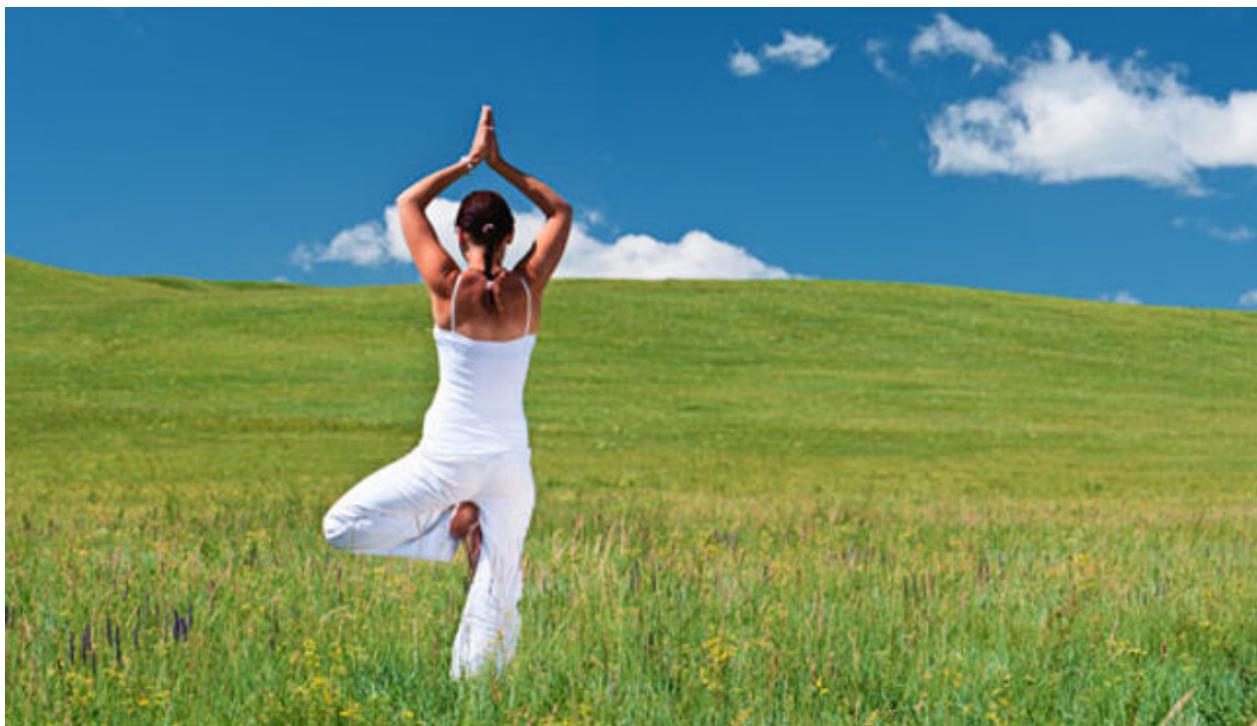


# FASTEN



Fasten ist eine der wirksamsten Methoden, um belastende Schlacken und Toxine aus dem Körper auszuleiten. Diese Schlacken entstehen grösstenteils durch den Stoffwechsel der Lebensmittel, die wir essen, vorallem aus den tierischen Lebensmitteln und zum kleineren Teil aus Medikamenten, Impfungen, Körperpflegeprodukten und aus der Umwelt (Wasser, Luft...). Wenn man nicht regelmässig mit wirksamen Methoden entschlackt, häufen sie sich an und mit der Zeit verursachen sie jegliche Art von Krankheiten, am häufigsten Rheuma und sonstige Schmerzen in Gelenken und Geweben, vielerlei Arten Entzündungen, Müdigkeit, Fettleibigkeit, Tumore und so weiter.

