

SUSANNE  
FRÖHLICH

SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin



# FRÖHLICH FASTEN!

Macht Verzicht tatsächlich  
gesünder und glücklicher?  
Ein Selbstversuch mit  
allen Antworten!

GRÄFE  
UND  
UNZER

allerdings trotz der gemeinen Waage schon erschlankt vor. Habe das Gefühl, dass mein Bauch flacher ist als sonst. Flach ist immer noch ein wenig zu positiv formuliert und mit Sicherheit kein Wort, das neutrale Betrachter mit meinem Bauch assoziieren würden, aber im Vergleich zu vorher wirkt er flacher. Schade, dass ich keine Bilder gemacht habe. Lege mich noch mal aufs Bett und ziehe den Bauch ein. Taste nach meinen Hüftknochen. Sie sind noch da, aber anscheinend zu schüchtern, um sich zu zeigen. Ihr werdet zum Vorschein kommen, egal was ihr tut! Ich weiß genau, dass ihr existiert. Und es gab Zeiten, da wart ihr nicht ganz so scheu. Ich sitze am längeren Hebel, ihr werdet schon sehen!

Heute Abend ist eine Woche rum. Eine Woche ohne Nahrung. Ich habe viel geschrieben und Sport getrieben. War heute eine gute Stunde auf dem Crosstrainer, der sicherlich verwundert ist, dass er nicht mehr als Kleiderständer dienen muss. Trotzdem bin ich noch immer voller Energie. Ich weiß gar nicht, wohin damit. Das erstaunt mich. Der Körper kann anscheinend wirklich seine Reserven mobilisieren. Ich bin energetischer als mit Essen im Bauch. Noch immer erscheint mir das wie ein kleines Wunder.

Aus einem plötzlichen Impuls heraus beginne ich meine Küchenschränke auszuräumen und putze und wische, als gelte es einen Wettbewerb zu gewinnen. Ich räume den Kühlschrank aus, reinige selbst die Gummileisten an der Seite und miste anschließend direkt mal das Geschirr aus. Da hat sich im Laufe der Jahre und Jahrzehnte einiges angesammelt. Ich bin fast erschrocken über mich selbst. Über diesen unglaublichen Tatendrang. Wie im Wahn schrubbe ich. Selbst die Fußleisten nehme ich mir vor. Nach vier Stunden zeige ich erste Ermüdungserscheinungen und meine Küche funkelt geradezu. So sah die seit Ewigkeiten nicht mehr aus. Mache stolz Fotos von den aufgeräumten Hängeschränken (selbstverständlich habe ich auch auf den Schränken gewischt!) und schicke die Fotos meinen Kindern. Erstaunte Reaktion. Mein Sohn schreibt: „Bist Du krank? Geht es Dir schlecht? Muss ich mich sorgen?“ Meine Tochter schickt nur ein fassungslos dreinblickendes Emoji und ein paar Fragezeichen. Ich kann sie verstehen. Es geht mir ja ähnlich. Ich habe einen unbändigen inneren Drang aufzuräumen, der mich im Allgemeinen eher selten überfällt - und das ist noch optimistisch formuliert.

„Ganz normal!“, lese ich in diversen Fastenblogs. Ausmisten scheint vielen ein Grundbedürfnis in der Fastenzeit zu sein. Der Küche hat es definitiv nicht geschadet. Wo könnte ich weitermachen, denke ich trotz meiner aufkommenden Müdigkeit. Es ist zu spät, morgen ist auch noch ein Tag, entscheide ich. Das ist ja schon fast manisches Verhalten. Ich bin mir selbst ein wenig unheimlich.

Ich trinke einen Wasser-Tomatensaft mit ordentlich gehackter Petersilie auf meine Leistung, proste mir selbst euphorisch zu und gehe ins Bett. Als ich mit

Wärmflasche an den Füßen im Bett liege, fällt mir auf, dass ich heute - obwohl ich Lebensmittel aus Schränken aussortiert habe - keinerlei Essensgelüste hatte. Hurra! Es läuft. Es könnte tatsächlich funktionieren mit mir und dem Fasten.

