

Was tun bei ...

Heilfasten

Thomas Rampp,
Annette Kerckhoff

Unter Mitarbeit von Sigrid Bosmann

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
Geschichtliches und Hintergrund	5
<hr/>	
Kultur und Religion.....	5
Fasten für die Gesundheit.....	7
Geschichtliche Entwicklung	8
Buchinger-Fasten.....	9
Formula-Diät.....	11
Modifiziertes Fasten	12
Leitlinien zur Fastentherapie	12
Fasten als Therapie	15
<hr/>	
Vielfältige Wirkungen.....	15
Umstimmung und Veränderung.....	16
Abbau von „Schlackenproteinen“ (Stoffwechsellendprodukte).....	17
Verbesserung der Abwehrlage	18
Therapeutische Einsatzgebiete	20
Chronische Kopfschmerzen und Migräne	20
Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates	20
Rheumatische Erkrankungen.....	21
Herz-Kreislaufkrankungen.....	22

Fazit	23
Das Heilfasten	25
<hr/>	
Fasten zuhause	26
Allgemeine Hinweise	26
Fehler beim Fasten zuhause	28
Heilfasten in der Klinik	29
Ablauf des Heilfastens.....	30
Entlastungstag(e) oder Karenztag(e)	30
Das Glaubern – Einleitung des Fastens.....	32
Die Zeit des Fastens	33
Der Fastenstoffwechsel	34
Sportliche Aktivität und Bewegung	35
Ruhephasen und innere Einkehr	36
Der Einlauf – Darmpflege während des Fastens	38
Selbsthilfe in Fasten Krisen und	
Fastenflauten	40
Blähungen.....	41
Hautausschlag.....	41
Frieren, frösteln	42
Hungergefühl	43
Kopfschmerzen	43
Kreislaufstörungen	44
Magenbeschwerden	45

Mundgeruch	45
Rückenschmerzen.....	46
Schlafstörungen.....	47
Sehstörungen.....	48
Unruhe.....	48
Unterstützung der Ausscheidung.....	50
Ausscheidung über den Darm	50
Ausscheidung über die Leber	51
Ausscheidung über die Nieren	54
Ausscheidung über die Haut.....	56
Hautpflege während des Fastens	59
Ausscheidung über die Lunge.....	60
Fastenende.....	61
<hr/>	
Aufbautage	63
Einstieg in die Vollwert-Ernährung.....	66
Mehr Frischkost	67
Weniger Fett.....	69
Mehr Vollkornprodukte.....	69
Weniger Fleisch und tierische Produkte.....	71
Frischkornmüsli	71
Zucker reduzieren.....	72
Allgemeine Empfehlungen zur mediterranen Vollwerternährung.....	73

Heilsames für den Alltag	75
<hr/>	
Moderates Fasten	75
Geregelte Mahlzeiten	75
Nicht zu spät zu schwer essen	76
Intervallfasten	77
Dinner-Cancelling	78
Auf das Frühstück verzichten	79
Entlastungstage im Alltag	80
Entgiftende Maßnahmen	81
Gesunde „Zwischenmahlzeiten“	82
Heilpflanzentees.....	84
Anhang	87
<hr/>	
Rezepte für die Fastenverpflegung	87
Gemüseabkochung – Grundrezept.....	87
Hafer-/Leinsamenabkochung	88
Reisabkochung.....	88
Fastentagebuch	89
Literatur.....	99
Der Autor/ Die Autorin.....	100

Einleitung

Seit jeher fasten Menschen. Sie reduzieren die Nahrungszufuhr, verzichten auf ganz bestimmte Nahrungsmittel oder für eine Weile vollständig auf Nahrung. Menschen fasten, um sich nach Zeiten von Genuss und Übermaß wieder etwas einzuschränken. Sie fasten aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen.

Auch in der Natur wird gefastet. Viele Tiere fasten den Winter über, sie ziehen sich in den Winterschlaf zurück. Auch Zugvögel oder Fische sind darauf angewiesen, auf ihren langen Wegen ohne Nahrung auszukommen. Die unbestrittenen Meister im Fasten sind die Pinguine: Sie fasten sechs Monate am Stück.

