

# Fasten

## –Heilimpuls für Körper und Seele

Erkrankungen die Jahr für Jahr an Häufigkeit zu nehmen und die Krankenhäuser und Arztpraxen der westlichen Welt füllen könnten verhindert werden. Arthrose, rheumatische Entzündungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Demenz Herzinfarkt, Schlaganfall und viele Krebserkrankungen sind stark abhängig von unserem Essverhalten. Fasten fördert die Selbstheilung nicht nur bei körperlichen Erkrankungen sondern auch bei psychischen Problemen.

### **Dem Körper schadet vor allem der Nahrungsüberfluss**

Fasten ist sehr natürlich. Selbst Tiere verzichten auf Nahrung, wenn sie krank sind, und tragen dabei intuitiv zu ihrer Genesung bei. Jedes Jahr üben sich Millionen Menschen auf dem Planeten im nicht-Essen. Fasten als religiöse Praxis ist fast so alt wie die überlieferte Menschheitsgeschichte. Entsprechende Rituale gibt es im Christentum, im Islam, im Hinduismus und im Judentum. Bis vor wenigen Jahrzehnten war es eher die Regel menschlichen Lebens, dass Essen nicht rund um die Uhr zur Verfügung stand. Unser Körper hat sich auf diesen regelmäßigen Mangel in seiner genetischen Entwicklung gut eingestellt. So hervorragend der Körper aber mit Hunger und Fastenzeiten umgehen kann, so wenig ist er imstande das Überangebot an Nahrung zu verkraften.

### **Heifasten ist keine Abnehmkur**

Doch Heifasten ist keine Abnehmkur, der Gewichtsverlust ist nur ein angenehmer Seiteneffekt. Studien zeigen, dass sämtliche Abnehmdiäten, egal, welcher Logik sie folgen, über einen längeren Zeitraum zur Gewichtszunahme führen. Beim Heifasten jedoch ist das anders. Durch ein richtig angeleitetes Heifasten verändert sich das Ernährungsbewusstsein und der Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Fasten führt zur gesteigerten Entgiftung der Körperzellen und zur Neuregulation des gesamten Stoffwechsels. Auch der Nerven- und Hormonstoffwechsel wird durch Fasten neu geordnet. Deswegen hat der freiwillige Nahrungsentzug eine enorm positive Wirkung auf das seelische Befinden. Andreas Michalsen, Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin schreibt: „Für alle lebenden Organismen gibt es auf dieser Erde

eine Methode, um die Lebensspanne gezielt zu verlängern und dabei möglichst gesund zu bleiben- indem man in regelmäßigen Abständen fastet.“

## **Rheumatische Gelenkerkrankungen**

Fasten hat einen stark entzündungshemmenden Effekt. Fasten hat sich deswegen vor allem bei den rheumatischen Erkrankungen bewährt. Fasten als Rheumatherapie ist bereits seit 1990 wissenschaftlich belegt, aber bei vielen Rheumatologen noch unbekannt. Statt die entzündungshemmenden Wirkungen des Fastens als ergänzende Therapie zu nutzen, werden vielfach nur Cortison oder Rheumamittel wie Ibuprofen und Diclofenac zur Linderung der Beschwerden verschrieben. Diese erleichtern zwar das Leben mit der Krankheit, haben aber mit der Zeit schwere Nebenwirkungen.

## **Fasten wirkt stark blutdrucksenkend**

Zwei US-amerikanische Publikationen dokumentieren eindrucksvoll die Effekte des Fastens auf den Blutdruck. Bis zu 30 mmHg fällt der Blutdruck durch den Fastenstoffwechsel ab. Das entspricht in etwa der Wirksamkeit von zwei bis drei blutdrucksenkenden Medikamenten.

## **Heilerfolge bei Diabetes**

Geradezu dramatisch positiv wirkt sich eine starke Kalorienreduzierung auf Patienten mit Diabetes mellitus aus. Fasten normalisiert die Blutzuckerwerte und den Fettstoffwechsel ohne die Einnahme von Medikamenten. Auch die Fettleber, eine häufige Folge der Zuckerkrankheit besserte sich deutlich.

