

# Fasten

Fit in den Frühling



## Fasten - heute wichtiger denn je

„Siehe da, was das Fasten bewirkt!  
Es heilt die Kranken,  
verseucht verkehrte Gedanken,  
gibt dem Geist größere Klarheit  
und führt den Menschen vor den Thron Gottes.“

Athanasius (295-373 nCh.)

Welch schöne Zusammenfassung zum Thema Fasten.  
Vielleicht ist es so: Im Schnitt leben wir deutlich länger als in den Jahrhunderten vor uns. Leben wir allerdings auch gesünder? – Oder verlängern wir ein Dahinsiechen? Hoffentlich ist es Leben, in dem wir uns gut fühlen können!

Leider tritt oft zur Lebensmitte hin ein merklicher Abfall der Leistungsfähigkeit des Menschen mehr und mehr in den Vordergrund. Unsere Mediziner versuchen ihr bestes, zu reparieren und instandzusetzen. Ist es also oft nur die Leistung der Ärzte, dass es Menschen noch leidlich gut geht? Ich hoffe nicht!

Wir können doch so viel selber für unsere Gesunderhaltung tun. Packen wie es an. Genussmittel sollten wieder diesen Status im Leben bekommen. Also selten und vor allem in Maßen genossen.

Koffeinhaltige Getränke, Frittiertes, Zucker-Naschereien – alle so liebgewonnene Dinge! In Massen genossen immer willkommen. Lassen Sie sich wieder Zeit zum Genießen. Das macht Spaß und wirklich selten dick!

## Fasten - frischen Entrümpeln

Wie wirkt eigentlich das Fasten?

Fasten wird oft als „das unblutige Messer der inneren Medizin“ genannt. Darin kommt zum Ausdruck, wie tiefgreifend eine kleine Fastenkur schon sein kann. Fasten empfiehlt sich als Vorbeugung und als Therapie bei vielen der heutigen Zivilisationskrankheiten.

- **Die ganzheitliche Umstimmung**  
Unser Körper ist normaler Weise für das Aufnehmen und Speichern von Nahrung geeicht. Das ist beim Fasten genau umgedreht: Das Hauptziel heißt nun: Ausscheiden – und zwar alles, was nicht ins Gefüge passt.
- **Entschlacken und Entgiften**  
Mit dem Fasten wird unsere körpereigene „Müllabfuhr“ wieder in Schwung gebracht. Umweltschadstoffe, die wir aufnehmen – aber auch körpereigene Stoffwechselrückstände werden während des Fastens verstärkt ausgeschieden. All diese schädlichen Stoffe belasten den Menschen bis hin zur merklichen Schwächung des Immunsystems. Fasten kann an dieser Stelle helfend wirken und große Entlastung bringen.

### **Aktivierung des „inneren Heilers“**

Fasten gilt als unspezifische Anregung der körpereigenen Abwehr- bzw. Widerstandskräfte. Ungemäße Ernährung führt oft zu einer Halbgesundheit mit Abwehrschwäche. Während des Fastens kann der Körper wieder seine Regulierungsmechanismen in „Ruhe“ einjustieren. Es irritiert ja keine Speisebelastung und der Darm kann sehr gut als Entrümpelungsorgan genutzt werden. Große Oberfläche = viel Schrott kann ausgeschieden werden.

#### **- Normalisieren des eigenen Gewichtes**

Oft wird festgestellt, dass Menschen nach dem Fasten gar nicht so schnell wieder zunehmen. Man vermutet, dass der Körper nun die früheren Fettpölsterchen nicht braucht. Denn oft versteckt der Körper in den scheinbar überflüssigen Pfunden die Umweltgifte und Stoffwechsellrückstände, die er nicht schnell einmal eben ausscheiden konnte. (Stress, ein Zuviel...)

## Fasten – sich zurückziehen, etwas Askese?

Beim Fasten wird man seelisch empfindsamer. Auch die Reaktionsfähigkeit und die Konzentration können herabgesetzt sein. Aber: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ - So kann man sich auf neue Dinge einlassen und Neues ausprobieren.

## Fasten – Sport geht das?

Kurz gesagt: Ja, sportliche Tätigkeit ist während des Fastens möglich. Nur ist es unangebracht kurze Kraftaufwendungen zu starten. Da kann der Körper schnell überanstrengt werden. Es sind während des Fastens eher gemäßigte Dauertätigkeiten vorzuziehen, wie z.B.: Wandern, Nordern-Walking.

## Fasten – auch das ist es: Frieren, etwas Schnupfen, Müdigkeit

Am dritten Tag des Fastens kann starker, penetranter Körpergeruch auftreten. Schweiß riecht intensiver und bei einigen auch scharf. Mundgeruch kann auch aufkommen. Aus der Nase kann es rinnen, als hätte man einen Schnupfen. Der Harn kann sich dunkel färben und beginnt zu riechen. Das gibt sich meist aber am 4.-5. Tag.

Nach dem Fasten:

Freier, leichter, schöner und jünger...

- Durch das Fasten wird der Stoffwechsel aktiviert. Die Verdauung optimiert sich.
- Fasten hat meist einen kosmetischen Vorteil: Die Haut wird schöner, glatter und bekommt ein jüngeres Aussehen
- Fasten macht glücklich: Oft sind die körpereigenen Glückhormone spätestens am 3. Fastentag voll am wirken.

Fasten – für die an sich gesunden

Man kann das Fasten in den Alltag integrieren. Damit kann man sich einen kleinen Gesundbrunnen in „Haus“ holen. Gängige Methoden sind da:

- Der Fastentag
- Das Fastenwochenende
- Kurzes Gruppenfasten

Fasten – für die nicht mehr ganz gesunden

- Fastenkliniken

Weitere Informationen erhalten Sie gern in einem Beratungsgespräch oder in einem der Workshops. Daten sind aktuell der Internetpräsenz zu entnehmen.