## TAG 8

Eine Woche habe ich geschafft. Stoße mit mir selbst darauf an. Mit einem schönen, heißen Pfefferminztee mit ein paar zusätzlichen Minzeblättchen. Besondere Momente erfordern besondere Maßnahmen. Ich hätte nicht für möglich gehalten, dass ein Glas Pfefferminztee ein wahrer Genuss für mich sein kann. Ich trinke ihn in aller Ruhe und setze mich dann an den Schreibtisch, um mein tägliches Pensum zu schreiben. Das Arbeiten klappt gut.

3,5 Kilo sind weg. Davon sind mit Sicherheit mindestens zwei Kilo Wasser. Oder Wasser und Darminhalt. Auch der wiegt ja. Egal. Ans Fett geht es erst jetzt so langsam. Ich habe Zeit, noch ausreichend Speck und immer noch herausragend gute Laune. Ich fühle mich wie unter Drogen. Geradezu berauscht. So als wären in meinem Tee irgendwelche Stimmungsaufheller. Wiege heute 71,5.

Gewichtsverlust ist ein großer Motivator. Noch besser ist die große Hoffnung, dass auch mein Rheuma in Bedrängnis gerät. Wie toll wäre es, die Schmerzen los zu sein. Während ich darüber nachdenke, merke ich, dass ich meinen Arm viel besser bewegen kann. Tut sich da schon was? Fasten, so das Versprechen, fährt die Entzündungswerte im Körper runter. Ich hoffe, mein Rheuma damit nachhaltig beeindrucken zu können. Es macht den Eindruck, als wäre dieses Unterfangen aussichtsreich. Sollte ich durchs Fasten tatsächlich ähnliche Effekte wie mit Cortison erzielen können - und das ohne Nebenwirkungen -, wäre das ein ausgesprochen fairer Deal. Vor allem hoffe ich, dass die Wirkung, sollte sie tatsächlich eintreten und nicht nur eine Illusion oder der Placeboeffekt sein, von einer gewissen Dauer ist. Ich will ja nicht ständig fasten. Dafür liebe ich das Essen viel zu sehr. Zu wissen, dass der radikale Verzicht zeitlich begrenzt ist und mir danach die gesamte Welt des Essens wieder offensteht, macht alles erträglicher.

Am späten Nachmittag nehme ich mir mein Badezimmer vor. Es kann die Küche zwar nicht sehen, aber trotzdem, es soll ja kein Neid aufkommen. Außerdem: Irgendwohin muss der Aufräumdrang ja. Ich bin entsetzt über die Mengen an Kosmetika, die ich besitze. All das Zeug für nur einen Körper und ein Gesicht! Was für ein Geld hier rumsteht! Sortiere massenweise aus. Wasche meine Pinsel. Schrubbe Fugen. Ich bin im Putzrausch. Frage mich, wie lange Mascara, Lidschatten, Make-up und Co. eigentlich haltbar sind. Ich scheine eine wahre

Hamstermentalität zu haben. Wozu braucht man vier Augenbrauenstifte, wenn man nur zwei Augenbrauen hat? Fünf Lidschattenpaletten, die ich so gut wie nie benutze. Schon weil man in meinem Alter und mit noch Original-Lidern nicht mehr so viel Fläche hat, um ihn aufzutragen. Beschließe, in nächster Zeit keinesfalls noch irgendeine Haarkur, eine Bodylotion oder Lidschatten zu kaufen. Ich horte Vorräte, mit denen ich eine Mädchenklasse versorgen könnte. Leider war ich immer schon anfällig für „neue“ Produkte und ihre Versprechen. Erschwerend kommt dazu, dass ich aus beruflichen Gründen öfters von einer Visagistin bearbeitet werde - und wenn die mir irgendwas empfiehlt, renne ich danach wie ferngesteuert in die nächste Parfümerie, um mir das empfohlene Teil zu kaufen. Reflexartig geradezu. „Damit ist jetzt Schluss, Susanne!“, sage ich mir. Drei Stunden brauche ich, um eine neue wunderbare Ordnung zu schaffen.