## **Fasten stärkt die Immunabwehr**

Die Beziehung zwischen Darmflora, Nerven und Immunsystem ist grundlegend für die Selbstregulation des Körpers. Je vielfältiger die bakterielle Besiedlung des Darmes ist, umso gesünder ist der Mensch. Menschen aus Industrieländern weisen eine geringere Vielfalt ihre kleinen Helferchen auf als Menschen aus anderen Regionen der Welt. Nach einer Fastenwoche steigt die Vielfalt der Bakterien im Darm deutlich an. Dadurch steigt die allgemeine Abwehrkraft. Bei

fieberhaften oder chronischen Infekten hilft also Fasten.

### **Fasten macht glücklich**

Über 90 Prozent des körpereigenen Serotonins werden im DARM hergestellt. Die Reduktion des Nahrungsangebotes über eine gewisse Zeit führt zu vermehrter Verfügbarkeit des sogenannten Glückshormons Serotonin im Gehirn. Die Wirkung dauert auch über die Fastentage hinaus an.

### **Empfehlungen aus der Praxiserfahrung**

Ein bis zweimal im Jahr ein 1 bis 2 wöchiges Heilfasten unterstützt die Selbstheilung bei chronischen Erkrankungen wie

- Rheuma/Arthrose
- Fibromyalgie
- Diabetes
- Bluthochdruck/ Herz-Kreislaufkrankungen
- Chronischen Schmerzen
- Migräne
- Reizdarm
- Haut-Ekzem, z.B. Schuppenflechte
  
- Übergewicht
  
- Krebserkrankung, als Vorbeugung und Nachsorge
  
- Depression, bei Übergewicht

Gerade chronisch Kranke können also enorm vom Fasten profitieren, sollten dies aber nur unter naturheilkundlicher Begleitung tun. Untergewichtige Patienten profitieren sehr von einer Ernährungsumstellung und Darmreinigung, nicht vom Fasten!

### **Darmreinigung durch Colonhydro-Therapie**

An den Beginn eines jeden Fastens gehört eine Darmreinigung und ein bis zwei Entlastungs-Tage. Auch während der Fastentage wird meist jeden zweiten Tag eine Reinigung durchgeführt. Dadurch werden die Reste früherer Nahrung zuverlässig aus dem Körper befördert. Das Gefühl der Darmentleerung ist angenehm, der Hungerreiz und die sogenannte Fastenkrise werden stark reduziert. Hierzu eignet sich eine moderne Einlauf Therapie, die Colon-Hydro-Therapie. Die moderne Darmwäsche mit Wasser wirkt, im Gegensatz zu Abführmitteln, mild und schont den Organismus. Auch Menschen, die nicht Fasten, aber ihre Ernährungsgewohnheiten verbessern wollen, profitieren von der regelmäßigen Darmreinigung. Heißhungerattacken und der Hunger nach Süßem lassen durch die Therapie deutlich nach.

Es gibt keine Therapie und Medizin, die bei Wohlstandserkrankungen ein besseres Kosten-Nutzen-Verhältnis hat wie das Fasten. Wer fastet erleichtert sich von körperlichem und seelischem Ballast.

**Die Heilpraxis Hauch/ Mondini begleitet Fastende therapeutisch und führt eine schonende Darmreinigungen (Colon-Hydrotherapie) durch. Kranke Menschen brauchen beim Fasten eine medizinische und ganzheitliche Begleitung. Darauf haben sich die Heilpraktiker Martina Mondini und Florian Hauch spezialisiert.**

**Heilpraxis**

**Florian Hauch und Martina Mondini**

**Heilpraktiker**

**Salinstr.9**

**83022-Rosenheim**

**Tel. 08031 37544 [www.praxis-hauch.com](http://www.praxis-hauch.com)**