



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 3/2009

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

in den ersten Wochen jedes Jahres lesen wir in Gesundheitszeitschriften und Illustrierten zum Teil euphorische Berichte über die heilende Wirkung des Fastens bei unterschiedlichen Beschwerden. Zeitgleich erscheinen aber in diversen sich seriös nennenden Zeitschriften „Expertenberichte“, in denen vor dem Fasten gewarnt wird. Die Mediziner oder Ernährungsfachleute, die sich dahingehend äußern, haben allesamt eines gemeinsam: keinerlei eigene Erfahrung im Umgang mit dem Heilfasten. Viele, die es als Patient oder Therapeut erlebt haben, werden dagegen bestätigen: Fasten ist ein Weg, zahlreichen Zivilisationskrankheiten den Nährboden zu entziehen und effektiv vorzubeugen, aber auch, um den geistig-intellektuellen Horizont zu erweitern.

Allerdings gilt es ein paar Regeln zu beachten, um den Fastenerfolg zu gewährleisten oder zu optimieren. Dr. med. Gunther Hölz, Fastenarzt in einer Klinik am Bodensee, hat die wichtigsten Regeln für den *Naturarzt* 3/09 zusammengestellt. Wir bieten Ihnen in diesem Newsletter eine sehr stark gestraffte Kurzfassung – für alle Fastenerfahrene eine Gedanken- und Erinnerungsstütze, für alle andern vielleicht ein Anlass, sich gründlicher mit dem Fasten zu beschäftigen. Denn Fasten sollten man nicht einfach beginnen, sondern gut vorbereiten. Dazu gehört auch das nötige Grundwissen.

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

➤ **Fasten: So optimieren Sie Ihren Erfolg!**

Heilfasten ist in der Naturheilkunde die Basistherapie bei vielen chronischen Erkrankungen. Es stellt außerdem eine effektive Methode der Vorbeugung dar – und eignet sich hervorragend, um sein Leben mehr in Richtung „Gesundheit“ zu ordnen. Allerdings sind beim Fasten einige Regeln zu beachten.

1. Wer darf fasten und wer sollte besser nicht fasten?

Wenn Sie sich gesund und leistungsfähig fühlen und nicht regelmäßig Medikamente einnehmen, können Sie selbstständig fasten. Sind Sie jedoch erkrankt oder müssen regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie vor dem Fasten einen fastenerfahrenen (!) Arzt konsultieren.

2. Vorher Entlastungstage, dann mit Darmentleerung das Signal setzen

Dem Fasten werden immer sogenannte Entlastungstage vorgeschaltet, die Darm und Stoffwechsel die Umstellung erleichtern: Hier sollte mengenmäßig reduzierte und vegetarische Kost verzehrt werden, möglich sind auch Obst-, Reis- oder Kartoffeltage. Das eigentliche Fasten beginnt dann mit der Darmentleerung. Diese gibt dem Körper das Signal, von der „äußeren Ernährung“ auf die „innere Ernährung“ umzustellen, um von den eigenen Depots zu zehren. Am besten hat sich dafür das Glaubersalz (alternativ auch F.X. Passagesalz) bewährt.

3. Gemüsebrühe hat sich als Fastenspeise bewährt

Es gibt verschiedene Fastenmethoden. Die bewährteste und am weitesten verbreitete ist das Safffasten nach Buchinger/Lützner: Zum Frühstück gibt es außer reichlich Kräutertee noch zusätzlich einen Teelöffel Honig, der als sehr wohltuend erlebt wird und einem starken Absinken des Blutzuckerspiegels entgegenwirkt. Mittags und abends trinkt man eine warme, am besten selbst zubereitete salzarme Gemüsebrühe.

4. Zeiten der Ruhe und Entspannung einplanen

Ein richtig durchgeführtes Fasten bedarf unbedingt ausreichender Ruhe und Zeit zur Entspannung. Dies wird beim selbstständigen Fasten zu Hause oft vernachlässigt.

