

... zum Thema **Heilfasten**

„Der Kopf ist klar, der Körper rein, die Hose rutscht ...!“

Die beeindruckende Wirkung des Heilfastens



Grafik: © HHL

Sie blicken bereits ein paar Jahre in diese Welt, die ihre Spuren hinterlassen haben? Sichtbare und spürbare? Sie fühlen sich manchmal müde und angespannt, und die Figur ist auch nicht mehr das, was sie mal war?

Höchste Zeit, mal wieder etwas für sich zu tun! Gönnen Sie Körper, Geist und Seele neue, erfrischende Impulse. Aber richtig! Fasten Sie – ein, zwei Wochen die Ihnen rundum gut tun!

Echte Jungbrunnen gibt es nicht nur im Märchen, es gibt sie wirklich. Eine angeleitete Heilfastenkur kann solch eine märchenhafte Wirkung auf Sie haben. Probieren Sie es aus. Es wird Sie begeistern.

Nicht nur die Erkenntnisse von vier Jahrzehnten Forschung russischer Ärzte hinter dem „eisernen Vorhang“ in der Vergangenheit, sondern auch eine Vielzahl neuester Studien und Berichte von Medizinern weltweit belegen eindeutig, dass richtiges Heilfasten kleine Wunder bewirken kann. Und auch von größeren wird manchmal berichtet.

- Chronische Schmerzen (besonders Kopfschmerzen, Migräne),
- rheumatische Erkrankungen,
- Stoffwechselerkrankungen,
- Bluthochdruck,
- Arteriosklerose,
- chronische Hauterkrankungen (Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte),
- chronische Obstipation (Verstopfung) sowie
- Übergewicht

sind die typischen Indikationen, bei denen sich dieses klassische Naturheilverfahren als tief wirkend bewährt hat.

Beeindruckende Wirkungen

Was vordergründig auf den Körper zielt, spricht im Ergebnis den ganzen Menschen an: auch geistig, emotional und sozial.

- Stoffwechsel-Endprodukte (Schlackenstoffe) werden abgebaut und ausgeschieden, und es findet eine Entgiftung statt.
- Es kommt zur Umstimmung des Körpers, da der Organismus auf Automodus umstellt und auf die gefüllten Depots im Inneren (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett) zurückgreift.
- Heilfasten regt die Selbstheilungskräfte an, das Immunsystem wird gestärkt.
- Als „erwünschter Nebeneffekt“ können Sie sich über eine Gewichtsreduktion freuen.

- Geschmacks- und Geruchsnerve werden sensibilisiert, Bandscheiben und Gelenke entlastet sowie chronische Beschwerden gelindert.
- Hinzu kommt eine Risikofaktoren-Reduzierung (hoher Blutdruck und Cholesterin).
- Da der Körper vermehrt Endorphine („Glücks-Hormone“) ausschüttet, wird die Fastenzeit als angenehm, manchmal sogar mit einem Hochgefühl empfunden („Fasteneuphorie“).
- Sie fühlen sich energiegeladener und klarer, ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden stellt sich ein.
- Innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit werden gefördert,
- das Selbstbewusstsein (Stolz, durchgehalten zu haben) wird gestärkt.
- Die positive Erfahrung motiviert Sie zu einem gesünderen Leben.

Richtig fasten in 3 Phasen (Beispiel: Heilfasten nach der Dr.-Buchinger-Methode)

1. Entlastungsphase (1-2 Tage): während dieser Zeit wird der Körper sanft von der festen Nahrung entwöhnt und so auf das Fasten vorbereitet. Kaffee, Nikotin und Alkohol sind ab jetzt tabu.

2. Fastenphase (5-10 Tage): jetzt wird der Magen-Darm-Trakt mit Hilfe von Einläufen oder Glaubersalz geleert. Täglich nehmen Sie 3-4 l Flüssigkeit und 200 kcal in Form von Wasser, Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühe und Kräutertees zu sich. Die erhöhte Zufuhr von Flüssigkeit sorgt dafür, dass die Schadstoffe aus dem Körper geschwemmt werden. Ab jetzt gibt es keine feste Nahrung mehr.

3. Aufbauphase (doppelt so lange wie die Fastentage): um die Fastenzeit sanft zu beenden und die Verdauungssäfte langsam wieder anzukurbeln, eignen sich vor allem kleine Mengen Leichtverdauliches wie ein wenig Obst oder eine gekochte Kartoffel und gedünstetes Gemüse.

Übrigens: Eine Fastenkur bringt Ihnen vielerlei spürbare Verbesserungen sowie eine Gewichts-Reduktion. Wer sich jedoch auf Dauer für einen gesunden Organismus entscheidet und sich nachhaltig eine Verbesserung zahlreicher Erkrankungen wünscht, wählt automatisch einen bewussteren Lebensstil. Das bedeutet eine ausgewogene Ernährung, auch nach dem Fasten.

Wichtig: Heilkundliche Begleitung

Ideal ist für Sie das gezielte Fasten unter heilkundlicher Begleitung. Bei einer Fastenkur nach bewährtem Konzept und mit erfahrener Leitung, beispielsweise unter Anleitung einer Heilpraktikerin, haben Sie einerseits die Gewissheit, das Richtige zu tun. Andererseits kann durch Kontrolle Ihrer Vitalwerte (z. B. Blutdruck) auch Ihr Gesundheitszustand beobachtet werden.

Als Gruppenerlebnis, beispielsweise im Rahmen einer Fastenkur mit Hotelaufenthalt und regelmäßiger leichter sportlicher Betätigung, macht das Ganze auch noch richtig Spaß und fällt Ihnen besonders leicht.

Wer ganz gezielt eine Verbesserung bestimmter schwererer Leiden durch Heilfasten sucht, sollte allerdings eher einen Aufenthalt in einer Spezialklinik ins Auge fassen, mit kontinuierlicher täglicher ärztlicher Kontrolle.

Geführtes Heilfasten nach der Dr. Buchinger-Methode können Sie z. B. in der Praxis von Heilpraktikerin Beate Brandt in Berlin-Schlachtensee erleben (www.beate-brandt.de) oder, von ihr begleitet, Anfang bis Mitte Mai als Fasten-Urlaub an der Mosel.

Heilpraktikerin Beate Brandt

Praxis: Matterhornstraße 50 A

14129 Berlin-Schlachtensee

Tel.: 0 30 - 805 51 12

Mobil: 0157- 73 45 42 15

www.beate-brandt.de

kontakt@beate-brandt.de

Termine nach tel. Vereinbarung