

Heilfasten Sie sich gesund

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom April 2009

Befreien auch Sie im Frühling Ihre Wohnung von unnötigem Ballast? Fegen, putzen, sauber machen? Aber wie steht's mit Ihnen selbst? Was der Frühjahrsputz in der Wohnung, das ist die Fastenkur für den Körper. Heilfasten ist weit mehr, als das Abspecken überflüssiger Pfunde. Es reinigt den Körper von schädlichen Schlacken und Giftstoffen.

Das Heilfasten ist eine wichtige Vorbeugebehandlung, um Ihr wichtigstes Gut, Ihre Gesundheit, dauerhaft zu erhalten. Es eignet sich jedoch ebenso zur unterstützenden Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten. Gerade die Krankheiten, die durch Fehl- und Überernährung entstehen, werden durch das Heilfasten günstig beeinflusst: hoher Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Cholesterin- und Harnsäurespiegel, Gelenkerkrankungen, Arthrosen, Rheumatische Erkrankungen, Diabetes, Allergien, etc. Ihr Körper hat für viele Mangelzustände oder Störungen gewisse Ausgleichsmechanismen zur Verfügung. Auch den Zustand der ausbleibenden Nahrungszufuhr kann Ihr Körper regulieren. Er funktioniert über einen längeren Zeitraum problemlos weiter. Beim Umschalten von Essen auf Fasten wird die Energiegewinnung von äusserer Energiezufuhr auf das Verbrennen innerer Energievorräte umgeschaltet.

Methoden

Fasten mit Wasser, Tees und Säften (**Buchinger Fasten**). Dabei wird neben der reichlichen Zufuhr von Wasser und Kräutertees eine geringe Menge verdünnter Fruchtsäfte oder Gemüsebrühe zugeführt.

F.X.Mayr-Kur. Hier werden nach einem speziellen Plan bestimmte Nahrungsmittel (Milch oder Milchprodukte und luftgetrocknete Semmel) in geringen Mengen zugeführt.

Modifiziertes Fasten. Für einen gewissen Zeitraum wird hier auf erhitzte und tierische Nahrung verzichtet. Es handelt sich dabei eher um eine Diät als um ein Fasten.

Beispiel einer 7-tägigen Fastenkur: Der 1. Tag ist ein Entlastungstag und führt zur Umstellung des Stoffwechsels. Morgens Rohkost und /oder Obst, Salat mit sehr dünner Sauce. Viel trinken. 2. Tag: Morgens nur Tee mit Honig. Vormittags eventuell einen Darmeinlauf durchführen. Mittags wird eine basenreiche Gemüsesuppe ohne das Gemüse gegessen. Dieses wird abgegossen und am Abend wenig davon gegessen. Mittags äusserst langsam gekaut und gut eingespeichelt ein halbes Semmeli. Nachmittags erneut Tee mit Honig und abends Gemüsebrei aus dem Suppengemüse und 3 Esslöffel Bifidus-Naturjoghurt (nicht mehr!) Am 3. bis 6. Tag gibt es morgens Tee mit Honig, mittags Gemüsebrühe, nachmittags Tee mit Honig, abends Gemüsesuppe. Eine Darmwassertherapie oder Einläufe empfehlen sich in diesen Tagen erneut. Wenn dies nicht möglich ist, dann sollte täglich Bittersalz gelöst eingenommen werden.

Am 7. Tag: Morgens Tee und Honig. Vormittags kommt ein ½ Apfel dazu. Mittags der Absud einer Gemüsesuppe. Nachmittags 1 Apfel oder viel Kompott. Abends Bifidus-Naturjoghurt und 1-2 Schnitten Knäckebrot. Die Kur kann 1-2 Mal wiederholt werden. Es treten unter dieser Kost während 3 Wochen keine Mangelerscheinungen auf. Es empfehlen sich aber homöopathische Präparate individueller Zusammenstellung, welche die Entgiftung fördern, und eventuell ein Gemisch von orthomolekularen Vitaminen und Spurenelementen.