Der menschliche Körper ist auf Notzeiten eingestellt – und mit dem heutigen Dauerangebot an Nahrungsmitteln reichlich überfordert. Unser Körper ist es gewohnt, in guten Zeiten mehr zu essen, um Notreserven für Zeiten des Mangels oder des erhöhten Verbrauchs zu haben. Sehr deutlich sehen Frauen dies in der Schwangerschaft: Der Appetit steigt, und Reserven werden angelegt, um die nachfolgende Stillzeit gut zu meistern.

Die Notzeiten, auf die der menschliche Körper seit langer Zeit eingerichtet ist, bleiben insbesondere in den reichen Ländern heute (zum Glück) aus. Auf der Kehrseite neigen aber viele Menschen zu Übergewicht, denn der Appetit wird durch das reiche Angebot an Lebensmitteln pausenlos angeregt. Oft fehlt es zudem an der notwendigen Bewegung, um die aufgenommenen Kalorien auch wieder zu verbrennen. Wir leben in einer Zeit des Überflusses.

So paradox es klingt, wer gesund bleiben will, muss immer wieder freiwillig auf das verzichten, was angenehm und genüsslich ist, z. B. einen Fernsehabend mit Chips auf dem Sofa oder einen Nachschlag beim Nachtsch.

Wohlgemerkt: Wir müssen keinesfalls ständig auf alles verzichten, aber es tut gut, Maß zu halten – eine Erkenntnis, die schon die Großen der Geschichte hatten. So sagte Hildegard von Bingen: *„Wer aber Maß hält im Essen und Trinken, wird gutes Blut und einen gesunden Körper haben!“*

Dieser Ratgeber handelt vom Fasten: vom Heilfasten für Kranke in der Klinik bzw. zuhause unter ärztlicher Aufsicht und vom moderaten Fasten zu Hause. Er möchte „Appetit darauf machen“, zugunsten der Gesundheit von Zeit zu

Zeit Verzicht zu üben. Dieser Verzicht kann ganz unterschiedliche Formen haben: Verzicht auf Alkohol in den Wochen vor Ostern, Verzicht auf Fleisch am Freitag, Verzicht auf späte Abendessen, auf das zweite oder dritte Glas Wein, auf die restliche Tafel Schokolade.

Verzicht klingt zunächst nach Verlust, aber alle, die einmal bewusst verzichtet bzw. gefastet haben, wissen, dass Fasten auch Gewinn bedeutet: Die Energie, die wir durch den Verzicht gewinnen, wird frei für Reinigung und Entgiftung, für Kreativität, Meditation, Bewegung.

Viele Menschen wollen fasten, wissen aber oft nicht, worauf beim Fasten zu achten ist. Wann kann man fasten? Wie kann man auch zuhause fasten? Was sind häufige Fastenfehler? Wie kann man das Fasten unterstützen? Wer sollte nicht fasten? Dies sind Fragen, die immer wieder gestellt werden.

In der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Evangelischen Krankenhaus Essen-Steele ist das Heilfasten seit Jahren eine feste Säule eines naturheilkundlich integrativen Behandlungskonzeptes. Zahlreiche Krankheiten können durch Fasten in Kombination mit anderen Bausteinen gelindert werden. Und manche

Patienten, denen zuvor trotz zahlreicher Therapieversuche nicht geholfen werden konnte, profitieren vom Fasten.

Viele Patienten der Klinik äußerten den Wunsch, mehr über das Fasten zu erfahren, vor allem, eine Anleitung zum Heilfasten in der Klinik (und später zuhause) zu erhalten. Daher wurde dieser Ratgeber als ein Leitfaden geschrieben.

Wir möchten mit diesem Büchlein Mut machen, auch bei chronischen Erkrankungen eine Fastenkur in Betracht zu ziehen und – unter ärztlicher Aufsicht – durchzuführen. Die Zahlen und Patientengeschichten der Klinik sprechen für sich. Sie machen Hoffnung, dass Fasten mit anschließender Ernährungsumstellung, daneben Bewegung, Wasseranwendungen und Stressmanagement bei zahlreichen Erkrankungen zu einer Besserung führen, die zuvor nicht für möglich gehalten wurde.