



Dafür ist Fasten gut

- Bluthochdruck, Rheuma und Diabetes Typ II
- Gewichtsregulation
- «Entgiftung», Reinigung, Erneuerung auf allen Ebenen, auch «mentales Entrümpeln»
- Mehr Energie und Vitalität
- «Körperhaus reinigen, damit der Geist wieder in vollem Umfang Einzug halten kann»

Foto: fotolia/Boyarkina Marina

Auch der **Organismus** braucht mal Ferien

Obwohl der Volksmund besagt, dass Essen Leib und Seele zusammenhält, kann es sehr gesund und entlastend für den Organismus sein, eine gewisse Zeit darauf zu verzichten. Eine Fasten- oder Entschlackungswoche soll den Körper von Giftstoffen befreien und bringt neue Lebensenergie.

Von URSULA BURGHERR

«Qui bene purgat, bene curat» – «Gut gereinigt ist halb geheilt», besagt ein altes lateinisches Sprichwort, das sowohl für **Raphael Schenker**, Komplementärtherapeut aus Zürich als auch **Silvia Aebi**, Präsidentin des Schweizer Kneippverbands, bis heute seine Gültigkeit hat. «Wer sich etwas Gutes tun will, sollte einmal im Jahr für eine befristete Zeit fasten, um seinen Körper von Giftstoffen und Schlacken zu befreien», raten beide. Das Wissen um die Heilkraft des Fastens ist uralte und in allen Zeiten und Kulturen zu finden. Zudem durchlebten die meisten Völker je nach Jahreszeit und Ernte immer wieder «magere Zeiten». **Unser Kühlschrank hingegen ist ständig voll.** Gemäss **Prof. Andreas Michalsen**, Chefarzt Abteilung Naturheilkun-



Foto: zVg

«WER SICH ETWAS GUTES TUN WILL, SOLLTE EINMAL IM JAHR FÜR EINE BEFRISTETE ZEIT FASTEN.»

SILVIA AEBI,
Präsidentin des Schweizer Kneippverbands

de in der Charité-Universitätsmedizin Berlin, **kann der Mensch genetisch problemlos mit Mangel umgehen, aber nicht mit Überfluss** und zu wenig Bewegung. Oft wird unterschätzt, wieviel Energie der Verdauungsmotor täglich aufbraucht. Beim Fasten werden



Foto: zVg

«KÖRPERLICH ALS AUCH SEELISCH WIE NEUGEBOREN.»

RAPHAEL SCHENKER,
Komplementärtherapeut aus Zürich

sämtliche Organe entlastet, die sonst ständig auf Hochtouren arbeiten. Der Körper kann Giftstoffe abbauen und ausscheiden, die sich über Monate abgelagert haben. «Danach fühlt man sich sowohl körperlich als auch seelisch **wie neugeboren**», bekundet Schenker. ■

Entschlacken mit Schüssler-Salzen von OMIDA®

Die moderne, hektische Lebens- und Ernährungsweise begünstigt oft eine Übersäuerung des Körpers. Zudem hat jeder Mensch seinen eigenen, genetisch geprägten Stoffwechsel. Bei einer überschüssigen Zufuhr von Nährstoffen wie Eiweiss, Kohlenhydraten und Fett kann es zu Stoffwechselblockaden kommen. Die Nährstoffe können von den Zellen nicht mehr richtig verarbeitet werden und lagern sich als Schlacken im Körper ab.

