

# Heilfasten

Praxis Dr. med. Günter Braun

2017

# Die Tradition des Heilfastens

- Aus dem Mangel an Nahrungsmitteln entstanden
- In allen Kulturen und Religionen vertreten
- Körperliche Reinigung und Geistige Reinigung häufig verknüpft
- Therapeutische Indikation
- Gedankenklarheit im Heilfasten
- Fasten und Meditation

# Unser jahreszeitlicher Rhythmus

- Anpassung an die Temperatur und das Klima
- Anpassung an Nahrungsmittel die zur Verfügung stehen
- Anpassung an berufliche Erfordernisse, z.B. Arbeit im Freien vs Arbeit im klimatisierten Büro

# Unser Nahrungsrhythmus am Tage

- Der Kortisolspiegel
- Die Verdauungsenzyme
- Der pH-Wert
- Die Darmaktivität
- Anpassung an künstliche Rhythmen, z.B. sportliches Training, Nachtarbeit, Leben in Mittelmeerländern

# Therapeutische Indikation

- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Gicht, Fettleber, Übergewicht, Fettstoffwechselerkrankungen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Migräne, Kopfschmerz
- Krankheiten des Verdauungssystems (Reizmagen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, entzündl. Darmerkrankungen)
- Hauterkrankungen und Allergien
- Asthma bronchiale, chron. Bronchitis
- Psychische Erkrankungen (in ärztlicher Absprache)

# Ärztliche Begleitung

- Bei Erkrankungen, wie hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen, Asthma bronchiale, psychischen Erkrankungen

# Wann fasten ?

- Während der Arbeit
- Im Urlaub
- Als Fastenwandern

# Unterbrechung des Heilfastens

- **Bitte Nicht !**



# Belastbarkeit im Heilfasten

- Sport und Bewegung bitte weiter mit 70%
- Falls bisher nicht, dann bitte jetzt: Spaziergehen, Morgengymnastik, Qi Gong, Yoga, Walken
- Unterschiedliche Belastbarkeit im Verlauf des Heilfastens
- Vermehrte Sensibilität gegenüber äußeren Einflüssen, evtl. vermehrte Reizbarkeit und zugleich offen für das Rauschen des Windes

# Dauer des Heilfastens

- 1 Tag
- 1 Woche
- 2-4 Wochen

# Vorfasten

- 2-3 Tage
- Leichte Kost
- Viel Flüssigkeit

# Fastenbeginn

- Abführen mit Glaubersalz 20-25 g oder F.X.Passage Salz
- Dazu 2 l trinken
- Vorsicht Kreislaufprobleme sind möglich
- Reinigung durch Einläufe allein sind nicht ausreichend

# Hauptfastenzeit

- Tägliche Aufnahme von 3 l Flüssigkeit in Form von Wasser (ohne Kohlensäure), Kräuter- und Früchtetees, Obst- und Pflanzensäften
- 500ml – 1 l Gemüsebrühe/ Tag, frisch oder aus der Dose
- 200 ml Obstsaft
- 500 ml gemischter Gemüsesaft, Sellerie-, Kartoffel-, Artischocken-, Sauerkrautsaft



Wie geht es mir während des  
Fastens ?

# Abführen während des Fastens

- Sauerkrautsaft
- Bewegung und Darmgymnastik
- F.X.Passage-Salz
- Einlauf
- (Glaubersalz 5-10g)

# Beschwerden im Heilfasten

- Kreislaufbeschwerden : Ingwer, Honig, Grüner Tee, Ayurveda-Wasser, Bewegung
- Krämpfe : Magnesium
- Kopfschmerzen : Basenpulver, Magnesium



# Fastenbrechen

- Der erste Apfel

# Nachfasten

- Nahrungsaufbau nach dem Fasten: vegetarisch, gekocht, wenig Fett, kleine Portionen, weiterhin viel Flüssigkeit
- Kauen nach Fastenarzt Dr. Mayr

# Die Ernährungsumstellung

- Vollwert-Mischkost mit hohem vegetarischen Anteil, viel Gemüse, Obst, Fisch, Nüsse, Trockenfrüchte und weiterhin viel Flüssigkeit
- Rohkost nur eingeschränkt
- Vermeidung von Zucker, Nahrungsmittelzusatzstoffen, Konservenkost, Fertigprodukten,