

Interview mit der Heilpraktikerin und erfolgreichen Ratgeberautorin Anita Heßmann-Kosaris



Saftfasten am Wochenende – die Blitzkur für Ihre Gesundheit und Ihre Figur!

„Saftfasten ist eine wundervolle und schmackhafte Gelegenheit, seinen Organismus zu entgiften, das Immunsystem zu stärken und die Figur auf Vordermann zu bringen! Die Fastensäfte mit ihren Pflanzenstoffen – denen auf Wunsch auch Haferflocken, Nüsse oder Joghurt hinzugemengt werden können – wirken ausreichend sättigend, sodass niemand ein quälendes Hungergefühl befürchten muss. Zusammen mit ein paar einfachen ‚Wellnessmaßnahmen‘ wird so ein Fastenwochenende schnell zur lieb gewonnenen und dabei äußerst gesunden Gewohnheit!“ Die Heilpraktikerin Anita Heßmann-Kosaris, Autorin des Kompakt-Ratgebers „Saftfasten“, vermittelt zahlreiche feine Rezepte für Fastensäfte und Empfehlungen für ergänzende Maßnahmen – für rundum gelungene Wohlfühlwochenenden zu jeder Jahreszeit.

Mit dem Saftfasten ist es möglich, an nur zwei Tagen – etwa an einem Wochenende – den Körper zu entgiften und zu entschlacken. Für wen eignet sich diese „Blitzkur“ am besten?

Heßmann-Kosaris: Sie ist ideal für alle, denen der Berufsalltag zu wenig Zeit lässt, eine längere Auszeit einzuplanen. Oder für jene, die der Stoffwechselumstellung einer längeren Fastenkur nicht gewachsen sind. Für kurze Zeit kann jeder fasten, der gesund und leistungsfähig, also nicht ernstlich krank ist. Diese Saftfastentage kann man mehrmals im Jahr im Abstand von zwei, drei Monaten einlegen. Wer an Rheuma, Gicht, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden oder anderen Stoffwechselerkrankungen leidet, sollte vorher mit dem Arzt klären, ob und wie das Saftfasten infrage kommt.

Was ist der Unterschied zwischen klassischen Fastenkuren und dem Saftfasten?

Heßmann-Kosaris: Beim Saftfasten braucht man kein quälendes Hungergefühl zu befürchten, wie das bei den klassischen Fastenkuren der Fall sein kann. Denn mit den Pflanzenstoffen in den Säften nimmt man einige Kalorien auf. Das vor allem, wenn man sich für die mildere Entschlackungsvariante entscheidet, bei der kleine Zugaben wie Joghurt, Nüsse oder Haferflocken erlaubt sind. Auch das Drum und Dran ist angenehm: Man kann ausschlafen, faulenzen, lesen, spazieren gehen, Sport treiben und vieles mehr.

Warum sind Obst und Gemüse in flüssiger Form so wertvoll?

Heßmann-Kosaris: Die Inhaltsstoffe dieser Säfte regen den Körper auf natürliche Weise an, sich von Giften und schädlichem Ballast zu befreien. In der flüssigen Nahrung steckt eine einzigartige Komposition hoch wirksamer Pflanzenstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in so konzentrierter Form, dass sie der Körper bestens verwerten kann. Schon nach wenigen Schlucken gelangen die in der Flüssigkeit gelösten Stoffe vom

Magen in den Dünndarm und werden von dort über die Blutbahn in die Zellen und Organe geschleust. Bei fester Kost hingegen kann es Stunden dauern, bis die Zellen von den Nährstoffen profitieren. Beim Saftfasten bleiben dem Körper auch Fette und Eiweiße weitgehend erspart. So kann der Organismus Energien, die er sonst darauf verwenden muss, die tägliche Nahrung zu verarbeiten, zum Entgiften und Entschlacken nutzen.

„Detoxing“, „Entgiften“ oder „Entschlacken“ ist gerade sehr populär und wird von vielen Seiten empfohlen, obwohl es auch Skeptiker gibt, die das Vorkommen von „Schlacken“ im Körper bezweifeln. Was hat es mit diesen auf sich, und welche Auswirkungen sind im Organismus nachweisbar?

