

DR. THOMAS RAMPP
SABINE PORK

GESUND
DURCH
FASTEN

KNAUR 
MENSSANA

DR. THOMAS RAMPP
SABINE PORK

GESUND DURCH FASTEN



Heilfasten
Intervallfasten
Kurzzeitfasten

Bewährte ärztliche Methoden,
für jeden individuell anwendbar

KNAUR *
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Mitarbeit: Shirley Seul

Covergestaltung und Coverabbildung: atelier-sanna.com, München

Satz: atelier-sanna.com, München

Dekoelemente: Shutterstock.com: S. 75 bioraven / S. 107 Callahan

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65807-9

5 4 3 2 1

FASTEN BEFREIT VON ÜBER-
FLÜSSIGEM BALLAST – KÖRPERLICH,
GEISTIG UND SEELISCH.

INHALT

ERHOLUNGSKUR FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



1. GESUND DURCH FASTEN 10
2. DIE PHYSIOLOGIE DES FASTENS – WAS BEIM HEILFASTEN PASSIERT 22
3. RUNDUM GESUNDHEITSVORSORGE 39
4. WO, WIE, MIT WEM FASTEN? 44



HEILFASTEN

5. VORBEREITUNG AUF DAS HEILFASTEN 58
6. WAS BRAUCHE ICH? 62
7. WAS ESSE/TRINKE ICH? 65
8. WIE MACHE ICH'S: DER ACHTTÄGIGE FASTENZYKLUS 78
9. WAS KANN ICH ZUSÄTZLICH TUN? 108
10. WAS MACHE ICH, WENN'S SCHWIERIG WIRD? 121

ALLTAGSFASTEN



- 11. INTERVALLFASTEN 142
- 12. MORGEN- ODER ABENDFASTEN 145
- 13. ENTLASTUNGSTAGE 151

GESUNDE ERNÄHRUNG



RUND UMS FASTEN

- 14. DAS A UND O DES RICHTIGEN ESSENS 154
- 15. WIE ESSE ICH GESUND? 161



FASTEN BEI ERKRANKUNGEN

UND BESCHWERDEN

- 16. FALLBEISPIELE AUS DER KLINIK 172

ERHOLUNGS-
KUR FÜR
KÖRPER,
GEIST UND
SEELE

!

1

GESUND DURCH FASTEN

Heilfasten ist eine freiwillige Entscheidung. Wer fastet, hat sich aus freien Stücken dazu entschieden, seinem Körper, seinem Geist und auch seiner Seele Gutes zu tun. Was wir freiwillig tun, das stresst uns nicht. Während beim Hungern der Körper unter Stress gerät, ist das Fasten eine reinigende Erholungskur, vor allem, wenn Sie die Tipps berücksichtigen, die wir Ihnen mit diesem Buch ans Herz legen möchten. Vielleicht haben Sie schon einmal oder auch öfter gefastet, vielleicht noch nie. Und jetzt wollen Sie es – erneut – angehen? Wir beglückwünschen Sie zu dieser Entscheidung, die Ihr Leben aus medizinischer und psychologischer Sicht bereichern wird, wie wir Ihnen auf den folgenden Seiten erläutern werden und wie wir es selbst tagtäglich im klinischen Alltag erfahren. Die renommierte Klinik für Integrative Medizin in Essen – wo es sich bekömmlich fasten lässt – ist die führende Mind-Body-Klinik in Deutschland und weit über die Landesgrenzen bekannt. Hier arbeiten wir seit über fünfzehn Jahren erfolgreich zusammen. Thomas Rampp als Oberarzt und Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin, Sabine Pork als Ernährungswissenschaftlerin und Fastenleiterin.

