



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik
erschieden in Gesund & Munter

Fasten für Körper und Seele

Fastenkuren haben Hochkonjunktur

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Fasten gehört zu den ältesten Heilmethoden. Jedes erkrankte Tier legt eine Fastenzeit ein und frisst erst wieder, wenn es auf dem Weg zur Gesundheit ist. Fasten dient auch der körperlichen und seelischen Erneuerung. Jesus und Mohammed fasteten jeweils 40 Tage in der Wüste, bevor sie ihre Lehren verkündeten. Auch bei anderen Völkern gibt es strenge Fastenrituale, z. B. vor den Initiationsriten vieler Naturvölker in Afrika, Amerika und Asien.

Bei den Christen wurde eine Fastenzeit meist in die Wochen vor Ostern gelegt. Die Gläubigen sollten sich auf den Tod Christi und seine Auferstehung vorbereiten und durch das Fasten nicht nur den Körper entlasten, sondern auch ein persönliches Opfer durch Verzicht auf feste Nahrung bringen. Dass diese Fastenzeit oft nur sehr lasch gehandhabt wurde und man viele Ausnahmen und Erleichterungen fand, hängt mit der Bequemlichkeiten der Menschen zusammen, die nur ungern freiwillig auf die vielen Genüsse durch Essen und Trinken verzichtet haben.

Wieder leistungsfähiger werden

In der heutigen Zeit steht Fasten wieder hoch im Kurs. Viele Menschen merken, dass sie mit der üblichen ärztlichen Behandlung nicht mehr genügend Gesundheit erhalten. Deswegen suchen sie nach neuen Wegen, um sich wohl zu fühlen und wieder leistungsfähiger zu werden. Viele neue Fastenbücher der letzten Jahre zeigen, dass entsprechende Informationen gesucht werden.

Giftstoffe loswerden

Was ist nun der Sinn des Fastens? Durch die heute übliche Ernährung mit zuviel Zucker, Weißmehlprodukten, Eiweiß und Fett wird unser Verdauungssystem überfordert. Im Dünndarm entstehen Gärungs- und Fäulnisprodukte, die für unseren Körper eine Giftstoffbelastung darstellen. Mit der Zeit werden dadurch Leber und Bauchspeicheldrüse geschwächt und die Darm-schleimhaut wird geschädigt. Es können dann von unserer täglichen Nahrung zahlreiche Stoffe nicht mehr ausreichend aufgenommen werden. (Resorptionsstörung) bzw. die Darmschleimhaut wird durch diese Giftstoffbelastung durchlässig und es entstehen Nahrungsmittelallergien. Inzwischen sollen schon ca. 30 % unserer Bevölkerung an derartigen Allergien leiden.

Bewegungsmangel entgegenwirken

Der heute übliche Bewegungsmangel verstärkt diese Entwicklung, weil unsere Bauchmuskulatur zu wenig beansprucht wird und bei unserer überwiegend sitzenden Tätigkeit die Tiefenatmung fehlt. Denn Bauchmuskulaturbeanspruchung und Tiefenatmung sind die natürliche Bauch- und Darmmassage.

Darmbad zum Auftakt

Wie führt man am besten eine Fastenkur durch? Man besorgt sich als erstes ein modernes Fastenbuch. Darin sind sehr viele gute Ratschläge enthalten. Das Fasten selbst beginnt man mit einer großen Darmreinigung, entweder durch einen großen Einlauf oder einer Colon-Hydro-Therapie, ein so genanntes Darmbad. Dabei wird nicht nur der Dickdarm gründlich entleert, sondern auch das anfangs oft lästige Hungergefühl vermindert. Gleichzeitig reinigt man den Darm von oben, vom Magen aus, mit der Einnahme eines salinischen Abführmittels, z. B. Bittersalz oder Karlsbader Salz. Die Reinigung von oben hilft dem Dünndarm, die von unten dem Dickdarm.

Viel trinken

Zur Verminderung des Hungergefühls kann man täglich sechs bis zwölf Spirulina-Tabletten, ein Algenpräparat, zu sich nehmen. Es enthält zusätzlich wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren. Beim Fasten werden überflüssige Säuren aus dem Gewebe ausgeschwemmt und über das Blut, die Nieren, die Haut aus dem Körper entfernt. Deswegen sind basische Getränke, z. B. eine Gemüsebrühe, warme Waschungen, Sauna, warmes Wasser und Tee als Getränke sehr förderlich. Feste Nahrung muss gemieden werden, weil diese wieder den Magen anregt und Hungergefühle auslöst. Denn üblicherweise sind Hungergefühle bei den meisten Fastern nur in den ersten zwei bis drei Tagen vorhanden. Dann fühlt man sich im allgemeinen auch ohne Essen sehr wohl und ist mit den vielen Getränken zufrieden



Belastung reduzieren

Um die Entgiftung über die Leber zu steigern, sollte man täglich für ca. 1 Stunde eine heiße Wärmflasche auf die Lebergegend im rechten **Oberbauch legen**. Man sollte auch reichlich schlafen, möglichst keine anstrengenden Arbeiten durchführen, auf Sport und vor allem auf Alkohol verzichten. Denn in einer Fastenzeit reagieren alle Organe wesentlich empfindlicher auf Belastung.

Fastenkrisen vermeiden

Die Fastendauer kann bis zu 4 Wochen betragen. Eine Fastenzeit über mehr als eine Woche sollte allerdings möglichst unter Aufsicht eines erfahrenen Fastenarztes erfolgen. Denn es treten häufig sogenannte „Fastenkrise“ auf, die unangenehm sind und von Fastenden oft schlecht eingeschätzt werden können. Diese sind z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenschmerzen, seelische Verstimmung u. a. Selten treten Probleme auf, die ärztlich behandelt werden müssen wie Blasenentzündungen, Blutdruckkrisen u. a.

Positive Begleit-Effekte

Fasten ist kein Hungern. Es ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, damit sich der Darm, die Verdauungsorgane und letztlich der ganze Körper wieder besser erholen können. Der Fastende bemerkt häufig ohne spezielle Behandlungen - verschiedene positive Veränderungen, z.B. deutliche Zunahme des Atemvolumens (um fast einen halben Liter), Verschwinden der Tagesmüdigkeit und Muskelverhärtungen. Jeder Fastende wird solch oder ähnliche Beobachtungen machen können, vielleicht nicht in der ersten Woche, aber bestimmt in der zweiten oder dritten.

Auf Konstitution achten

Aber Vorsicht! Nicht jeder Mensch ist für eine Fastenkur geeignet. Man muss noch genügend Reserven haben, damit der Körper auch in der Lage ist, überflüssige Stoffe richtig ausscheiden zu können. Die ganz Schlanken und Schwächlichen sollten lieber eine sehr vorsichtige Sonderform des Fastens, z. B. die milde Ableitungsdiät in der Mayrkur, durchführen. Diese Kur ist sehr sanft, sie ist gut verträglich und sie führt auch zum Ziel, langsamer aber trotzdem sicher. Insgesamt ist es natürlich gut, wenn man bei dieser Behandlung einen erfahrenen Begleiter und Ratgeber, am besten einen Fastenarzt, zur Verfügung hat. Dann fühlt man sich sicherer und kann allen Schwierigkeiten rechtzeitig vorbeugen.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für ganzheitliche Naturmedizin
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11
36129 Gersfeld

Tel. 06654/160
Fax 06654/1663

Internet: www.schloss-klinik.de
email: info@schloss-klinik.de