Heßmann-Kosaris: Mit „Entschlacken“ ist hier der Vorgang gemeint, mit dem sich der Organismus von seinen Altlasten befreit, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. Normalerweise kann der Körper in einer Art Selbstregulation die Rückstände über die Entschlackungsorgane loswerden. Die Ausleitung giftiger und nicht verwertbarer Endprodukte der Verdauung erfolgt mithilfe von Wasser über die Entgiftungssysteme: Die Nieren scheiden die Stoffe über den Urin aus, die Lunge mit dem Wasserdampf über die Atemluft, die Haut über den Schweiß und der Darm über den Kot. Die Entschlackungsorgane sind jedoch überfordert, wenn sich zu viele Stoffwechselabfälle und von außen zugeführte Giftstoffe im Organismus angesammelt haben. Diese setzen sich nicht nur in den Ausleitungsorganen selbst fest, sondern lagern sich auch in den Blutgefäßen, den Binde- und Stützgeweben, den Muskeln, Gelenken und Organen ein. Zu diesen „Schlacken“ zählen auch die allgegenwärtigen Schadstoffe und Umweltchemikalien, die mit der Nahrung, dem Trinkwasser sowie der Atemluft über die Haut aufgenommen werden und dem körpereigenen Entgiftungssystem erheblich zusetzen. Dass all diese Stoffe populärwissenschaftlich als „Schlacken“ bezeichnet werden, löst bei so manchen Experten Kopfschütteln aus. Die Vorstellung, dass – ähnlich wie bei einem Kohleofen – bei der Verdauung, dem Verbrennungsprozess von Nahrung also, im Körper bestimmte Rückstände anfallen, trifft ihrer Ansicht nach nicht zu. Schließlich scheidet der Körper nicht verwertbare Stoffwechselabbauprodukte und Gifte umgehend auf natürlichem Weg aus. Dass dies aber nicht ohne Folgen bleibt, zeigen neuere wissenschaftliche Erkenntnisse: Wenn unverdaute Nahrung im Körper bakteriell zersetzt wird, entsteht eine Vielzahl von Stoffen (wie beispielsweise Phenole, Indole, Amine, Polyamine, Nitrosamine, Formaldehyd, Alkohole und Fuselöle), mit teilweise giftigen, erbgutverändernden oder krebserregenden Eigenschaften. Diese heiklen Stoffe lassen sich mit ausgeklügelten Analyseverfahren im gesamten Körperraum nachweisen. Obwohl die giftigen Substanzen, ähnlich wie Medikamente, aus dem Körper „ausgewaschen“, also nicht deponiert werden, können sie erheblichen Schaden an zellulären Strukturen und biochemischen Funktionssystemen anrichten.

Dass es dessen ungeachtet tatsächlich schädliche „Ablagerungen“ geben kann, belegen die Verfechter der Entschlackungstheorie übrigens mit einem simplen Beispiel: der Gicht. Hier werden Harnsäurekristalle in den Gelenken, Ohren, Schleimbeuteln, Muskeln und Sehnenscheiden abgelagert und eben nicht ausgeschieden, wie das die Natur „normalerweise“ vorgesehen hat.

Ob es sich bei den körperlichen Vorgängen nun um ein „Entschlacken“ oder um ein „Entgiften“ („Detoxing“) handelt, daran ist nicht zu rütteln: Eine unzureichende „Müllabfuhr“ wirkt sich früher oder später auf die Leistungsfähigkeit des Menschen aus. Erstes Anzeichen dafür kann beispielsweise grundlose Müdigkeit sein. Über kurz oder lang wird der ganze Organismus in Mitleidenschaft gezogen, wenn die körpereigenen „Kläranlagen“ überlastet sind. Die Folgen kann man sehen und spüren: Übergewicht, unreine Haut, aufgeschwemmtes Gewebe, Blähungen, Verstopfungen, Unwohlsein. Außerdem sind überforderte Entgiftungssysteme ein gesundheitliches Risiko, an sogenannten Zivilisationsleiden wie Herz-Kreislauf-Störungen, Rheuma, Gicht, Diabetes und sogar Krebs zu erkranken.

Wie funktioniert das Fasten mit Obst- und Gemüsesäften?

Heßmann-Kosaris: Das Fastenprinzip ist denkbar einfach. Man trinkt über den Tag verteilt rund einen Dreivierteliter Obst- und Gemüsesäfte, die man selbst presst oder kauft. Davon sollte der Löwenanteil aus

Obst- und Gemüsesäften bestehen. Die geschmackskräftigen Heilpflanzensäfte mischen lediglich als kleine „Zugaben“ mit. Dazu trinkt man jede Menge klares Wasser. Das ist wichtig, damit ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist, um die gelösten Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen.

Müssen irgendwelche Voraussetzungen dafür erfüllt sein oder besondere Vorkehrungen getroffen werden?

Heßmann-Kosaris: Der Aufwand ist überschaubar. An Gerätschaften braucht man nicht viel: eine Gemüsebürste, ein scharfes Messer, ein Schneidebrett, eine Küchenwaage und ein Glasmessbecher. Und natürlich die haushaltsüblichen Entsafter sowie einen Mixer oder Pürierstab. Letztere sind ideal, um aus Obst, Gemüse oder Kräutern einen Mus herzustellen. Der lässt sich bequem mit klarem Wasser zu einem Saft verdünnen oder in einen leckeren Smoothie verwandeln, der sich mit weiteren Zutaten anreichern lässt. Eine einfache Handpresse reicht aus, um die Flüssigkeit aus Zitrusfrüchten zu holen; für höhere Ansprüche benötigt man einen elektrischen Entsafter, am besten mit Presskolben.