Der Begriff Mind-Body-Medizin stammt aus der international führenden Harvard Medical School, mit der wir uns seit 1997 intensiv austauschen. Unter integrativer Medizin versteht man die Kombination aus konventioneller Medizin (Schulmedizin) und wissenschaftlich geprüfter Naturheilkunde. Integrativ arbeitende Ärzte schöpfen somit aus zwei Quellen – zum Wohle ihrer Patienten. Das klassische Heilfasten gilt heute als ein Baustein

der Integrativen Medizin. Zahlreiche chronische Krankheiten werden durch Fasten in Kombination mit anderen Therapien gelindert – auch bei Patienten, die davor jahrelang verzweifelt nach Hilfe suchten. Ob dies Kopfschmerzen, Rheuma oder Bluthochdruck betrifft, um nur einige Krankheitsbilder zu nennen – Heilfasten ist eine wirksame Therapie bei zahlreichen Erkrankungen. Zirka ein Drittel unserer Patienten an der Klinik fastet in irgendeiner Form. So blicken wir mittlerweile auf viele tausend Fastenprozesse zurück, die wir begleitet haben. Im Lauf der Zeit sind wir auch ein wenig vom alten Pfad des klassischen Heilfastens abgewichen. Denn wir haben festgestellt, dass nicht jeder Mensch gleich gut damit zurechtkommt. So haben wir Alternativen entwickelt; ein Baukastensystem oder auch »Menü des Fastens«, das das klassische Heilfasten durch Intervallfasten und Kurzzeitfasten ergänzt. Ein solches »Fasten light« ist für viele Menschen einfacher in den Alltag zu integrieren, das stärkt das Durchhaltevermögen und erhöht den Erfolg. Denn wenn man etwas macht, was nicht wirklich zum eigenen Rhythmus passt, ist das viel anstrengender, als wenn es sich unkompliziert in den Alltag einfügt. Von der Wirkung unterscheiden sich diese Fastenrezepte nicht allzu sehr vom klassischen Heilfasten: Gewichtsabnahme, Wohlfühlgefühl, geistige Klarheit, reinigende Effekte, Regulierung des Blutzuckerspiegels, Senkung des Blutdrucks und der Blutfettwerte sind allen gemeinsam.

Übrigens ist die Mind-Body-Medizin keine »neumodische« Erfindung. Begibt man sich auf eine Spurensuche, landet man in Deutschland, genauer gesagt in Bad Wörishofen bei Pfarrer Kneipp (1821 bis 1897): »Das Beste, was man gegen die Krankheit tun kann, ist, etwas für die Gesundheit zu tun.« Eine der fünf Säulen seiner Lehre ist die sogenannte Ordnungstherapie.

Was in unseren Ohren streng klingen mag, bedeutet nichts anderes als die heute modernen Begriffe Lifestyle-Management, Work-Life-Balance, Mentalhygiene, Stressabbau. Wenn man genau hinsieht, entdeckt man das gleiche Ziel: Wohlbefinden, Gesundheit, Ausgeglichenheit, Klarheit, Zufriedenheit. Ein Mensch, dessen Leben in Ordnung ist, den quälen keine unverarbeiteten Konflikte, der verschleppt keine Erkältung, kriegt keine Stresspickel und sagt auf die Frage, wie es ihm gehe: gut. Es ist ja auch alles in Ordnung, heißt: am rechten Platz. Wo etwas am falschen Platz ist, wo etwas nicht so funktioniert, wie es soll, reagiert der Körper oft wie ein Spiegel. Entzündungsprozesse beginnen, der Blutdruck steigt, Zellen entarten.

Für Pfarrer Kneipp gab es keinen Zweifel, dass der Körper mit der Seele verknüpft ist. Er stellte fest, dass er seinen Patienten erst dann wirklich helfen konnte, wenn er auch Ordnung in ihre Seele brachte. Und genau das geschieht häufig, sobald ein Mensch fastet. Leider wird das von Seiten der konventionellen Medizin noch zu selten ver»ordnet«. Unserer Auffassung nach sollte das Heilfasten als Empfehlung ebenso zu einem der beliebtesten ärztlichen Ratschläge gehören wie das altbekannte: Trinken Sie viel und halten Sie sich warm – eine Routineanwendung. So war es übrigens einmal – in der Zeit von Hippokrates, der heute noch weiterlebt im »Eid des Hippokrates«. Die Ärzte zu Hippokrates' Zeit um 460 bis 370 vor Christus empfahlen Heilfasten sehr häufig, das ging sogar so weit, dass Patienten vor ihrem Termin bei Hippokrates fasten mussten. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass manche der Patienten dann schon deutlich gesünder zur Erstkonsultation erschienen.