Unser Körper besitzt ein ausgeklügeltes Entschlackungssystem um diese Noxen zu entsorgen, und zwar die Entgiftungsorgane Leber, Darm, Blase, Haut, zum Teil auch die Atemwege, und natürlich das Lymphsystem, welches die Schlacken innerhalb des Körpers transportiert. Wenn die Schlacken jedoch zu viel sind, oder diese Organe nicht gut funktionieren (z.B. im Alter), kommen sie nicht nach und die Schlacken sammeln sich an. Leider ist es in unserer Gesellschaft heute so weit, dass die in den Lebensmitteln und in der Umwelt enthaltenen Toxine so viele sind, dass keiner unserer Körper nachkommt und praktisch alle, die nicht gerade 100% biologisch und natürlich leben, im wahren Sinne des Wortes vergiftet sind.

Diese Gifte sind nicht tödlich aber beeinträchtigen erheblich unser Leben, sowohl qualitativ, wie auch in dessen Länge. Diese Schlacken werden vom Körper ein Bisschen überall gelagert: in den Gelenken, im Fettgewebe, leider auch in den inneren Organen, inklusive dem Gehirn. Ein Beispiel ist das Quecksilber, welches in den meisten Fischen enthalten ist und sich hauptsächlich im Gehirn lagert, mit verheerenden Folgen; es verursacht Symptome vom Gedächtnisschwund bis zu Persönlichkeitsveränderungen, ausserdem wird stark vermutet, dass es auch zu den Hauptursachen von Autismus gehört.

Diese Gefährliche Schlacken gehen sogar von Mutter zu Kind über, sowohl im Bauch wie auch durch die Muttermilch. Darum ist eine gründliche Entgiftung für jede Frau vor der Schwangerschaft (nicht während!!) extrem wichtig, um ihrem Kind Probleme zu ersparen.

Es gibt viele Wege, wie man sich entschlackt. Das Beste ist immer vorbeugen, also nur biologische Lebensmittel kaufen und essen, keine Kosmetikprodukte benutzen (Deo, Shampoo, Duschgel, Schminke, Tattoos...), wenn dann auch nur Bio, nur natürliche Putzmittel verwenden, nicht in der Stadt wohnen, täglich viel reines Wasser trinken, Sport treiben, Sauna besuchen... Aber auch so ist es möglich, dass sich Schlacken anhäufen, weil unsere Erde wegen der Überdüngung davon gesättigt ist, die Luft überall verschmutzt wird und auch in der Schweiz manchmal das Wasser nicht das Beste ist. Ausserdem entstehen viele Schlacken (Säuren) ganz normal aus dem Proteinstoffwechsel, und heute werden einfach zu viele Proteine gegessen, vorallem tierische, welche durchschnittlich 7 Mal mehr verschlacken als pflanzliche Lebensmittel. Darum ist es wirklich jedem, von 18 bis 90, empfohlen, sich regelmässig zu entschlacken.

Es gibt viele verschiedene Entschlackungskuren, welche ich in meiner Praxis anwende. Die einfachste ist, reichlich Gemüse und sonstige basische Lebensmittel essen, viel trinken und Fette und Proteine für eine Weile vermeiden. Das kann man 1-2 Wochen lang machen und ist sehr gut um Körper und Darm zu reinigen. Dann gibt es andere Kuren wie die 7 Körner Kur, welche speziell für den Darm gut ist, Kuren mit Heilpflanzen für die Leber und die Nieren, mit Spirulina und Chlorella gegen toxische Metalle und so weiter. Aber zwischen allen Entschlackungs- und Entgiftungskuren die ich kenne, ist Fasten deutlich die Beste: schneller, tiefgründiger, wirksamer und auch einfacher durchzusetzen als alle anderen.

## DER URSPRUNG

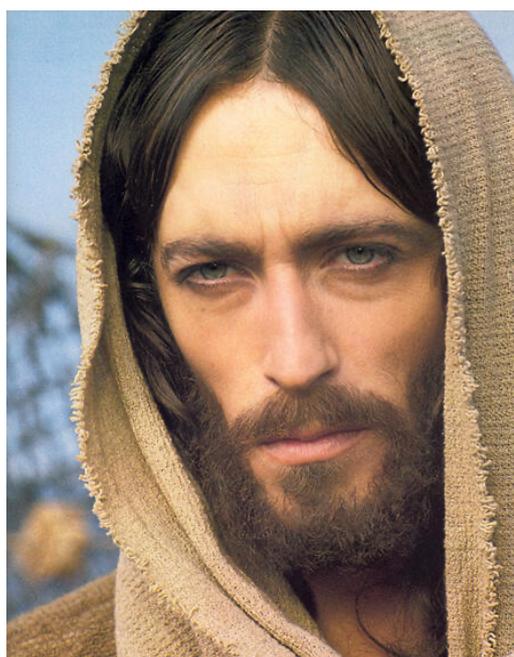
Fasten ist ein einzigartiges, wunderschönes Erlebnis. Wer fastet, ist meistens davon begeistert.