Kann man auch mit Fertigsäften fasten?

Heßmann-Kosaris: Ja, durchaus, das ist eine besonders bequeme Lösung. Wer keine Gelegenheit hat, sich seinen Saft selbst zuzubereiten, kann mit Bio-Säften aus dem Handel die beiden Fastentage bestreiten. Diese industriell hergestellten Produkte sind ohnehin eine gute Wahl, wenn Gemüsesorten (wie Artischocken oder Spargel), Früchte (wie Holunder- oder Sanddornbeeren) oder Kräuter (wie Brennnessel, Birkenblätter oder Löwenzahn) nicht frisch erhältlich oder nur mit großem Aufwand zuzubereiten sind. Wichtig ist: Die Fertigsäfte sollten schonend und ohne chemische Zusätze haltbar gemacht worden sein. Sie sollten weder Konservierungs- noch Farbstoffe enthalten, nicht mit Bioaktivstoffen angereichert sein (Kalzium im Orangensaft zum Beispiel) und auch keine zusätzlichen Süßungsmittel enthalten. Denn in den Fruchtsäften stecken ohnehin schon etwa acht bis zehn Prozent natürlicher Fruchtzucker. Genug, um während der Entschlackungstage ohne quälenden Hunger über die Runden zu kommen.

Worauf sollte man achten, wenn die Säfte selbst zubereitet werden sollen?

Heßmann-Kosaris: Mit kraftvollen Mixern und Power-Entsaftern ist zwar im Handumdrehen ein Saft zubereitet. Ein gesundes (!) Fastengetränk entsteht daraus aber nur, wenn beste Zutaten verarbeitet werden. Schon beim Einkaufen der „Rohstoffe“ kann man ein Auge darauf haben, dass es sich um einwandfreie Ware handelt. Das marktfrische Obst, das Gemüse und die Kräuter sollten möglichst aus biologischem Anbau sein, damit der Körper während des Fastenwochenendes nicht unnötig mit zusätzlichen chemischen Stoffen belastet wird. Biologisch angebaute Pflanzen sind zwar auch nicht völlig frei von Schadstoffen, doch sie enthalten weniger Rückstände von Kunstdüngern und Schädlingsbekämpfungsmitteln als Produkte aus konventionellem Anbau. Die gewaschene Rohware muss nur geschält werden, wenn das erforderlich ist. Die Prozedur soll die Pflanzen von schädlichen Rückständen befreien. Bei unbehandeltem Wurzel- und Knollengemüse wie Möhren oder Sellerie reicht es, sie unter fließendem Wasser zu bürsten. Die zu verarbeitenden Früchte und Gemüse sollten zwar reif, aber nicht überreif sein. Aus frisch gekaufter oder selbst geernteter Ware sollte der Saft zügig hergestellt und am besten sofort konsumiert werden, damit dem Körper möglichst viele der wertvollen Biostoffe zugutekommen.

Gibt es auch Obst und Gemüse, das sich nicht für das Saftfasten eignet?

Heßmann-Kosaris: Ja, das gibt es. Gemüsesorten, die roh nicht genießbar sind, sollten vor dem Entsaften blanchiert werden. Heikel sind Kartoffeln, Zwiebeln und Auberginen. Rohe Kartoffeln wirken abführend, Zwiebelsaft wird schnell bitter, Auberginen sind in rohem Zustand schlicht ungenießbar. Wer die Eigenschaften

bestimmter Pflanzen nicht kennt, sollte auf Nummer Sicher gehen und fertige Frischpflanzensäfte verwenden, die es im Handel gibt, zum Beispiel im Reformhaus oder Bioladen. Ansonsten gilt: Alle Pflanzenteile eignen sich zum Entsaften, die wir roh essen könnten. Kernobst wie Äpfel oder Birnen wird ohne Kerne entsaftet; Gurken-, Melonen- und Kürbis-Kerne hingegen kann man zusammen mit dem Fruchtfleisch entsaften. Kräuter braucht man kaum zu zerkleinern, die können mit Stumpf und Stiel in den Entsafter.

Welche Obst- und Gemüsesorten sind zu empfehlen, um ganz gezielt die Bildung von Verdauungssäften sowie den Stoffwechsel anzuregen und die Ausscheidung von Abfallstoffen zu verbessern?