WENIGER IST DAS NEUE MEHR

Wie soll das gehen?, fragen sich Menschen, die noch nie gefastet haben. Nichts essen und trotzdem leistungsfähig sein. Da hängt man doch nur schlapp im Seil und kriegt Magenkrämpfe vor Hunger? Diejenigen, die schon einmal gefastet haben, lächeln nun. Sie wissen, dass es ganz anders ist: Der Verzicht auf Essen führt zu einem Gewinn an Leistungsfähigkeit, und zwar nicht nur während des Heilfastens; die positiven Wirkungen halten rund drei Monate danach noch an, und wenn man einige Regeln berücksichtigt, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, sogar über ein Jahr lang. Dann kann man erneut fasten und diesen Kreislauf der Energie abermals anfachen. So bleibt das Lebensrad vital und kraftvoll in Schwung, und Sie haben sehr viel Gutes für Ihre Gesundheit getan. Heilfasten ist eine Gesundheitsvorsorge, für die Sie keine Überweisung wie zur Darmspiegelung oder Krebsvorsorge brauchen. Gerade mal ein Rezept. Zum Beispiel für die Gemüseabkochung. Denn beim Heilfasten nehmen Sie nicht gar nichts zu sich, sondern zirka 250 bis 500 Kalorien täglich in flüssiger Form. Welche, wann und wie, das erfahren Sie im Kapitel »Wie mache ich's: Der achttägige Fastenzyklus«.

Viele Menschen spüren in sich eine Sehnsucht nach weniger. Weniger Information, weniger Arbeit, weniger Stress, weniger Freizeitverpflichtungen. Alles ist irgendwie zu viel, und man hechelt immer nur hinterher. Beim Heilfasten essen Sie nicht nur weniger, Sie nehmen idealerweise von außen weniger auf. Denn wenn Sie sich richtig darauf einlassen, bedeutet Heilfasten auch: Medienfasten, Konsumfasten. Sie verzichten auf Überflüssiges, Blabla und Kleinkram. Sie ziehen sich zurück. Auf sich selbst, auf das Wesentliche ... Das könnte spannend werden. Es ist spannend! So erzählen es uns die Patienten in den Fastengruppen immer wieder, und im Verlauf des Buches werden wir hierzu noch einiges berichten. Und wir hören auch immer wieder, dass viele Menschen mit falschen Vorstellungen an diese Tage herangegangen sind. Die Suppe wird nämlich nicht so heiß gegessen, wie sie gekocht wird.

Aber in einer Gesellschaft, die es gewohnt ist, drei feste Mahlzeiten am Tag zu verzehren, und vom Aufstehen bis zum Schlafengehen Snacks und Zwischenmahlzeiten zu knabbern, scheint selbst der Verzicht auf eine Mahlzeit unvorstellbar, ja bei manchen bricht allein beim Gedanken eine kleine Panik aus. Doch für den größten Teil der Menschheitsgeschichte war der eher sporadische Zugang zu Nahrungsmitteln die Norm. Unser Körper hat sich darauf eingestellt und diese Fähigkeit bewahrt: Wir können in der Leber und der Muskulatur schnell verfügbare Kohlenhydrate in Form von Glykogen speichern. Diese Speicher reichen je nach körperlicher Aktivität für einige Stunden; danach stellen die Fettdepots eine langfristige Energiereserve bereit, die für mehrere Wochen ausreicht. Und so merken die Fastenden staunend, dass sie wider Erwarten keinen Hunger verspüren und sich rundum wohl fühlen, ja manche mehr als das: »Ich könnte Bäume ausreißen!« Beim Heilfasten wird eine Eigenschaft des

