

Heft 1/2012 | Frühling

Praxis:natur

Das Gesundheitsmagazin Ihrer Heilpraktiker-Praxis

Oh, du Süße!
Stevia – die gesunde
Zucker-Alternative

Alles Bio!?!
Was sich hinter den
Gütesiegeln verbirgt

Alles fließt ...
Wie die Traditionelle
Chinesische Medizin hilft

**Frühlingszeit
ist Fastenzeit!**

Welche Methode für Sie die richtige ist

Mit freundlicher Empfehlung



Frühlingszeit ist Fastenzeit!

Rund zehn Prozent der Deutschen haben sich in diesem Frühjahr vorgenommen zu fasten. Doch wie faste ich am erfolgreichsten? Der Heilpraktiker und Fastenleiter Jens Wendelmuth stellt die bekanntesten Methoden vor und gibt Tipps zum gesunden Fasten.

Fasten liegt voll Trend. Es gilt als schick, einmal im Jahr den Körper zu entgiften und den Geist zu reinigen, und passt damit in eine Gesellschaft, die ihr Leben nachhaltiger gestalten will. Denn: Wo alles im Überfluss da ist, wird der Verzicht zum Zeichen.

Das Fasten selbst ist so alt wie die Kirche: Ob Moslems (Ramadan) oder die Christen in der Jahreszeit zwischen Aschermittwoch und Ostern – der Verzicht auf feste Nahrung gilt der Reinigung von Körper und Seele und soll helfen, sich auf die Beziehung zu Gott zu besinnen.

Welche Motive nun den Einzelnen auch bewegen, eine Zeitlang zu fasten, allen ähnlich ist die Suche nach einer Art Auszeit, nach Ruhe, Entspannung, nach Rückbesinnung, nach dem Wiederfinden des inneren Gleichgewichts.

Warum sollten wir fasten?

Das Leben der meisten Menschen in Europa ist gekennzeichnet durch zu viel beziehungsweise falsche Ernährung und chronischen Bewegungsmangel. Dazu kommt der tägliche berufliche Stress. Viele sogenannte Zivilisationskrankheiten haben hier ihren Ursprung. Durch richtiges Fasten kann der Körper Giftstoffe abbauen (Entschlacken) und die natürlichen

Selbstheilungskräfte regenerieren. Fasten kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt werden.

Fasten bedeutet:

- Anregen der natürlichen Selbstheilungskräfte
- Entschlacken-Entgiften-Entwöhnen-Abnehmen-Erholen
- Heilungsunterstützung bei vielen Krankheiten
- Preiswerte und hochwirksame Gesundheitsvorsorge
- Kraft, Energie, Stärke und Lebensfreude tanken
- Burnout-Syndrom vorbeugen und die innere Stärke wiederfinden

Wie man richtig fastet

Fasten einfach mit „nicht essen“ gleichzusetzen wäre nur die halbe oder gar die falsche Wahrheit. Richtiges Fasten beinhaltet neben dem bewussten Verzicht auf feste Nahrung, viel Bewegung – Wandern, Radeln, Schwimmen – und Entspannung, bewusstes Erleben des eigenen Körpers und der Seele. Die richtige Ernährung während des Fastens, das heißt die Versorgung des Körpers mit viel Flüssigkeit, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sollte ebenfalls sichergestellt sein. Wich-



ENTLASTUNGSTAGE

Eine Fastenkur muss gut vorbereitet werden. Zum Beispiel durch einige Tee- und Salattage vor dem Beginn

tig ist auch, die für eine richtige Fastenmethode zu finden. Welche die richtige ist, hängt von Konstitution und Ziel ab. Bei der Suche kann der mit Heilfasten vertraute Heilpraktiker helfen.

Wie kann man fasten?

Natürlich kann man selbst zu Hause fasten. Allerdings erfordert das eine große Disziplin. Eine Alternative ist, berufsbeigleitend in einer Gruppe gemeinsam zu fasten. Der Alltag allerdings bleibt.

Eine weitere Möglichkeit ist die Teilnahme an einem Fastenseminar, wie es viele Heilpraktiker anbieten. Hier gibt es fachliche medizinische Betreuung, die kenntnisreiche Anleitung und den Austausch mit den anderen Teilnehmern. Ein gut geführtes Fachseminar kann eine Art „Kurlaubgefühl“ erzeugen. Natur- ➔

INFO

Fasten: viele Methoden – ein Ziel

Die bekanntesten Fastenmethoden sind:

Wasserfasten

Es ist die ursprüngliche und reinste Form des Fastens. Es wird nur reines Quellwasser getrunken. Nur unter ärztlicher Kontrolle.