Die beste Zeit, um zu fasten, ist der Frühling; die Zeit in der man die winterlichen Schlacken loswerden sollte, um neue Leichtigkeit zu gewinnen.

Fasten ist seit den 70er Jahren bei uns bekannt geworden, eigentlich ist es aber eine sehr alte Praktik: auch unsere Vorfahren fasteten seit grauer Vorzeit, aus Not, wenn im Februar oder je nachdem auch früher kein Essen mehr vorhanden war. Das war bis vor relativ kurzer Zeit so, noch vor 100 Jahren hatten viele Bauern in den ärmeren Gegenden in Frühjahr nicht mehr viel im Keller übrig und legten Fastenperioden an, in denen sie entweder nichts assen, oder, eher häufiger, nur gewisse Sachen assen (eben aus Not). Wie es auch immer gewesen sei, Tatsache ist, dass unser Körper an das Fasten angepasst ist, er funktioniert unter kargen Bedingungen sogar viel besser, weil es seit Millionen Jahren so war, und er hat hingegen Mühe mit dem heutigen Überfluss. Neue Studien bestätigen, dass fasten physiologisch ist, hingegen die heute Essensgewohnheiten es nicht sind. Aus diesem Grund kannten unsere Ur-Ur-Urgrosseltern keine oder nur ganz wenige Zivilisationskrankheiten die hingegen heute zu den häufigsten Krankheiten zählen wie Krebs, Alzheimer, Diabetes II und Herz-Kreislaufkrankheiten. Unser Organismus hat sich noch nicht an die veränderten Bedingungen anpassen können.

Darum wurde Fasten allmählich wieder aktuell, zuerst als religiöse Praktik, dann als medizinische. Seit 20-30 Jahren gibt es in Europa Fastenkliniken, Fastenärzte und viel Literatur. Die Vorteile sind zahlreich: überflüssiges Fett loswerden, Wohlbefinden, Vitalität, bessere Leistungsfähigkeit.

Der erste bekannte fastende, nicht aus Not, sondern aus Wahl, wovon wir Bericht erhalten haben, war Jesus. Er fastete anscheinend 40 Tage lang. Aus historischen Quellen wissen wir, dass damals wo er wohnte, das Fasten bekannt war und praktiziert wurde.



## WISSENSCHAFTLICHE KENNTNISSE

In den letzten Jahrzehnten, mit dem Aufschwung der Praktik, sind auch verschiedene Forschungen über das Fasten geführt worden. Sie haben alle bestätigt, dass mit dem Fasten die Wahrscheinlichkeiten, krank zu werden, erheblich niedriger wird, und zwar gilt das für alle heute häufigen Krankheiten: Herz- und Kreislauferkrankungen, Rheuma, Krebs und Tumore, Verdauungskrankheiten, degenerative Krankheiten des Nervensystems, Diabetes und Metabolisches Syndrom im Allgemeinen. Wer fastet lebt nachweislich länger, und vor Allem besser.

Als Beispiel, gemäss einiger USA Studien, stimuliert fasten bei Tumoren das Wachstum von gesunden Zellen, hemmt aber das Wachstum von Krebszellen, weil letztere einen veränderten Stoffwechsel haben. Chemotherapie Patienten wird heute empfohlen, während der Therapie zu fasten, wodurch man viel bessere Ergebnisse registriert: die Therapie hat weniger Nebenwirkungen und die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient ganz heilt, ist grösser.

Vom gleichen Arzt (Valter Longo) wissen wir, dass fasten das Immunsystem stärkt und erneuert, in dem es die Produktion von Immunzellen aus den Stammzellen stimuliert. Das ist eine bahnbrechende Entdeckung, wo doch die Medizin seit Jahrzehnten erfolglos versucht hat, die Stammzellproduktion anzuregen, weil dessen vermehrte Aktivität das Leben verlängert, und auch alle Krankheiten vorbeugt.