Menschen reaktiviert, die genetisch tief verwurzelt ist: Wir können lange ohne Nahrung auskommen. Ohne diese Eigenschaft würde es uns heute gar nicht mehr geben. Ein Jäger und Sammler aus der Steinzeit, ein Nomade, eine Familie im Mittelalter ... die schrieben sich keine Einkaufslisten, schunkelten im Ochsenkarren zu Tengelmann und kauften dann doch wieder mehr ein, als sie wollten, und für die Kinder noch ein paar Süßigkeiten an der Muschelgeld-Kasse. Wünschen konnten die sich zwar viel, doch ob diese Wünsche erfüllt wurden, hing vom Wetter, sprich von der Ernte ab. Und vom Jagderfolg, von den Vorräten. Oft waren die Zeiten hart. Oder sehr hart. Ernten fielen aus, Herden ließen auf sich warten, Hungersnöte forderten auch Menschenleben. Sich jeden Tag satt zu essen – oder gar zu überessen – wovon? So war es, das war der Normalzustand, gute Zeiten, schlechte Zeiten, ganz schlechte Zeiten – und wenn es mal nichts gab, hockte man deswegen nicht deprimiert auf seinem Fell und starrte ins Feuer, sondern konzentrierte sich auf die nächste Jagd, den neuen Tag, an dem man hoffentlich Nahrung finden würde.

Und wenn der Winter nahte, fastete man aus Umsicht, damit die Vorräte bis zum Frühling genügen würden – man wusste ja nicht, wie lang dieser Winter währen würde. Auch wenn wir die Jahrtausende zur besseren Anschaulichkeit ein bisschen durcheinandergewürfelt haben – gemeinsam ist ihnen, dass Nahrung nicht automatisch immer und überall im Übermaß verfügbar war, wie wir heute fälschlicherweise glauben mögen, wenn wir das Fasten für einen unnatürlichen Vorgang halten. Der menschliche Körper ist auf Notzeiten eingestellt und deshalb mit dem heutigen Über- und Dauerangebot von Nahrung überfordert. Der Körper ist es gewohnt, in guten Zeiten mehr zu essen, um Notreserven für Zeiten des Mangels oder des erhöhten Verbrauchs anzulegen. Jede schwangere Frau zeigt uns das. Ihr Appetit steigt,

sie legt Reserven an, die sie später auch benötigt. Wenn nun aber nur noch Reserven angelegt werden und die Notzeiten – zum Glück! – ausbleiben ... dann setzt eine Gesellschaft Speck an, und der schlägt sich auch in sogenannten Zivilisationskrankheiten nieder. Viel ist eben nicht automatisch viel gut. Auf das rechte Maß kommt es an, auf den natürlichen Rhythmus.

Die Menschen früher hatten eine andere Einstellung zur Nahrung. Und davon könnten wir uns ein kleines Stück abschneiden. Oft essen wir, ohne zu merken, dass wir essen. Wir essen, weil man jetzt eben isst, weil es zwölf Uhr ist, weil alle am Tisch sitzen, weil es sich so gehört und Punkt. Wir hören beim Essen nicht auf unseren Körper. Wer einmal gefastet hat, lernt wieder, auf seine innere Stimme zu achten. Manchmal dauert das eine Weile, weil sie von so vielen (schlechten) Gewohnheiten übertönt wird. Hin und wieder hört man sie auch nicht, weil ein paar Kilos zu viel auf den Rippen das dünne Stimmchen abdämpfen. Doch das lässt sich nicht beirren. Irgendwann ist es da, flüstert erst, wird lauter. Und dann spürt man es wieder. Appetit, Hunger, großer Hunger, kleiner Hunger, gar kein Hunger, nicht mal Appetit. *Bitte heute keine neue Lieferung, ich bin noch mit den drei Knödeln und dem Schweinebraten von gestern beschäftigt*, funkt das Verdauungssystem. *Bitte die nächste Ladung erst morgen.*

Und dann lässt man das Abendessen ausfallen und wacht am nächsten Morgen mit einem guten Gefühl auf. Die Gesundheit, der Körper dankt es einem. Der arbeitet sieben Tage die Woche rund um die Uhr. Da kann man wohl hin und wieder einen Gang ausfallen lassen, einen Schongang einlegen, damit die Wundermaschinen sich warten können. Das machen die gern von sich aus, wenn man ihnen die Gelegenheit dazu gibt: nämlich beim

Fasten. Was genau dabei passiert, erfahren Sie im nächsten Kapitel: »Die Physiologie des Fastens«.