Auch mein Kleiderschrank könnte eine solche Radikalausmisttour gut vertragen. „Du bist am Ende der Fastenzeit dran“, vertröste ich ihn. Dann werde ich in Ruhe anprobieren und schon jetzt bin ich gespannt, was dann vielleicht wieder passen könnte. In den nächsten Tagen werde ich mich um den Keller kümmern. Der Mensch braucht Aufgaben - und der Keller kann jede Zuwendung vertragen. Habe das Gefühl, ich kann das Sperrgebiet mit den Vorräten jetzt betreten, ohne allzu sehr in Versuchung zu geraten.

## TAG 9

Habe heute einen ziemlich fiesen Geschmack im Mund. Und meine Zunge ist schrecklich belegt. Gut, dass ich momentan nicht amourös engagiert bin. Ich wollte mich jetzt nicht küssen! Ich hauche mir mehrmals selbst in die Hand. „Kauen Sie ein wenig Petersilie, saugen Sie einen Zitronenschnitt aus und schrubben Sie Ihre Zunge“, lauten die einschlägigen Empfehlungen. „Kaufen Sie sich einen Zungenschaber.“ Angeblich soll die verfärbte Zunge ein Zeichen für die laufende Entgiftung des Körpers sein. Es gibt allerdings Stimmen, die sagen, das sei kein wirklicher Beleg dafür, sondern ganz normal, wenn man eben nicht isst. Da der Körper sich im Zustand der Ketose befindet - der Stoffwechsel kann sich nicht mehr aus Kohlenhydraten bedienen (es sind ja keine mehr da!) -, schaltet er um und dadurch entstehen Ketonkörper und Aceton. Die Ketose selbst ist ein Stoffwechselzustand. Vereinfacht gesagt: Dem Körper fehlt seine Hauptenergiequelle Glucose und er ist clever und switcht um. Jetzt bedient er sich aus den Fettspeichern. Dadurch entstehen sogenannte Ketonkörper. Die führen dazu, dass man eben schnell mal ein wenig müffelt. Egal was der Grund ist, es ist normal beim Fasten und das beruhigt mich. Nichtsdestotrotz aber irgendwie eklig. Ich putze geradezu zwanghaft

meine Zähne, gurgle mit Mundwasser und reinige die Zunge. „Ich kann nichts riechen!“, beruhigt mich eine Freundin. Uff. Hoffe, sie wollte nicht nur höflich sein.

Wieder 71,5 Kilo. Abnehmen kann mein Körper anscheinend nur schubweise. Heute kratzt es mich allerdings nicht. Wenn nicht heute, dann morgen oder übermorgen. Die Ente kackt hinten. Abgerechnet wird zum Schluss, heißt das in höflich übersetzt. Vielleicht ist das auch der Grund, warum manche sich nur zu Fastenbeginn und am Ende wiegen. Aber ich bin zu ungeduldig und zu neugierig, um das durchzuhalten. Außerdem empfinde ich die Abnahme auch als Motivation. Obwohl sie niemals der Anlass für diesen Versuch war. Sie ist ein zusätzlicher Kick. Ein Bonus. Wie früher die B-Seite einer Hit-Singleschallplatte. Der Körper kann ja gar nicht anders, als Reserven anzuknabbern. Von irgendwas muss er ja leben. Zwicke in meinen Oberschenkel und merke: Reserven sind noch ausreichend vorhanden. „Nimm hiervon“, sage ich meinem Körper - und: „Lass mir die Brüste. Bitte.“

## TAG 10

71,0 Kilo. Ekstase. Ich näher mich tatsächlich der 60. Eine „6“ als Zehnerstelle vorne stehen zu haben ist für mich großartig. Noch etwa eine Woche und dann müsste ich rein rechnerisch bei 69 sein. Auf jeden Fall habe ich schon jetzt einen Body-Mass-Index im normalen Bereich. Gut, im oberen normalen Bereich. Aber das ist ein kleiner Vorteil des Alters: Ein etwas höherer BMI ist durchaus gestattet. Also alles bestens. Es läuft. Davon mal abgesehen: Ich habe definitiv weniger Schulterschmerzen! Juchhu! Trommelwirbel!