Ausserdem ist es bewiesen, dass fasten, genauso wie vegane Ernährung, alle Entzündungsparameter erniedrigt. Deswegen ist fasten ein Mittel erster Wahl bei allen Entzündungskrankheiten wie Rheuma, Arthritis, Autoimmunkrankheiten, Atherosklerose und ähnliches. Die meisten Krankheiten beruhen auf Entzündungsprozessen, und neulich entdeckt man immer wie mehr, dass auch Krankheiten, welche man früher nicht mit Entzündungsprozessen in Verbindung brachte, in der Tat auf solchen wurzeln.

Fasten ist sehr wirksam bei Verdauungsbeschwerden wie Gastritis und Magenschmerzen, Reflux, Darmprobleme und so weiter, ausserdem verbessert fasten durch die Darmreinigung auch das Gefühlsleben, weil die Hormone, vor allen das Serotonin, zu 90% in dem Darm produziert wird. Nach neuesten Studien beeinflusst Fasten auch Alzheimer, Parkinson und Epilepsie, und generell die Hirnleistung positiv. Auch Diabetes wird nachweislich viel besser.



Fasten heisst, sich aus der Routine und Alltagshektik eine Pause zu gönnen, Ruhe und den inneren Frieden finden, an sich selbst denken, auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers eingehen und das Gleichgewicht wieder finden. Dadurch findet man auch wieder die Vitalität und Lebenslust, welche man als Kind hatte, aber mit der Zeit verloren gingen. Fasten ist die Rückkehr zum Ursprung.

Fasten hilft uns, sowohl aus dem Körper wie auch aus dem Geist, die schädlichen Einflüsse der Gesellschaft zu entfernen und wieder uns selbst zu finden, unsere Instinkte und unsere Verbindung zu Mutter Erde, welche uns nährt, zu stärken.

Wir alle fasten jede Nacht, am Tag hingegen sind wir aktiv und essen. In der Nacht bleiben uns etwa 10-12 Stunden, um die eingenommenen Stoffe zu verstoffwechseln und die Schlacken auszuscheiden.

Wer zu spät isst, der schläft nicht gut, das nächtliche Fasten ist gestört und am Morgen ist der Körper noch nicht bereit, schon wieder zu essen, er verlangt weiteres Fasten.

Auch wenn wir krank sind, ist fasten nötig, so wie es Kinder und Tiere instinktiv tun: somit kann man unsere gesamte Energie für die Heilung einsetzen, anstatt einen grossen Teil (30%!) für die Verdauung zu verschwenden. Ausserdem hilft fasten, Bakterien und Viren loszuwerden und fördert die Ausscheidung von Krankheitsschlacken wie Eiter und ähnliches.

## AUS INNERER NAHRUNG LEBEN

Fasten heisst nicht, ohne Nahrung zu leben, sondern anstatt äusserer Nahrung einzuverleiben, leben wir aus den Reserven unseres eigenen Körpers.

Wenn wir fasten (NICHT wenn wir wenig essen) nimmt unser Körper die Energie aus den eigenen Energiedepots, solange solche vorhanden sind, und hält somit alle Körperfunktionen wunderbar im Gang, genauso, wie wenn wir essen würden.

Die Verdauungsorgane kennen nämlich 2 verschiedene Programme: das erste ist die Verdauung, dieses Programm benutzen wir täglich, das zweite ist die Entschlackung. Dieses lebenswichtige Entschlackungsprogramm wird erst eingeschaltet, wenn die Verdauungsorgane leer sind.

Der Magen hört mit der Magensaftproduktion auf, erholt sich und baut sich wieder auf, der Darm fängt an, die Speiseresten und verhockten Kotresten zu entfernen, welche in seinen zahlreichen Wendungen verfangen sind, er baut die Schleimhäute neu auf und gleicht die Bakterienflora aus. Die Leber konzentriert sich vermehrt auf ihre vielen anderen Aufgaben, da sie nicht mehr vom Essen abgelenkt ist, und erholt sich auch.