Mit Heilfasten überlasten wir unseren Körper nicht, es hält ihn gesund. Der Umgang mit Nahrung wird lebendig und bedarfsorientiert. Wer gesund bleiben will, muss nicht hungern. Im freiwilligen Verzicht liegt ein Schlüssel zu einem gesunden und langen Leben. So modern die Zeit ist, wir kommen nicht weg von den alten Sinnsprüchen, ja, die Alten, die kannten sich aus, auch ohne Ultraschall, Röntgen oder Kernspin. Hildegard von Bingen gehört dazu, von ihr ist das Zitat überliefert: »Wer aber Maß hält im Essen und Trinken, wird gutes Blut und einen gesunden Körper haben.«

**WER EINMAL GEFASTET HAT,
LERNT WIEDER, AUF SEINE INNERE
STIMME ZU ACHTEN.**

Die Athleten bei den antiken Olympischen Spielen fasteten vor ihren Wettkämpfen. Die Kriegerstatuen der Römer, Griechen und Spartaner zeigen durchtrainierte, schlanke Männer. Lange Märsche mit viel Gepäck, extreme körperliche Leistungsfähigkeit in Schlachten – das erforderte eine optimale Ernährung. Ein opulentes Frühstück vor dem Kampf gehörte sicher nicht dazu, sonst hätte der Körper all seine Energie in die Verdauung stecken müssen. Folglich wurde die Hauptmahlzeit abends in geselliger Runde eingenommen – und tagsüber wurde gefastet. Die Krieger blieben schlank, muskulös und leistungsfähig. Auch heute in Zeiten des Friedens können wir uns tagsüber einschränken, unsere Energie in Familie, Beruf und Sport stecken und abends in entspannter Atmosphäre die Energiereserven wieder aufladen. Ausdauersportler machen sich die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf Fettverbrennung zunutze. Auch Normalsportler und Nichtsportler profitieren vom Fasten: mit einer hormonellen Optimierung im Sinne einer erhöhten Insulinsensibilität, einer erhöhten Wachstumshormonausschüttung und somit einer besseren Leistungsfähigkeit durch Fettabbau und Muskelaufbau. Heilfasten führt zu höchster Konzentration, alle Sinne sind wach, Kreativität wird entfacht – zumindest für einen gewissen Zeitraum. Die Reserven eines 170 cm großen Menschen, der 70 kg wiegt, reichen für 40 Tage.

Vierzig Tage, Wüste, Jesus – da war doch was? Ja! Auch in Religionen und in der Erweckung Weiser spielt das Fasten eine bedeutende Rolle: Es führt in die geistige Klarheit, und die bleibt lange bestehen. Erst später irgendwann, wenn man überhaupt nichts mehr essen würde, käme es zu einer Eintrübung des Geistes. Auf Dauer kann der Körper nicht von Luft und Liebe leben. Aber das ist ein anderes Thema und weit entfernt von unserem klassischen Heilfasten, das mindestens fünf Tage durchgeführt wird.

Trauen Sie sich? Haben Sie Lust darauf? Je größer Ihr Appetit auf den Verzicht ist, desto leichter wird er Ihnen fallen. Alter schützt vor Fasten nicht – auch wenn Sie bereits ein gewisses Alter erreicht haben, können Sie mit dem Heilfasten beginnen und von den positiven Effekten profitieren. Es lohnt sich also auch, wenn Sie bisher noch nicht so gut für Ihre Gesundheit vorgesorgt haben. Die Energie, die Sie durch den Verzicht gewinnen, wird frei für Reinigung, für Entgiftung, für Kreativität, für gute Gedanken, einen klaren Geist und Vitalität. Wir werden Sie in diesem Buch dabei unterstützen – wir sind ja bestens vertraut mit den häufigsten Fragen der Menschen, die sich mit dem Thema Heilfasten auseinandersetzen, es ist sozusagen unser täglich Brot.

