

Wichtige Stellungnahme der ÄGHE:

Die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) bezieht sich auf die Behauptung, dass einmalige oder mehrmalige Darmreinigungen im Fasten unnütz oder gar schädlich seien. Bezugnahme auf das Ende 2024 erschienene Buch „Der neue Fastencode – Warum die Darmreinigung das Mikrobiom schwächt“ von Michaela Axt-Gadermann und Johanna Katzera, Südwest-Verlag, 2024. Im Text sind keine Quellen zitiert, während die am Buchende erwähnte Literatur nicht-relevante Quellen auflistet sowie maßgebliche Studien ausspart.

Historische Perspektive und empirische Erfahrungen

Darmreinigungsverfahren haben eine lange Geschichte, von den alten Ägyptern, der ayurvedischen Medizin bis hin zu den in der ersten Hälfte des 20sten Jahrhunderts im deutschsprachigen Raum an hunderten Akutkliniken – einschl. Universitätskliniken – verbreiteten „subaqualen Darmbädern“. Studien aus den 1970er und 80er Jahren zeigten bereits, dass im Darm potenziell zelltoxische Fäulnis- und Gärungsprodukte entstehen können, deren Ausleitung über Darmreinigungsverfahren ausdrücklich wünschenswert ist. In den traditionsreichen Fastenkliniken wie der Klinik Buchinger-Wilhelmi oder Malteser Klinik von Weckbecker werden seit mindestens 80 Jahren zum Teil tägliche erweiterte Einläufe während des Fastens durchgeführt, mit regelmäßig berichteten positiven Effekten v.a. bei Kopfschmerzen, Migräne und Stimmungstiefs.

Sicherheit und Nutzen von Darmreinigungen

Die einmalige Gabe von Glaubersalz sowie wiederholte Wasserspülungen im Rahmen einer Fastentherapie sind nicht als schädlich einzustufen. Diese Maßnahmen dienen der Darmentleerung zu Beginn des Fastens, können den Fastenden im Fastenprozess unterstützen und das Darmmikrobiom positiv beeinflussen. Ein Herausspülen des Mikrobioms ist schon deshalb unwahrscheinlich, weil die maßgebliche wandständige Darmflora eine hohe Adhäsivität aufweist. Allenfalls kann von einem gewissen Verdünnungseffekt auf die lumenständige Darmflora ausgegangen werden. Im Nachgang durchgeführte mikrobiologische Stuhlanalysen zeigen regelmäßig keine Hinweise auf eine stark dezimierte physiologische Darmflora wobei Reaktionen von Lakto- und Bifidobakterien häufig auch bei klinisch unauffälligen Personen gefunden werden – völlig unabhängig von Darmreinigungsverfahren.

Darmreinigung konnten Parkinsonsymptome reduzieren

Eine jüngere Fall-Kontroll-Studie (2020) zeigte, dass eine vegetarische Diät mit 8 Darmspülungen motorische Symptome und Medikamentenbedarf bei Parkinson-Patienten verringern kann. Das Mikrobiom wies bei Betroffenen weniger Prevotellaceae und Bacteroidetes, aber mehr Actinobacteria und Firmicutes auf. Unter zusätzlicher Darmspülung sank Clostridiaceae signifikant.

Studien: Maifeld A, et al. Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients. Nat Commun. 2021;12(1):1970 // Hegelmaier T, et al. Interventional Influence of the Intestinal Microbiome Through Dietary Intervention and Bowel Cleansing Might Improve Motor Symptoms in Parkinson's Disease. Cells. 2020;9(2):376 // Wilhelmi de Toledo F, et al: Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects. PLoS ONE 2019, 14(1) // Wilhelmi de Toledo F, et al: Fasting therapy – an expert panel update of

the 2002 consensus guidelines. Forsch Komplementmed. 2013;20(6): 434-43 // Häupl T, et al. Intestinal Microbiota Reduction Followed by Fasting Discloses Microbial Triggering of Inflammation in Rheumatoid Arthritis. J Clin Med. 2023;12(13):4359 // Lilja S, et al. Five Days Periodic Fasting Elevates Levels of Longevity Related Christensenella and Sirtuin Expression in Humans. Int J Mol Sci. 2021;22(5):2331 // Werner A. Einfluss einer fünftägigen ambulanten Fastenkur nach Buchinger-Lützner in Kombination mit einem Gesundheitstraining auf den Allgemeinzustand gesunder Probanden, insbesondere auf die Zusammensetzung des Darmmikrobioms (Masterarbeit). Inst. f. Agrar- und Ernährungswiss., MLU Halle-Wittenberg, 2021 // Mesnage R, et al. Changes in human gut microbiota composition are linked to the energy metabolic switch during 10 d of Buchinger fasting. J Nutr Sci. 2019 Nov 12;8:e36)

Fazit

Es ist wichtig zu beachten, dass individuelle Faktoren wie das Ausgangs-Mikrobiom, die Ernährung vor, während und nach dem Fasten und der Gesundheitszustand die Effekte auf den Darm maßgeblich beeinflussen können. Fastenprotokolle mit Darmreinigungen können das Darmmikrobiom positiv beeinflussen, der Forschungsumfang ist jedoch begrenzt. Gut konzipierte Studien sind nötig, um die Auswirkungen von Fasten mit regelmäßigen Darmreinigungen auf das Darmmikrobiom besser zu verstehen. Hierzu haben die Kliniken Buchinger-Wilhelmi ein Forschungsprojekt in Arbeit: <https://fastforward.bw-clinics.com/> Erste Ergebnisse werden im Herbst 2025 erwartet.

Stand: 05.04.25

Quelle: <https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/faqs/>