In der Komplementärmedizin versteht man unter Entschlackung Massnahmen, mit denen Stoffwechselprodukte besser aus dem Körper geleitet werden. OMIDA® Natrium sulfuricum Nr. 10 plus bindet Schlacken und leitet diese aus. Die geschmacksneutrale Pulvermischung aus den bewährten Schüssler-Salzen Nr. 6, 8, 9 und 10 löst sich schnell und rückstandslos in

Wasser auf. Eine Packung enthält 30 Portionenbeutel, praktisch zum Mitnehmen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Nr. 6 Kalium sulfuricum*: stärkt die Leberfunktion und unterstützt den Stoffwechsel

Nr. 8 Natrium chloratum*: reguliert den Wasserhaushalt und den Säure-Basen-Haushalt

Nr. 9 Natrium phosphoricum*: unterstützt die Neutralisierung überschüssiger Säuren, regt den Verdauungsprozess an und hilft bei der Fettverdauung

Nr. 10 Natrium sulfuricum*: regt die Ausscheidungsprozesse an und befreit den Körper von Schlackenstoffen

Schüssler Salze sind natürliche Mineralsalze in ganz geringer Konzentration, damit diese wie ein Schlüssel die Zellen öffnen und deren Funktion wiederherstellen können. Die Abwehrkraft des Körpers wird so gestärkt und der Heilungsprozess in Gang gesetzt. Sie wurden vom Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 – 1898) entwickelt und haben sich seither für die Linderung von vielen alltäglichen Beschwerden bewährt. (pr)

*Erfahrungsmedizin, Walter Käch, santénatur®



FRÜHLING IDEAL FÜR FASTENKUR

Gesunde Menschen können im Alltag problemlos eine 7- bis 10-tägige Fastenkur einbauen mit selbstgepressten Obst- und Fruchtsäften, Tee, etwas gedünstetem Gemüse – ganz nach persönlichem Geschmack. Ideal für eine Kur ist der Frühling, um die Wintermüdigkeit zu eliminieren. **Wichtig ist gemäss Schenker, dass man nicht abrupt aufhört zu essen** und nachher gleich wieder in die alten Ernährungsgewohnheiten zurückfällt,

sondern eine Ab- und Aufbauphase miteinbezieht. **«Wer während einer Woche schrittweise Kaffee, Zucker, Alkohol, Salz, Fleisch, Milchprodukte und Kohlenhydrate abbaut, ist gut auf die Fastentage vorbereitet»**, schildert er und empfiehlt nachher ebenso langsam wieder aufzubauen.

Wichtig sei, so Kneipp-Präsidentin Aebi, «dass dem Körper stets genügend Mineralstoffe zugeführt werden, die vor allem in Gemüsen und Früchten enthalten sind.» Sie veranstaltet ebenfalls Fastenkuren im

Alltag und erzählt: «Nicht alle kommen nur mit Tee und Säften aus.

Wer nicht auf «feste» Nahrung verzichten will, kann den Körper auch gut entschlacken, indem er eine Zeit lang nur basisch isst und säurebildende Lebensmittel sowie Salz weglässt.

Dazu gilt es, viel Wasser zu trinken.»

Bitterstoffe, die es in Tropfenform gibt, oder beispielsweise Schüssler-Salze, fördern die Entschlackung zusätzlich.

WENIGER GEWICHT, MEHR GESUNDHEIT

Der Gewichtsverlust ist beim Fasten ein willkommener Nebeneffekt. Komplementärtherapeut Schenker ist vor allem von dessen heilender Wirkung überzeugt: **«Eine deutliche gesundheitliche Verbesserung erweist sich bei Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, Diabetes Typ II und Bluthochdruck.»** Doch auch für gesunde Menschen gelte: «Wer ab und zu ein paar Entschlackungs- oder Fastentage einschaltet, steigert sein Wohlbefinden und gönnt dem Körper eine Aus- und Erholungszeit.» ■

Geeignet für eine Fastenkur im Frühling: Orangensaft...



... Tee und ...

gedünstetes Gemüse.

Hier wird vom Fasten abgeraten

- Während Schwangerschaft und Stillzeit
- bei Menschen, die unter Essstörungen leiden
- bei schwereren Erkrankungen (Ausnahme: unter ärztlicher bzw. therapeutischer Aufsicht)

Übrigens: Auch bei älteren Menschen macht eine Fastenkur Sinn, sie sollte jedoch nur gemässigt erfolgen. Und wichtig: Salz nicht ganz weglassen.

Fotos: thinkstock