

Die 10 wichtigsten Fragen zum Fasten



Das Frühjahr ist eine gute Zeit, den Körper zu entlasten. Wie's geht, verrät Experte Dr. Edmund Semler

Eine aktuelle Umfrage der DAK hat ergeben: Jeder Zweite hält den zeitweiligen Verzicht auf Genussmittel für sinnvoll. Denn auch ein paar Wochen nicht zu rauchen oder nicht zu naschen, ist eine Art zu fasten. Das klassische Fasten allerdings beinhaltet den vorübergehenden Verzicht auf feste Nahrung. Was es darüber zu wissen gibt, verrät Dr. Edmund Semler, Wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie in Jena (www.fastenakademie.org).

● Warum fastet man überhaupt?

Viele möchten einfach mal erfahren, wie es ist, mehrere Tage ohne feste Nahrung zu leben und wie sich diese Unabhängigkeit anfühlt. Auch das Bedürfnis nach innerer Reinigung oder Neuordnung spielt

möglicherweise eine Rolle. Denn Fasten kann durchaus einen Impuls zu nachhaltigen Veränderungen geben.

● Was passiert dabei im Körper?

Es kommt zur Umschaltung von der Energiegewinnung durch die Nahrung auf ein inneres Energieprogramm, das von körpereigenen Reserven zehrt. Bei sachgemäßer Umsetzung tritt kein Hunger auf.

● Kann das jeder machen?

Ja, jeder gesunde Erwachsene kann fasten. Chronisch Kranke

oder Menschen, die Medikamente nehmen, sollten sich an eine Fastenklinik wenden.

● Ist das denn gesund?

Fasten hat in der klassischen Naturheilkunde eine lange Tradi-

Viel Flüssigkeit

Das oberste Gebot beim Fasten lautet: viel trinken. Vor allem Wasser und Kräutertee. Auch die minimale Zufuhr von Kohlehydraten, etwa in Form von etwas Honig im Tee, ist ratsam



tion. Es steigert Vitalität und Wohlbefinden enorm und beeinflusst viele chronisch-entzündliche Krankheiten wie Rheuma sowie unspezifische Störungen wie Müdigkeit sehr positiv.

● Was sagen Kritiker?

Vielfach wird vor Muskelabbau, körperlicher Schwäche und vorm Jo-Jo-Effekt gewarnt. Aber Studien und Erfahrung widerlegen das.

● Was ist zu beachten?

Wer zum ersten Mal fastet, sollte dies in einer Gruppe tun, die von einem kompetenten, ärztlich geprüften Fastenleiter geführt wird. Ansonsten ist der Ablauf folgendermaßen: Erst kommt ein Entlastungstag und das Abführen mit Glaubersalz. Während des Fastens müssen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindes-

tens 2,5 Litern sowie eine Energiezufuhr von ca. 500 kcal pro Tag sichergestellt sein. Erlaubte Getränke sind Mineralwasser, Tee, Gemüsebrühe sowie verdünnte Gemüse- und Obstsaft. Sehr wichtig ist ein Gleichgewicht von Bewegung und Ruhe sowie die Förderung der Ausscheidung durch Einläufe oder Leberwickel. Nach dem Fasten ist auf einen sorgfältigen, stufenweisen Kost-aufbau zu achten.

● Wie lange sollte man allein fasten?

Wir von der Deutschen Fastenakademie empfehlen fünf bis zehn reine Fastentage.

● Gibt es „Nebenwirkungen“?

Anfangs können durch den Kaffee-Entzug Kopfschmerzen auftreten. Selten kommt es zu Schwindel und Unwohlsein aufgrund des niedrigen Blutdrucks. Morgens kann es zu Fastenflauten kommen, hier sollte man sich zu Bewegung aufraffen.

● Fasten statt Diät – ist das eine gute Idee?

Wenn richtig gefastet wird, definitiv ja. Vielen fällt es leichter, gar nichts als weniger zu essen. Und durch das Umschalten auf das innere Energieprogramm kommt es auch nicht zu Hunger.

● Wie finde ich die passende Kur?

Informieren Sie sich gut. Etablierte Kuren sind Buchinger- und Saftfasten in Fastenkliniken und bei ärztlich geprüften Fastenleitern. ●

Leckere Tees zur Fastenkur

Tees mit unterschiedlichem Geschmack sind neben Gemüsebrühe und Saft die kulinarischen Höhepunkte der Fastentage. Drei Vorschläge:



Zitronenverbene

Vorübergehende Durchhänger während des Fastens sind normal. Tee mit Zitronenverbene duftet zitronig frisch, hellt die Stimmung auf und entspannt die Nerven – perfekt für diesen Anlass.

