



Heilfasten - Vitalisierung Beitrag von Ute Jagau

Viele von uns spüren die kulinarischen Genüsse der Weihnachtsbraten auf den Hüften und den Alkohol und den geringen Schlaf während des Karnevals im Kopf. Doch wie werde ich meine Speckröllchen los und wie bekomme ich wieder einen klaren Kopf?

Gibt es nicht so etwas wie eine Fastenzeit? Doch macht Fasten überhaupt einen Sinn? Und wenn ja, wie kann ich fasten?

In allen Religionen sind jährliche Fastenrituale fest verankert. Z. B. beginnt die christliche Fastenzeit am Aschermittwoch und Ende am Karfreitag. Sie dient der Vorbereitung auf das Osterfest und empfiehlt einen Verzicht auf Alkohol, Tabak, Fleisch sowie die Besinnung auf die innerlichen Werte. Diese Art des Fastens ist eine gute Methode, um festzustellen, inwieweit wir den kulinarischen und körperlichen Genüssen bereits erlegen sind.

Eine therapeutische Fastenkur ist kürzer als die Religiösen. Sie dauert 6-10 Tage, und verlangt einen radikaleren Nahrungsvorzicht, d. h. je nach Fastenkur eine täglich Nahrungsaufnahme mit einem Energiegehalt von 0-500 kcal.

Ein sechstägiges therapeutisches Fasten

- ist ein Kosmetikum von Innen: es glättet und entspannt unsere Haut
- bringt neue Lebensenergie und heilt Erschöpfungszustände und Antriebslosigkeit

Wer darf selbständig fasten?	Wer darf mit fachkundiger Unterstützung fasten?	Wer gehört in die Fastenklinik?
<p>Gesunde und Leistungsfähige mit normalen Körperfunktionen, die bei Verzicht genügend Disziplin halten können.</p> <p>Wer darf nicht fasten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frisch Operierte, • Untergewichtige, • Seelisch Gestörte, • Nervlich und körperlich Überforderte 	<p>Gesunde und Leistungsfähige mit normalen Körperfunktionen, die allein nicht die notwendige Disziplin aufbringen können.</p> <p>Personen mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übergewichtige (BMI < 40) • Bluthochdruck • erhöhten Blutfettwerten • leichter Diabetes Typ 2 • Rheuma 	<p>Personen, die stark wirksame und kontrollbedürftige Medikamente einnehmen müssen bzw. an den folgenden Krankheiten leiden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gicht • Polyglobulie • chronische Hepatitis • arterielle Durchblutungsstörungen • Herzinfaktgefährdung • Übergewichtige (BMI > 40)

- vitalisiert unsere Zellen und beeinflusst positiv unserer biologisches Alter
- erleichtert die Ernährungsumstellung auf ein gesunde Kost
- unterstützt einen radikalen Rauchverzicht
- senkt die Risikofaktoren Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Blutzucker- und Harnsäurewerte

Ein klinisches Heilfasten nach Buchinger und Bircher-Benner unterstützt die Heilung von chronischen Krankheiten und kann unter medizinischer Aufsicht 7—30 Tagen dauern.

Therapeutisches Fasten bedeutet: nichts bis wenig essen - aber ganz viel trinken!

Beim Obst- und/oder Gemüse-Saftfasten nimmt man täglich eine Energiezufuhr von 300-400 kcal auf. Die Darmtätigkeit bleibt erhalten. Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen und Müdigkeit, typische Begleiterscheinungen der ersten Fastentage, sind weniger ausgeprägt als bei ei-

nem radikalen Nahrungsentzug wie beim Teefasten mit täglich 0-Kalorien. Das therapeutische Obst- und Gemüse-Saftfasten erlaubt es dem Faster, dass er sein tägliches Arbeitspensum zwar etwas ruhiger angehen sollte aber dennoch absolvieren kann. Auch seinem Sport kann er wie gewohnt nachgehen.

In einer Ernährungspraxen finden man die professionelle Unterstützung zum Therapeutisches Fasten.

Die Autorin Ute Jagau arbeitet als Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Darüber hinaus führt sie Fortbildungen für Erzieher und Lehrer durch.



Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung Ute Jagau

Römerstr.38
6381 Friedrichsdorf

praxis@vitalfit.de
www.vitalfit.de