Teefasten

Täglich zwei bis drei Liter ungezuckerten Kräutertee wie Kamille oder Fenchel trinken. Gut geeignet sind auch Löwenzahn-, Brennnessel- und Birkenblättertee, denn sie wirken besonders entwässernd und blutreinigend. Bei Bedarf zusätzlich salzarme Gemüsebrühe zu sich nehmen.

Saftfasten

Über den Tag verteilt einen bis anderthalb Liter frisch gepresste oder hochwertige ungezuckerte Obst-, Gemüse- und Grassäfte, die Enzyme, Vitamine, Mineral- und Vitalstoffe sowie Kohlenhydrate liefern und die Übersäuerung im Körper neutralisieren. Außerdem Tee und Wasser.

Molkefasten

Molke entsteht bei der Herstellung von Käse und wirkt sanft abführend. Die Kur auf Molkebasis garantiert, dass der Organismus kein wertvolles körpereigenes Eiweiß verliert. Ungeeignet bei Milchzucker- oder Milcheiweißunverträglichkeit.

Schrothkur

Klassische Fastenkur, die auch bei Adipositas empfohlen wird. Hier wechseln sich Trockentage, an denen es altbackende Brötchen, Nüsse und Trockenobst gibt, mit Tagen ab, an denen vor allem getrunken wird. Begleitmaßnahme: täglich Dunstwickel.

Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger

Derzeit populärste Methode. Es ist keine Nulldiät, sondern eine Trinkdiät aus Gemüsebrühe, Kräutertees, Mineralwasser und Natursäften. Das körperliche Training ist dabei sehr wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Da die Fastengetränke kaum Eiweiß enthalten, greift der Körper auch das Muskeleiweiß an, weshalb die Kur nur kurzzeitig durchgeführt werden sollte.

Fasten nach Dr. F.-X. Mayr

Die Mayr-Kur ist eine Regenerationskur, bei der die Darmsanierung im Mittelpunkt steht. Drei bis vier Tage Kräutertee und Gemüsebrühe trinken, danach 14 Tage altbackene Brötchen mit Milch langsam zerkauen. Begleitmaßnahmen: Bauchmassage zur Anregung der Darmtätigkeit, Bewegung, Kneipp-Anwendungen, Entspannungsübungen.

FOTOS: DANIEL LAFLOIR, LAURA EISENBERG, OLGAMILTOVA, GRADY REESE, KRISTIAN SENULIC (ISTOCKPHOTO.COM), PRIVAT



WIEDERGEBURT

Wer richtig fastet erlebt sich neu. Denn nicht nur der Körper schöpft frische Kräfte, auch die Psyche tankt wieder auf

lich kann man auch ganz individuell bei einem Heilpraktiker fasten. Eine weitere Möglichkeit sind sogenannte Fastenreisen: Hier treffen sich Gleichgesinnte in ferienähnlicher Umgebung, um unter Führung erfahrener Fastenleiter gemeinsam Körper und Geist zu entschlacken.

Kur vor der Kur

Mit Entlastungstagen vor der Fastenkur können Sie ihren Körper auf die Kur vorbereiten. Das ist notwendig, damit der Körper sich auf das Fasten vorbereiten kann. Sie laufen ja auch nicht einen Marathonlauf, ohne vorher zu trainieren.

So könnte Ihr Einstieg in die Fastenkur aussehen:

Vormittags: Wenn es möglich ist, nur trinken: Brennnesseltee, Zinnkrauttee, Gemüsesäfte, jedoch stark verdünnt im Verhältnis 1:15. Falls ein starkes Hungergefühl aufkommt, ist es das Beste nur mit Gemüse (zum Beispiel Karotte) auszukommen.

Mittagessen: Salat und/oder Gemüse roh oder gedämpft.

Abendessen: Wie mittags.

Was ist tun bei Krisen?