5. Bewegen Sie sich gemäß Ihrer Leistungsfähigkeit

Insbesondere beim medizinisch begründeten vorbeugenden und therapeutischen Fasten spielt die Bewegung eine ganz wichtige Rolle. Bei der Bewegung sollten Sie sich fordern, jedoch nie überfordern. Schon am Morgen nach dem Aufstehen können gymnastische Übungen den Kreislauf in Schwung bringen. Im Laufe des Tages sollten dann mindestens zwei Bewegungseinheiten von 30 bis 45 Minuten Dauer folgen, z. B. Spaziergänge oder Schwimmen.

6. Unterstützen Sie Ihre Ausscheidungsorgane

Mit dem Fastenbeginn stellt der Körper auf Ausscheidung und Entgiftung um. Sie sollten diese Ausscheidungsfunktionen regelmäßig pflegen: Da die *Nieren* die Hauptlast bei der Entsäuerung übernehmen, kommt der richtigen Trinkmenge größte Bedeutung zu. Über die *Haut* werden in der Fastenzeit ebenfalls überflüssige Stoffwechselprodukte ausgeschieden. Sie sollte entsprechend gepflegt werden, da sie leicht austrocknet. Die *Leber* als wichtiges Entgiftungs- und Ausscheidungsorgan sollten Sie täglich mit einem warmen Leberwickel unterstützen.

Eine regelmäßige *Darmreinigung* verhindert die Wiederaufnahme von ausscheidungspflichtigen Substanzen, die den Entgiftungsprozess stören würden. Am schonendsten wird der Darm jeden zweiten Tag mit einem Einlauf gereinigt. Auf keinen Fall sollten Sie chemische Abführmittel wie Dulcolax® oder pflanzliche Abführtees mit Sennesblättern einnehmen, denn sie können Koliken und Darmkrämpfe hervorrufen.

7. Wohltuend: kalte und warme Reize während des Fastens

Ein kalter Guss bringt morgens den Kreislauf in Schwung. Beginnen sollten Sie mit einem Arm- oder Knieguss. Wenn Ihr Körper schon etwas besser trainiert ist, können Sie durchaus auch umfassendere Kaltwasseranwendungen durchführen. Trockenbürsten mit einer nicht zu weichen Bürste oder einem entsprechenden Handschuh regt ebenfalls den Kreislauf an.

Gegen das nicht selten auftretende Frieren im Fasten helfen ein temperaturanstiegendes Fuß- oder ein Wannenbad.

8. Beim Fastenbrechen und Kostaufbau sorgfältig vorgehen

Die Nachfastenzeit entscheidet über den anhaltenden Effekt des Fastens ganz besonders und sollte mit großer Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Nehmen Sie sich viel Zeit zum Essen, kauen Sie jeden Bissen sehr gründlich – und belassen Sie es bei geringen Mengen. Die Aufbauzeit sollte ausreichend lange dauern, mindestens jedoch ein Drittel bis die Hälfte der Fastentage. Essen Sie in dieser Zeit ausschließlich vegetarische Kost.

9. Was ändert sich nach dem Fasten am Lebensstil?

Ein gutes und ehrliches Fasten sollte nie nur Selbstzweck sein, sondern immer auch einen Impuls zur Veränderung des Lebensstils darstellen. Hierin liegt eine große Chance. Überprüfen Sie, was Sie in Sachen Ernährung, Bewegung und Entspannung besser machen können und wollen.

10. Achtsamer Umgang und mehr Zeit für sich selbst

Nicht zuletzt kann Fasten der Beginn für einen achtsameren Umgang mit sich selbst sein. Sie haben im Fasten sicher gelernt, sich mehr Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse zu nehmen. Behalten Sie dies unbedingt auch danach bei.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Gesundheitsratgeber, Ausgabe 3/2009)

Weitere Themen der März-Ausgabe:

Immer Ärger mit Blase und Harnröhre

Erfolgreiche Pflege gereizter Harnwege

Grundwissen Antibiotika

Richtiger Umgang mit den Bakterienkillern

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)

Zappelphilipp: Das hilft dem unruhigen Kind!

Gesundheitliche Bedeutung von künstlichem Licht

Was taugen Glühbirne, Halogenlampe & Co.?

Wie Kinder Ernährungskompetenz erwerben

Kinder lernen durch Handeln

u. v. m.

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen sind über die Internetseite www.naturarzt-online.de erhältlich.