FASTEN MACHT GUTE LAUNE

Übrigens ist das Wohlbefinden während des Heilfastens keine Einbildung. Aktuelle Studien zeigen, dass die Verbindung zwischen Gehirn und Verdauungstrakt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Emotionen spielt. Darmhormone, die im Zusammenhang mit Verdauungsvorgängen gebildet werden, melden nicht nur Sättigung, Hunger, Übelkeit und Schmerzen, sondern

dienen dem Gehirn auch als Botenstoffe. Ob so das bekannte »Bauchgefühl« entsteht, muss noch geklärt werden. Stimmungen wie Ängstlichkeit, aber auch Mut und Zuversicht können jedenfalls so beeinflusst werden. Auch erhöht – laut einer kürzlich erschienenen Studie – ein knurrender Magen die Risikobereitschaft beim Glücksspiel. Es zeigt sich immer deutlicher, dass Systeme, die mit Nahrungsaufnahme zu tun haben, sehr eng mit jenen Systemen kooperieren, die Gefühle und sogar Erinnerungen verarbeiten. Unter anderem verändert sich der Serotoninstoffwechsel beim Fasten. Serotonin beeinflusst den Blutdruck, reguliert das Schmerzempfinden, den Schlaf-wach-Rhythmus und den Gemütszustand, weshalb es oft als »Glückshormon« bezeichnet wird. Es werden aber auch vermehrt Endorphine ausgeschüttet, und wir werden mit einer Dopaminausschüttung belohnt. Gerade Dopamin wird eine wichtige Rolle bei der Motivation zugeschrieben, es gilt als sogenanntes Belohnungssystem, das bei Mensch und Tier überlebensdienliche Verhaltensweisen verstärkt. Positive Stimmungslage, ein gesteigertes Selbstwertgefühl und geistige Wachheit sind die Folgen. Wie üblich im Rahmen einer natürlichen Stressreaktion des Körpers steigen die Stresshormone auch beim Fasten erst an, um dann im weiteren Verlauf längerfristig abzufallen. Der Geist wird klar, Wohlgefühl breitet sich aus, Selbstbewusstsein wächst: Ich hab's geschafft!

Ja, das können Sie auch bald sagen. Nur noch wenige Seiten und Tage trennen Sie von diesem Erfolgserlebnis. Und vielleicht fühlen Sie sich dann ja auch so wie manche unserer Patientinnen und Patienten. Es wird Sie nicht verwundern, dass der Anteil an Frauen höher ist als der von Männern, die Rat und Hilfe bei der Integrativen Medizin suchen.

Bei der Aufnahme eines Patienten machen wir routinemäßig ein Foto. Das erleichtert die Zuordnung in der Teambesprechung bei neuen Patienten, mit denen die Ärzte und Therapeuten noch nicht so vertraut sind. Beim Entlassungsgespräch liegt die Akte vor einem – mit dem Foto. Nicht selten erkennt man den Menschen dann kaum wieder. Entspannte Gesichtszüge, rosige Hautfarbe, ein wacher Blick, Klarheit. Man hört wunderbare Sätze wie:



DAS MIT DEM FASTEN WAR DAS BESTE, WAS MIR IN DEN LETZTEN ZWANZIG JAHREN PASSIERT IST.

ICH HABE FÜNF KILO ABGENOMMEN. ABER NOCH VIEL SCHWERER WIEGT, DASS ICH JETZT WEISS, DASS ICH MICH BERUFLICH VERÄNDERN MÖCHTE.

DAS FASTEN HAT MICH ZU MIR SELBST ZURÜCKGEFÜHRT.

ES IST, ALS HÄTTE ICH EINEN SCHWEREN MANTEL ABGELEGT.

IM GRUNDE GENOMMEN KOMMT ES DOCH NUR AUF DEN MOMENT AN, DAS JETZT. DAS HABE ICH BEIM FASTEN GELERNT.

DAS LEBEN WAR SO INTENSIV UND BUNT, ALS ICH NICHTS GEGESSEN HABE.

»ICH FÜHLE MICH WIE FRISCH VERLIEBT«, GESTAND EINE PATIENTIN BEIM ENTLASSUNGSGESPRÄCH.

»IN WEN DEN?«, FRAGTEN WIR, DURCHAUS EIN WENIG NEUGIERIG. DENN SO STRAHLEND WIE DIE PATIENTIN UNS GEGENÜBERSASS, VERTRUG SICH DAS ÜBERHAUPT NICHT MIT EINEM BEGRIFF WIE KURSCHATTEN.

»IN DAS LEBEN«, LACHTE SIE.