In den ersten Tagen kann es zu Kopfschmerzen kommen. Meistens verschwinden sie nach einem Spaziergang an frischer Luft. Wenn der Blutdruck in den ersten Tagen etwas in die Knie geht, hilft eine Tasse Schwarztee mit einem Teelöffel Honig gesüßt. Anschließend bringt ein Spaziergang an frischer Luft den Kreislauf wieder in Schwung. Weiterhin hilft ein Kreislaufkräutertee sehr gut.

Was geschieht während des Fastens im Körper?

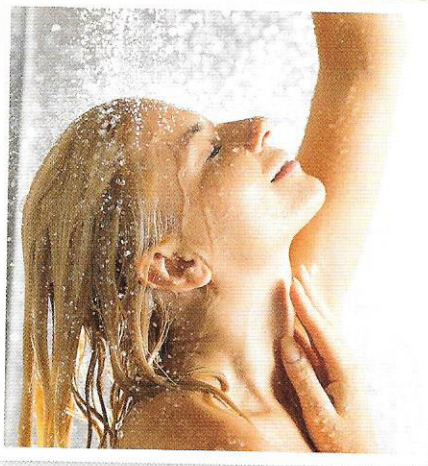
Im Gehirn versetzen die Stresshormone Adrenalin und Cortisol den Organismus erst mal in einen Alarmzustand. Nach zwei bis drei Tagen fühlen sich die Fastenden sich immer besser und auch ausgeglichener. Viele berichten von einem nicht gekannten Glücksgefühl einem sogenannten „Fastenhighlight“. Der Körper bildet beim Fasten Serotonin, das Glückshormon für das Nervensystem. Die Glukosespeicher in der Leber und rund um alle Muskelsysteme werden als erste „ange-





„Wer richtig fastet,
erlebt Körper und Seele
neu und findet das innere
Gleichgewicht wieder“

JENS WENDELMUTH



KÖRPERHYGIENE

Wer fastet entschlackt. Und das riecht.
Also: regelmäßig duschen

griffen“. Die Leber wandelt danach Eiwei-
ße aus den Muskeln in Glukose um. Nun
stellt sich der Stoffwechsel langsam auf
immer mehr auf die Fettverwertung um.

Was verbessert sich durch das Fasten?

Neben der Entschlackung von Körper und
Geist und der Verbesserung des allgemei-
nen Wohlbefindens ist es eine Reihe von
Erkrankungen, auf die das Fasten einwir-
ken kann. Neben Stoffwechselerkran-
kungen (hohes Cholesterin, Fettsucht,

Alterszucker etc.) und Herzkreislaufer-
krankungen (Herzinsuffizienz, Infarkt-
prophylaxe, Bluthochdruck etc.) sind es
Erkrankungen des Bewegungsapparates
(Rheuma, Bandscheiben etc.) und des Ver-
dauungsapparates (Leber- und Gallener-
krankungen, Magen etc.), für die positive
Effekte nachgewiesen wurden. ☉

Persönliche Checkliste ☒

- ☐ Morgens müde aufwachen
- ☐ Tagesmüdigkeit
- ☐ Schlecht einschlafen
- ☐ Konzentrationsprobleme
- ☐ Krämpfe, Schmerzen
- ☐ Oft abschweifende Gedanken
- ☐ Hoffnungslosigkeit
- ☐ Freudlosigkeit
- ☐ Lieblosigkeit (sich selbst und
anderen gegenüber)
- ☐ Sinnlosigkeit
- ☐ Verlust individueller Maßstäbe,
Orientierungslosigkeit
- ☐ Gefühle von innerer Leere
- ☐ Nicht allein sein können
- ☐ Die Außenwelt nur als feindlich
empfinden
- ☐ Selbstüberschätzung, Minderwertig-
keitsgefühle
- ☐ Werteverlust

Sollten Sie sich in einigen dieser Aussagen wiedererkennen, gönnen Sie sich unbedingt eine
Auszeit. Zum Beispiel mit Fasten. Beschäftigen Sie sich einmal wirklich mit sich selbst und Ihrem
individuellen Platz in dieser Welt. Mit einer liebevollen Schau nach innen verändert sich oft
wohltuend der Blick nach außen.

DER AUTOR

Jens Wendelmuth arbeitet als Heilpraktiker und
Fastenleiter in Hamburg. Seine Fastenseminare finden
unter anderem auf Mallorca statt. Darüber hinaus
bildet er Fastenleiter aus.
www.wendelmuth.com