Brennnessel

Beim Fasten ist Entgiftung ganz wichtig. Brennnesseltee kann den Körper dabei unterstützen. Er wirkt harntreibend und blutreinigend. Außerdem hat er eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel und ist reich an Vitamin C.

Honigbusch

Ein Aufguss aus den Blättern des afrikanischen Honeybush (Honigbusch) schmeckt mild und süß. Er ist außerdem reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und magenfreundlich.

ANZEIGE

RHEUMA-SENSATION

Schmerzfrei ohne Chemie

Und die Beweglichkeit kommt auch ganz rasch zurück

Jetzt können Sie Rheuma, Arthrose und Arthritis überwinden. Jetzt können Sie sich wieder ohne Schmerz bewegen. Denn jetzt gibt es Vektor-Lycopin. Sogar bequem ins Haus – per Versand.

Vektor-Lycopin ist natürlich, nebenwirkungsfrei. Vektor-Lycopin kombiniert hochwertiges Lycopin, die Heilpflanze Süßholz mit dem patentierten Wirkverstärker Lactalbon. Dadurch ist Vektor-Lycopin etwas ganz Besonderes. Anwender schreiben im Internet-Forum medpox:

Rasch schmerzfrei

„Bin schon nach einer Einnahme von ca. 14 Tagen so gut wie schmerzfrei. Die Einnahme von stärkeren Rheumamitteln ist durch Vektor-Lycopin unnötig geworden.“

Rheumaknoten weg

„Meine Mutter leidet an Arthritis und damit verbundener Einschränkung der Bewegungsfreiheit (Hände hoch haben etc.). Dank Vektor-Lycopin hat sich die Beweglichkeit wesentlich verbessert. Selbst ein großer Rheumaknoten an der Hand ging vollständig weg.“

Leben ohne Kortison

„Nachdem mich harte Rheumamedikamente fast ungebärlig hatten, entdeckte ich Vektor-Lycopin. Ich hatte eine akute Entzündung im Knie, nahm seit etlichen Monaten Kortison und hatte auch dauernd allgemeine Rheumaschmerzen. Nach zwei Wochen

ließen sämtliche Schmerzen so rbar nach, ich setzte das Kortison ab und war nach 4 Wochen beschwerdefrei. Inzwischen sind dreieinhalb Jahre vergangen, die ich ohne Schub, ohne größere Beschwerden und vor allem ohne schulmedizinische Pillen verbracht habe. Für mich ein Wunder!“

Arm- und Kniegelenke beweglicher

„Die Kapseln brachten schon nach ca. 6 Wochen Einnahme eine bis heute anhaltende Erleichterung. Arm- und Kniegelenke sind beweglicher.“

Das ist Ihr Geschenk!

Den Bestseller „Die 7 Revolutionen der Medizin“ von Heilpraktiker Uwe Karstadt im Wert von 17,80 Euro erhalten Sie als Geschenk,

wenn Sie jetzt eine Packung für 6 Wochen Vektor-Lycopin mit Wirkverstärker zum Preis von nur 49,- Euro im Versand und auf Rechnung (zzgl. 2,90 Euro Porto) kaufen.

Bestelltelefon 0180 555 21 20* (7 Tage die Woche von 8 bis 18 Uhr). Oder bestellen Sie bequem im Internet unter www.vektor-lycopin.com oder schicken Sie Ihre Bestellung an Ordershop, Postfach 111, 97 335 Dettelbach, Fax 0180 555 29 14

(*Fernspreckpreis 14 Cent/Min.; Mobilfunk höchstens 0,2 Euro/Min.)

Bestelltelefon
0180 555 21 20*

Eine Anzeige der Eklaton Ltd., London

Welpen lieben es die Welt zu entdecken.



Deswegen unterstützt Pedigree® Welpen für Wachstum und Schutz ihr Immunsystem.



Alle unsere Rezepturen werden in Zusammenarbeit mit Tierärzten entwickelt, damit Ihr Welpen ausreichend Calcium und Vitamin B für ein starkes Immunsystem bekommt. Das ist nur eines von vielen Pedigree® Versprechen, um die hohe Qualität für Richtig Gutes Futter zu sichern. Mehr auf www.pedigree.de



Fotos: Yupik, Jump, privat