robust gesunde Zellen beim Fasten gegen äußere Bedrohungen sind, verriet immer die Tatsache, dass man sich fastend kaum anstecken kann. Tiere im Winterschlaf, in dem sie natürlich fasten, sind völlig immun gegen alle möglichen sonst bedrohlichen Erreger. Wie sehr andererseits Fasten kranke Zellen schwächt, verrät die Erfahrung, wie viele Krankheitsbilder dabei verschwinden oder sich stark bessern. Hildegard von Bingen, die große Ahnfrau der Medizin, 2012 heiliggesprochen und zur Gesundheitslehrerin der Kirche erklärt, wusste bereits, dass es von den ihr bekannten 35 Krankheitsbildern 29 günstig beeinflusste und nur eine verschlechterte, die Hybris oder Arroganz. Hildegard ging es schon um die spirituelle Dimension des Fastens, die wir erst heute wiederentdecken, wenn wir erleben, wie Fasten Meditationen vertieft und die Sinnfindung fördert.

## Kleine Fastengeschichte

Unseren frühen Vorfahren war Fasten wahrscheinlich immer vertraut, schlicht weil ihnen im Frühling die Nahrung ausging, was die Religionen für ihre Fastenzeiten nutzten. So steckt uns die Erfahrung des Fastens seit Jahrtausenden in den Genen. Heute ist Luxus(essen) zum Problem geworden, und das war es für die wenigen (Kirchen-)Fürsten immer. Nicht zufällig war vom Gichtkabinett Friedrichs des Großen die Rede. Mit üppigen, aufwendigen Speisen haben Menschen in der Evolution mehrheitlich keine Erfahrung sammeln können – und heute erkranken daran Millionen. Am Fasten aber genesen inzwischen Millionen, schlicht und einfach durch Verzicht auf Essen und die ans Wundervolle grenzenden heilsamen Umstellungen, die der Körper dann in Eigenregie vornimmt.

Weniger ist mehr, das ahnten wir schon lange, aber dass Nichts eine Lösung ist, war Schulmedizinern neu. Dabei hatten sie beim künstlichen Koma bereits erlebt, wie Heilschlaf selbst verfahrenste Situationen noch retten kann – durch Nichtsmachen.

## Christliches »Fasten«

Die christliche Kirche kann uns durch ihren Umgang mit der eigenen Fastentradition viel lehren. Ursprünglich fasteten Christen 40 Tage auf den Spuren von Moses, Johannes dem Täufer und Christus, um spirituelle Erfahrungen zu machen und zu sich und Gott zu finden.

Dann aber beschränkte man es, wohl um an Attraktivität zu gewinnen, auf die Klöster. Diese entdeckten 1054 im Kloster Weißenstephan das nahrhafte Bier, um sich die Fastenzeit zu erleichtern. Später kreierte die Mönche besonderes Fasten- oder Starkbier mit mehr Kalorien und Alkohol. Bis heute beginnt in München mit der Fastenzeit auch die des Starkbiers: mit dem Anstich des Salvators am Aschermittwoch – auf dass der Heiland aus dem Bierfass fließt. Von beiden beschwingt beschlossen kreative Mönche,

Fasten hieße nur Fleischverzicht, und entwickelten hochkalorische Fasten- oder Mehlspeisen, die sich einerseits bis heute großer Beliebtheit erfreuen und andererseits das Übergewicht erhöhen.

Nun war der Bann gebrochen. Gut genährt und vom Bier beschwipst ließ man bald Fisch als Fastenspeise zu und schließlich alles, was schwimmt – das Aus für die bayrischen Biber. Was übrig blieb, war Fleischverzicht am Karfreitag. Wer aber an einem Tag im Jahr statt fettem Schweinebraten ebensolchen Karpfen speist, kann weder mit gesundheitlichen noch geistlichen Fortschritten rechnen. Diese Entwicklung müssen wir heute rückgängig machen, um uns die spirituellen und gesundheitlichen Dimensionen des Fastens neu zu erschließen.