



# Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

## Entgiften, Entschlacken, Loslassen

**Das Fasten ist so alt wie die Menschheit.**

**Es diente schon immer entweder als Heilfasten direkt der Gesundheit, zum Umstimmen oder Vorbeugen von chronischen Krankheiten, zur allgemeinen Kräftigung, oder als kultisches, religiöses Fasten in fast allen Kulturen, um die Seele, bzw. den „inneren Menschen“ von alten Strukturen, Engen und Ballast zu befreien, den Willen zu stärken und Entscheidungen vorzubereiten.**

Im Gegensatz zum Hungern ist das Fasten freiwillig.

Die Fastenzeit ist eine Zeit des „inneren Rückzugs“ und der Ruhe.

### Wer darf Fasten?

Grundsätzlich jede/r, außer Kindern und Jugendlichen, Schwangeren, Stillenden, Menschen mit schweren Schilddrüsenstörungen, einigen Krebserkrankungen. Tuberkulose, schwersten Stoffwechselstörungen, Auszehrunen, Geisteskrankheiten und Dialysebehandlung.

Was geschieht beim Fasten?

Normalerweise ist der Organismus darauf angewiesen, Zellbaustoffe und Betriebsstoffe über den Verdauungsweg aufzunehmen.

Wird ihm das entzogen, schaltet er quasi um. Die ca. 30 % Energie, die für den Verdauungsvorgang benötigt wird, wird eingespart. Die ersten 3 Tage etwa werden die restlichen im Blut und der Leber verfügbaren Zuckerreserven verbraucht. Dann beginnt der Körper für die Aufrechterhaltung der Energie und des Stickstoffgleichgewichtes Eiweiß- und Fettdepots abzubauen. In erster Linie werden dabei Gebilde zerstört und abgebaut, die eine störende und kränkelnde Rolle im Körper spielen, wie Schwarten, Ablagerungen, Fremdstoffe, Eitriges, Schwaches, Belastetes. Der „innere Arzt“ beginnt zu arbeiten.

Es wird nun statt der Nahrungsaufnahme, vor allem über den Darm, aber auch über die Haut und Schleimhäute, die Atmung und den Urin, vermehrt Schlackenstoffe ausgeschieden.

Die Sinne werden dadurch meist schärfer und der Geist lebendiger und wacher. „Innere Arbeit“ kann oft leichter getan werden, jedoch auch die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt bei Fastenden, die wenig verschlackt sind nach ein paar Umstellungstagen eher zu.



# Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

Es gibt verschiedene Fastenarten:

## Das Buchingerfasten

beginnt mit zwei Entlastungstagen.

An diesen beiden Tagen sollte ausschließlich Obst gegessen werden, so viel wie gewünscht doch so frei von Chemie wie möglich.

Getrunken wird während der ganzen Fastenzeit kohlenstoffreies und natriumarmes Mineralwasser, Kräutertees oder ein individueller auf ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zusammengestellter Fastentee, sowie etwas Gemüsebrühe ohne Gemüse. Empfehlenswert ist eine mineralische Unterstützung um die doch sehr hohe Säurebelastung durch die Schlacken aufzufangen. Sehr wichtig ist das Abführen von gelösten Schlacken, damit keine Staus im Körper entstehen, die ihn unnötig belasten. Eine Kunst für sich ist am Schluss das richtige Fastenbrechen! Auch die Aufbau- und Entlastungstage danach spielen eine große Rolle in der Unterstützung des Körpers sich von Unbrauchbarem zu entledigen.

## Saftfasten

Beim Saftfasten wird Obstsaft mindestens biologischer, am besten selbstgepresster, ohne Fruchtmark (1/3 Saft mit 2/3 Wasser gemischt) 1 – 2 l täglich getrunken dazu noch Tee so dass insgesamt mindestens 3 l getrunken werden. Er enthält kein Rotein, kein Fett, kaum Ballaststoffe, jedoch Fruchtzucker, Vitamine und Mineralstoffe.

Statt des Obstsaftes kann auch Gemüsesaft verwendet werden.

In einer Gruppe fastet es sich leichter, jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin sind in diesem gemeinsamen Prozess miteinander aufgehoben. Eine naturheilkundliche Begleitung ist von Vorteil, um Fastenkrisen leicht zu überwinden, Mangelzuständen vorzubeugen, und den Körper bei seiner Arbeit optimaler unterstützen zu können.