

## Tips zum Fasten

Samstag, 12. Februar 2005

Fastenzeit - alles Käse? Die tollen Tage sind zweifellos vorbei, am Aschermittwoch war wie immer nicht alles vorüber (zum Glück), und nun sind wir - mal wieder - in einer Fastenzeit. "Carne vale" - "lebe wohl, Fleisch!" - was spricht dafür, was dagegen? In der christlichen Mythologie gibt es das Osterfasten (da sind wir jetzt drin), das Martini-Fasten (zwischen Martins-Gans und Weihnachten, weitgehend verdrängt..), im Islam den Fastenmonat Ramadan, im Buddhismus mehrmonatige Fasten-Phasen ("die 2 Gesichter des Buddha"). Gibt es einen medizinischen Sinn, und wenn ja, wie?

Medizinischer Sinn von Fasten:

Entgiftung des Körpers, Ausscheidung von Schlackenstoffen (Stoffwechsel-Abfallprodukten), die sich vermehrt im Körper deponiert haben. Es geht also weniger darum, dass man durch Hungerkuren abnehmen könnte (geht meist nur kurzfristig, Gefahr des Jojo-Effekts), sondern um eine vorbeugende und gesundheitsfördernde Massnahme, die auch verbunden sein kann mit einer nervlichen und vegetativen Erholung.

Fasten soll, ja muss, verbunden sein mit angepasster Bewegung, frischer Luft, hohen Trinkmengen mit alkalisierenden Wässern / Kräutertees, Sauna, physikalischen Anwendungen, Massagen, Ruhe, ergänzenden Gruppengesprächen und möglicherweise Ordnung von Konflikten und Abbau von vermeidbarem Stress.

Es ist also eine ganzheitliche Massnahme und soll uns schulen, auch für die Zeit nach dem Fasten anders, besser, gesünder zu leben. Rheuma-Attacken können durch Fasten beendet werden!

Achtung: Chronisch Kranke dürfen nur mit ärztlicher Beratung und nur sehr eingeschränkt fasten!

Beim heutigen Stand der Umweltbelastung kommt es unweigerlich bei einem Punkt des Hungerns und Auflösung von Fettdepots auch zu einer vermehrten Rezirkulation von Umweltschadstoffen in die Blutbahn (die überwiegend im Fettgewebe deponiert sind). Ausserdem führt Hungern auch zu einer Azidose (Blut-Übersäuerung), es kommt zu Schwankungen im Hormonhaushalt und Salzhaushalt, möglicherweise zu Unterzuckerungen und bei vorher bereits erhobenen Harnsäure-Depots im Körper zu Gichtanfällen (Gefahr vor allem bei Übergewichtigen und Personen, die sich einseitig mit tierischen Produkten ernähren). Bei Darm-Candidosen, die nicht medikamentös behandelt werden, droht durch Fasten eine Ausbreitung (der Hefepilz wird ausgehungert und vergreift sich an der Darmschleimhaut). Welche Alternativen gibt es?

- Wasserfasten (nur für die ganz Harten oder Gesunden)
- Gemüse-Fasten (Gemüse-Suppen, Gemüsesäfte, Kräutertees, viel Mineralwasser ohne Kohlensäure)
- Heilfasten nach Franz-Xaver Mayr (siehe unter Allgemeinmedizin)

Lassen Sie sich bei uns beraten, wir helfen gerne bei Auswahl, Vorbereitung, Durchführung und Beendigung des Fastens. Das letztere ist fast mit am wichtigsten, das "Fastenbrechen" muss exakt angegangen werden, sonst kommt es zu schweren Magen-Darm- und Kreislaufproblemen, und vor allem gilt es ja jetzt, wichtige Erfahrungen aus dem Fasten in die alltägliche Ernährung und Lebensweise aufzunehmen und falsche Gewohnheiten nicht wieder anzufangen (zu hoher Kaffee-Konsum, zu saure Ernährung, Bewegungsmangel, hektisches Essen...)

Viel Erfolg!