Früher, als wir noch weniger assen, haben diese zwei Programme naturgemäss harmonisch nebeneinander funktioniert. Heute benutzt die Mehrheit der Bevölkerung nur ein Programm, das führt aber zur Verschlackung des Körpers, welcher dann nicht mehr gut funktioniert.

Es ist nicht schwierig, von Programm I zu Programm II zu wechseln: unser Körper ist darauf eingestellt, es automatisch zu tun, wenn gewisse Bedingungen erfüllt sind, wie zB leerer Magen und Darm und kein Kauen. Sobald Programm II aktiviert ist, verschwindet der Hunger, der Körper fängt an, seine Energie aus den Reserven zu leben und wir fühlen uns fit und energievoll.

## DIE VORTEILE VOM FASTEN

- Das ideale Gewicht finden: wer Übergewichtig ist, nimmt rasch ab. Wer untergewichtig ist, kann (unter ärztlicher Führung) das Fasten als Trampolin um zuzunehmen benutzen, denn durch das Fasten verbessert sich die Nahrungsaufnahme und der Grundumsatz sinkt.
- Lernen, sich besser zu ernähren, schlechte Ernährungsgewohnheiten loswerden und einen gesunden Instinkt, für was uns gut tut, pflegen.
- Süchte loswerden: Zucker, Alkohol, Medikamente, Kaffee...
- Den Körper entschlacken und Schadstoffe aus den Geweben, aus den Gelenken und aus den inneren Organen ausscheiden.
- Die Haut wird reiner und elastischer, man sieht wesentlich jünger aus, auch die Augen werden viel offener und schöner.
- Körperlich und geistig leistungsfähiger werden
- Das hormonelle und metabolische Gleichgewicht zu finden.
- Viele Krankheiten und Störungen heilen, wie: Rheuma, Gelenkschmerzen, Verdauungsstörungen, Herz-Kreislaufkrankheiten, hoher Blutdruck, Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs (hilft als Nebentherapie), Lebererkrankungen... heute sind Ärzte sich einig, dass bei den meisten obenerwähnten Erkrankungen fasten hilft und bei einigen ist es sogar die Therapie erster Wahl.
- Das Gemüt verbessert sich, weil negative Gefühle meistens von einem ungesunden Darm verursacht sind. Der Darm produziert die meisten Gefühlshormone, wie Serotonin zum Beispiel, das wichtigste Glückshormon, wovon er 90% der Gesamtproduktion übernimmt und nur 10% vom Gehirn produziert wird.



## KONTRAINDIKATIONEN

- Depression, emotionelle Instabilität, geistige Behinderung, Psychosen. Gegen Depressionen ist es zwar einsetzbar, aber nur unter ärztlicher Aufsicht.
- Nach schweren Krankheiten
- körperliche Erschöpfung
- Magersucht, Bulimie
- Gicht: fasten könnte einen Anfall verursachen.
- schwere Krankheiten, welche zu Medikamenteneinnahmen zwingen. In diesem Fall kann man nur unter Aufsicht eines Heilfastenarztes fasten.
- Kinder unter 14, schwangere und stillende Frauen.

## WIE UND WANN MAN FASTEN SOLL

Normalerweise fastet man 7 Tage lang, von einem Minimum von 5 Tagen (darunter ist es Kurzfasten, mit anderen Regeln) bis zu 2-3 Wochen. In der Fastenklinik kann man bis zu 50 Tagen, aber nur unter ärztliche Aufsicht.

Fasten ist im Frühling ideal, um die winterlichen Schlacken loszuwerden, aber man kann auch im Sommer fasten. Ich empfehle, im Herbst und Winter nicht zu fasten, weil man dann die Reserven braucht, um die Körperwärme zu erhalten und die in der Leber gespeicherten Vitamine braucht, um im Winter gesund zu bleiben.