Heßmann-Kosaris: Das sind alle jene Obst- und Gemüsesorten, die wegen ihres hohen Anteils an Kalium eine entwässernde Wirkung haben, und solche, die einen extrem hohen basischen Anteil besitzen – und vom Organismus auch basisch verwertet werden. Damit lässt sich das Zuviel an belastenden Säuren aus dem Körper verbannen. Rote-Bete-Saft, Möhren- oder Artischockensaft beispielsweise bringen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot. Die Wirkung lässt sich noch verstärken, wenn die Säfte warm getrunken werden, wie das bei Ananas-, Kirsch-, Zitronen oder Orangensaft gut möglich ist. Generell gilt: Als Lieferant von bioaktiven, entgiftenden Pflanzenwirkstoffen sind Gemüsesäfte für eine Entschlackungskur fast noch wichtiger als Fruchtsäfte; von Gemüse in flüssiger Form nimmt der Körper über den Blutkreislauf sofort einen Großteil der wertvollen Biostoffe auf. Um die gleiche Menge mit rohem Gemüse zuzuführen, müssten wir sehr viel mehr davon vertilgen. Beispiel: Ein Glas Möhrensaft enthält so viel Nährstoffe wie vier Gläser rohe, zerkleinerte Möhren. Ein Glas Tomatensaft enthält so viel Nährstoffe wie sechs einzelne Tomaten. Ein weiteres Plus der Gemüsesäfte: Sie sind magenfreundlicher, weil sie meistens weniger Säure als die Obstsäfte enthalten.

Was bringt es, die Saftsorten zu mischen?

Heßmann-Kosaris: Durch das Kombinieren besonders geeigneter Sorten lässt sich der positive Nutzen der Säfte noch verstärken. Früher wurde strikt davon abgeraten, Obst- und Gemüsesäfte miteinander zu mischen, weil das Blähungen hervorrufen kann; die Praxis hat aber gezeigt, dass insbesondere Säfte aus grünem Gemüse und würzigen Kräutern bekömmlicher sind, wenn sie mit milden Fruchtsäften gemischt werden.

In Ihrem Kompakt-Ratgeber stellen Sie Wochenend-Programme für alle Jahreszeiten vor. Wodurch unterscheidet sich das Saftfasten im Frühling, Sommer, Herbst und Winter?

Heßmann-Kosaris: Die frisch gepressten Zutaten variieren je nach Jahreszeit. Im Frühjahr beispielsweise regen frisch geerntete Kräuter, saftige Früchte und junges Gemüse die träge Verdauung und Ausscheidung sanft an. Die sommerfrische Vielfalt ist für Mixgetränke mit Sauermilchprodukten und ihren stoffwechselfördernden Eigenschaften ideal. Im Herbst dominieren Rezepte mit mild wirkenden Früchten und Gemüsen, die gerade bei uns Saison haben – und die neben der Verdauungs- und Stoffwechsellarbeit die Körperabwehr mobilisieren. Im Winter sorgen neben den klassischen Gemüsen wie Kohl, Möhren oder Steckrüben gehaltvolle Drinks mit einem ausgewogenen Verhältnis von Kalium, Natrium und Bitterstoffen für Fülle und Vielfalt. Auch das Wellnessprogramm ist je nach Temperatur und Wetterlage der Jahreszeit angepasst.

Und wie geht es nach dem Fasten weiter?

Heßmann-Kosaris: Nach dem Fastenwochenende macht es Sinn, kleine Korrekturen der eingefleischten Alltagsgewohnheiten vorzunehmen, um gesundheitlich auf Erfolgskurs zu bleiben und das Gewicht zu halten. Dazu gehört, sich nicht hetzen zu lassen, mit Genuss und Ruhe zu essen, sich abwechslungsreich und ausgewogen mit einer Mischkost zu ernähren, Lebensmittel zu bevorzugen, die frisch und naturbelassen sind. Als Durstlöscher sind kohlenensäurearme Mineralwasser ideal, ebenso Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte

Säfte aus biologischem Anbau. Außerdem ist regelmäßige Bewegung angesagt: Flottes Spaziergehen, Radeln, Schwimmen – einfach alles, was es dem Körper erleichtert, seine Altlasten schneller loszuwerden, und das Wohlbefinden steigert.

Das Interview wurde im Januar 2018 geführt.

Der Abdruck des Interviews (auch auszugsweise) mit Hinweis auf den Kompakt-Ratgeber „Saftfasten. Entgiften und entschlacken in zwei Tagen“ (ISBN 978-3-86374-429-8) ist kostenlos möglich. Ein Porträtfoto der Autorin (in Druckqualität) liegt vor. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, 82418 Murnau am Staffelsee, Tel. 08841 / 62 77 69-0, Fax -6, E-Post: kontakt@mankau-verlag.de.

Anita Heßmann-Kosaris
Saftfasten. Kompakt-Ratgeber
Entgiften und entschlacken in zwei Tagen
Mankau Verlag, 1. Aufl. Januar 2018
Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig, 126 S.
8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-429-8

