

Vortragstagung Heilfasten und Ernährung

Fasten – das Original

Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo, Überlingen

14:35–15:00 Uhr

Fasten ist eine Praxis, welche sich in den Religionen und in der Naturheilkunde entwickelt hat. Empirische sowie klinische Beobachtungen belegen, dass Fastende Heilung, Nähe und Bewusstseinsweiterung erfahren können.

Vor dem Auftreten von Technologien, welche die Konservierung der Nahrung ermöglichten, hatten Menschen und Tiere in den sonnenarmen Jahreszeiten weniger Nahrung zur Verfügung. Manchmal fehlte sie völlig.

Im Laufe der Evolution hat der Mensch die Fähigkeit entwickelt, Reserven in Form von Fett in seinem Körper zu speichern, die jederzeit mobilisiert werden können.

Die Mobilisierung dieser Reservefette wird von einer radikalen Stoffwechsel- und neurohormonalen Umstellung sowie von einer Änderung der Genexpression gekennzeichnet.

Die positiven klinischen Wirkungen eines periodischen Fastens sind in der Naturheilkunde gut bekannt. Seit ein paar Jahren konnten Longevity Forscher an Tiermodellen wichtige Mechanismen dokumentieren: Auslösung der Autophagie, Zellregeneration insbesondere durch Aktivierung von Stammzellen und Proteinbiosynthese, Verringerung der Entzündung, Erhöhung der Stressresistenz an multiplen Stressoren.

Dr. Otto Buchinger (1878 -1966) und drei Generationen Ärztinnen und Ärzte nach ihm haben eine sichere, leicht verträgliche und therapeutisch aktive Fastenpädagogik entwickelt. Das Fasten entfaltet dabei seine vielseitigen Dimensionen: die medizinische, die mitmenschliche und die spirituelle.

Neben dem Fasten als ganzheitliches Heilverfahren entstanden verschiedene Varianten, die meistens nur eine Wirkung als Ziel hatten oder versuchten die Fastenwirkungen zu imitieren.

In den 60er Jahren wurde die Nulldiät bei Adipösen praktiziert, welche mit dem vollen Nahrungsentzug die Gewichtsreduktion als Zweck verfolgte. Danach wurden kommerzielle „Fasten Programme“, besonders proteinmodifizierte auf dem Markt gestellt und schließlich suchte die Pharmaindustrie nach der „Abnehmpille“, die nie richtig aufgrund gravierender Nebenwirkungen sich durchsetzen konnte.

Heute zeigen zahlreiche Publikationen im Bereich der Longevity die therapeutischen und regenerativen Wirkungen des Fastens. Nicht nur bei den üblichen Stoffwechsel- und entzündlichen Erkrankungen, sondern auch bei Krebs und degenerativen neurologischen Störungen wie Alzheimer, Parkinson und Epilepsie.

Der anfängliche Hype seit einigen Jahren, der zahlreiche positive Wirkungen einer Fastenzeit aufdeckte, mutierte stillschweigend zur Promotion sogenannter „Fasting mimicking diets“. Letztere, auch wenn sie im einzelnen Fall ihre Berechtigung haben, können nicht die volle Spanne der Fastenwirkungen ersetzen.

Naturheilkundliche Verfahren, die Menschen „empowern“ und das Gefühl der Selbstwirksamkeit verleihen, generieren keinen Markt im Vergleich zu Fertigprodukten, die angeblich das Fasten erleichtern und optimieren sollen.

Industrielle Ersatzprodukte sollen nur in speziellen Fällen herangezogen werden.

Vortragstagung Heilfasten und Ernährung

Dieser Vortrag will Menschen ermutigen, sich ihren eigenen Heilungs- und Regenerationskräften anzuvertrauen. Eine traditionsreiche und wissenschaftlich basierte Vorgehensweise ist dabei unentbehrlich.

Ketone – vom Alarmsignal zum Heilsbringer?

Dr. med. Rainer Stange, Berlin

15:00–15:30 Uhr

Kasuistiken

Dr. med. Eva Lischka, Überlingen

16:00–16:30 Uhr

Fasten in der CORONA-Studie bei Patienten mit metabolischem Syndrom

Dr. med. Christoph D. Hohmann, Berlin

16:30–17:00 Uhr

Fasten bei „kniffligen“ Beschwerdebildern (Bsp. VHF)

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel/Bad Brückenau

17:00–17:30 Uhr