Die beste Zeit zu fasten ist, wenn man mindestens eine Woche lang nichts oder nichts besonders zu tun hat. Am besten in den Ferien, wenn man nicht arbeitet, aber zu Hause bleibt. Auch am Meer ist fasten leicht, und wenn man einen ruhigen und flexiblen Job hat, kann man eventuell auch während der Arbeit fasten. Die Körperfunktionen sind alle erhalten, man ist also sehr wohl leistungsfähig, die einzigen Schwierigkeiten während der Arbeit könnten viel trinken und die WC-Gänge sein. Ausserdem sollte man während des Fastens nach innen gerichtet sein, um die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu spüren.

Sehr schön ist es, wenn man zu zweit fasten kann, oder sogar in einer Gruppe. Wenn Sie zum ersten Mal fasten, sollten Sie von Ihrer Naturheilpraktikerin begleitet werden.

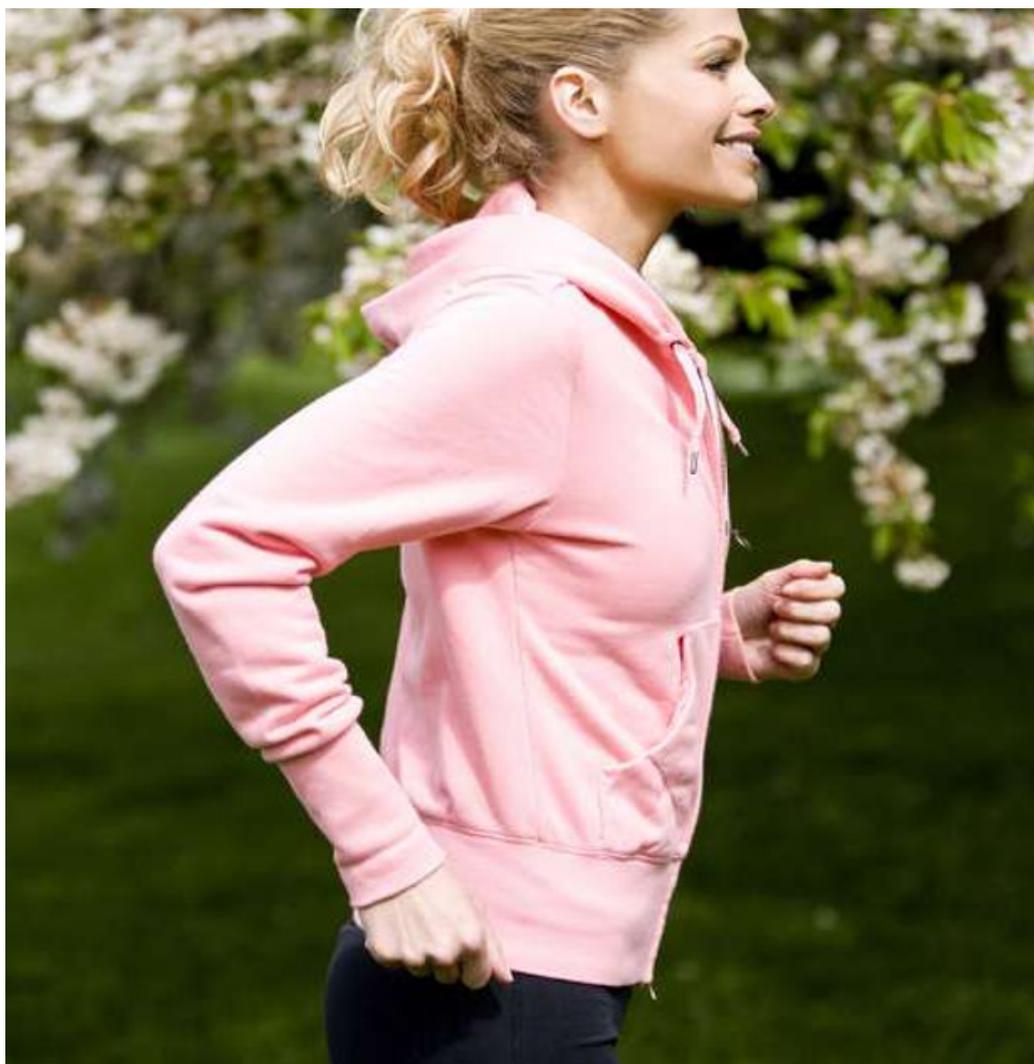
## BEWEGUNG

Das Wichtigste während des Fastens: Bewegung an der frischen Luft. Ohne Bewegung gibt es das Risiko, dass nicht nur Fett und Schlacken, sondern auch Muskelmasse abgebaut wird. Wenn die Muskeln hingegen beansprucht werden, werden sie nicht abgebaut. Unser Körper hat immer die gleiche Vorgehensweise: was gebraucht wird, wird gestärkt, was nicht gebraucht wird, wird abgebaut.