Gönne mir aus lauter Freude zum Mittagessen heute mal den Karottensaft. Selbstverständlich verdünnt mit heißem Wasser. Endlich mal eine andere Farbe im Suppenteller! Obwohl ich Karotten sehr mag und auch frisch gepressten O-Saft mit Karotte gemischt (oder Apfelsaft mit Karottensaft), bin ich erstaunt, wie wenig mir der heiße Karottensaft schmeckt. Dagegen sind die Brühe und der Tomatensaft ja fast schon Delikatessen. Schade. Auch für Rote-Beete-Saft kann ich mich nicht erwärmen. Obwohl ich Rote Beete mag. Seltsam. Sauerkrautsaft habe ich gar nicht erst gekauft. Den habe ich vor Jahren mal probiert und allein die Erinnerung reicht mir aus. Aber selbst diese kleinen kulinarischen Enttäuschungen können meine gute Gesamtstimmung nicht trüben. Dann eben Brühe und verdünnter Tomatensaft. Abwechslung wird überschätzt! Ab und an trinke ich auch einen Schluck frisch gepressten Saft.

Fasten macht mir momentan gute Laune. Ich habe das Gefühl, geradezu gedopt zu sein. Mein Umfeld findet mich fast zu gut drauf. „Du bist ja wie auf Droge!“, befindet eine Freundin. „Das ist ja nachgerade unheimlich! Irgendwie auch anstrengend, weil man sich im Vergleich so lahm vorkommt!“, fügt sie noch hinzu. Vielleicht liegt es an der vielzitierten Hormonausschüttung, die der Körper angeblich aus evolutionären Gründen veranlasst, wenn er nichts zu essen bekommt. Eine Form des Schutzmechanismus, damit man noch die Energie und Muße hat, um sich raus auf Nahrungssuche zu begeben. Aus welchem Grund auch immer ich in dieser Stimmung bin, ich genieße sie. Fühle mich wie gedopt. Auch das Fasten fällt so sehr viel leichter. In meiner Lieblingsfastendoku Fasten und Heilen - Altes Wissen und neueste Forschung auf Arte, die ich mir immer mal wieder anschau, heißt es, Hunger kann heilen. Nicht nur körperliche Beschwerden. So wird in der Dokumentation behauptet: „Beim Fasten lässt sich ein psychostimulierender, ein antidepressiver Effekt beobachten. Zudem hat das Fasten auch einen sedativen, beruhigenden Effekt.“ Und das alles für lau. Mal ehrlich, das ist doch wirklich verblüffend. Andere zahlen für solche Ergebnisse eine Menge Geld.

## TAG 11

Das Beste heute Morgen: Meine Hüften haben keinerlei Schmerzen mehr und selbst der rechten Schulter scheint es sehr viel besser zu gehen. „Vielleicht ist das ein Placeboeffekt. Du hast keine Schmerzen, weil du an die Wirksamkeit des Fasten glaubst!“, meint eine Freundin. Natürlich ist das eine Möglichkeit und wenn es so wäre, wäre es auch gut. Ich bin selbst extrem unsicher, ob schon ein zehntägiges Fasten solche Wirkungen erzielen kann. Aber angeblich ist Fasten stark entzündungshemmend. Ich bin keine Medizinerin und kann das deshalb wissenschaftlich nicht beurteilen. Ich kann aber die Daten- und Studienlage checken - und die erscheint eindeutig. Was immer es ist, es ist toll. Ich laufe hüftschwingend durchs Haus. Bin kurz davor, mich zu einem Salsa-Kurs anzumelden. Keine Schmerzen zu haben ist fantastisch. Komisch, dass man das erst zu schätzen weiß, wenn man mal welche hatte. Nehme mir vor, in Zukunft dankbarer zu sein, was das Thema Gesundheit angeht. Es zu würdigen, wenn es mir gut geht.

Heute ist ein Tag, an dem ich mir - sehr bescheiden, ich weiß - die ganze Zeit selbst auf die Schulter klopfen könnte. Ich bin so unsagbar stolz auf mich. Ich kann etwas durchhalten. Ich bin nicht willenlos. Ich kann diszipliniert sein. Vom Arbeiten her wusste ich das. Aber dass ich tatsächlich für einen längeren Zeitraum auf Nahrung verzichten kann, überrascht mich jeden Tag aufs Neue.