Bewegung an der frischen Luft ist auch wichtig, um die Lungenfunktion zu stärken: auch sie spielt bei der Entgiftung eine grosse Rolle.

Ich empfehle Laufen, Jogging, Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen, Wandern.

Ausser an der frischen Luft, kann man auch zu Hause viel Gutes tun: Yoga, Tai Chi oder sonst Übungen zu Hause ergänzen die Bewegung draussen und helfen zu harmonisieren. Wichtig ist, dass am Schluss alle Muskeln beansprucht werden.



## FASTEN IST EMPFOHLEN BEI:

- Müdigkeit, Schwäche, Antriebslosigkeit.
- Verdauungsstörungen wie Magenschmerzen, Darmprobleme...
- Hoher Blutdruck
- Arteriosklerose, Cholesterinämie und allgemein schlechte Blutfettwerte
- Übergewicht
- Diabetes
- Leberprobleme
- Ernährungsstörungen, Appetitmangel, Süchte
- Rheuma, Arthritis und Autoimmunkrankheiten
- Stress und vorherrschende negative Gefühle
- Krebs und Tumore, vorallem während der Chemotherapie, weil fasten die Krebszellen schwächt und die gesunden Zellen stärkt.
- Alle chronischen Erkrankungen, insbesondere wenn entzündlich (z.B. Blasenentzündung, Mononucleose..)
- Epilepsie, Parkinson, Alzheimer und Demenz

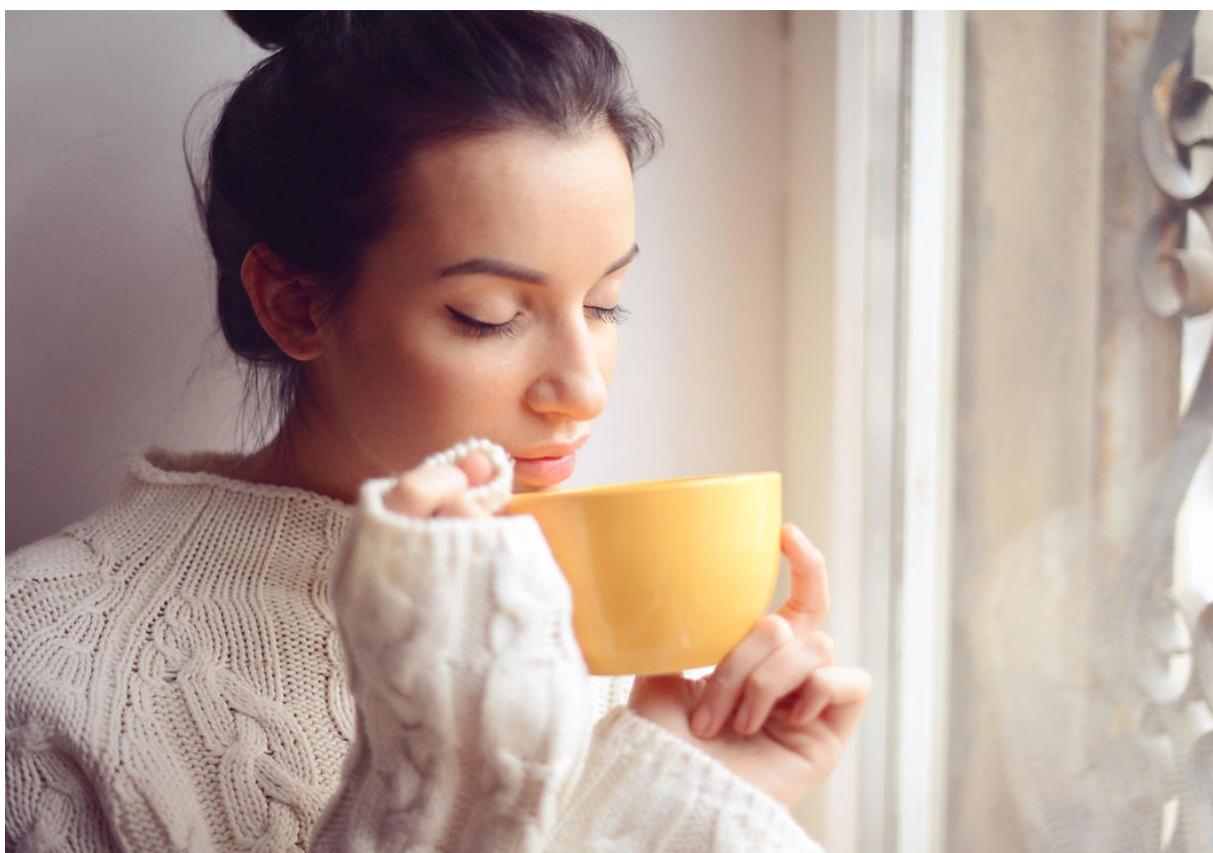
Fasten ist auch empfohlen:

- um alle Krankheiten vorzubeugen und das Leben zu verlängern, wie zahlreiche Studien belegen.
- als Trampolin um die Ernährung nachhaltig zu verbessern, oder um Rauchen und Alkohol abzugewöhnen.
- für das allgemeine Wohlbefinden

## FASTENPRAXIS

Fasten ist schön und wirksam, aber auch anspruchsvoll und es ist deswegen wichtig, dass es richtig gemacht wird. So wie wir unserem Körper gut tun können, können wir ihm auch schaden, wenn wir die Fastenregeln nicht respektieren und zum Beispiel zu wenig trinken oder das Fastenbrechen nicht richtig tun.

Ich rate Ihnen davon ab, selbstständig zu fasten. Ich werde Ihnen sehr gerne in meiner Praxis das richtige Fasten beibringen und gleichzeitig auch Ihren Gesundheitszustand unter Kontrolle halten.



Das sind allgemeine Informationen. Nachfolgend findest Du die FAQ.

Eine detailliert Fastenanleitung mit allen Angaben, wie man richtig fastet, gebe ich als Büchlein in der Praxis ab.

## FAQ:

### -Kann ich mit fasten abnehmen?

Ja, natürlich nimmt man während des Fastens schnell und effektiv ab, man sollte aber nicht primär deswegen fasten, sondern für die Gesundheit.

### -Ich will aber nicht abnehmen

Während, respektive nach dem Fasten, stellt sich das ideale Gewicht ein, also wenn Du schon schlank bist, muss Du Dir keine Sorgen machen, es gibt auch Sonderformen vom Fasten in denen man Kalorien zu sich nimmt, sodass man möglichst wenig abnimmt, und was man abgenommen hat nimmt man, wenn man will, schnell wieder zu. Wenn Du aber untergewichtig bist, musst Du unbedingt unter professioneller Führung fasten, welche ich z. B. geben kann.

### -Ich kann nicht mal eine einzige Mahlzeit ohne Hunger auslassen, wie soll das Fasten gehen?

Kein Problem, ich kann auch nicht eine Mahlzeit auslassen aber fasten ist viel leichter als das, weil man den Hunger dann nicht mehr spürt. Es braucht nur am Anfang Überwindung und die richtigen Tricks.

### -Kann ich während dem fasten arbeiten und Auto fahren?

Ja, kannst Du sicher, die Leistungsfähigkeit ist voll erhalten. Du sollst aber auch Zeit für Dich haben, um das Fasten zu geniessen, um genug zu trinken und Sport zu treiben.

### -Was kann ich alles trinken?

Ich erkläre es genauer in der Praxis, aber generell Wasser, wenig Saft, Tees, Kräutertees, kein Kaffee, keine Milch, keine Süssgetränke.

### -Wie lange muss man fasten?

Man „muss“ gar nichts, und wenn es einem nicht passt kann man jederzeit abbrechen. Normalerweise empfiehlt man 7 Tage, mindestens 5 um eine gute Wirkung zu haben.