

Grundsätze des Fastens für Gesunde

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Fasten betrifft den Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit.

Ziele des Fastens für Gesunde:

neue Erfahrungen der körperlichen und seelisch-geistigen Wahrnehmung und der Möglichkeit, diese zu vertiefen

Fähigkeit entdecken, ohne Nahrung gut zu leben

Positives Verzichterlebnis in einer Konsumgesellschaft

Fasten als starker Impuls zur Veränderung der Ernährung und des Essverhaltens

Erlernen von Selbsthilfemöglichkeiten für den Alltag

(z.B. Kurzfasten bei leichtem Infekt)

(Leitlinien zur Fastentherapie: www.aerztegesellschaft-heilfasten.de)

Aspekte des Fastens

Körperlich	Seelisch	Andere Qualitäten
Blutdruck↓ Puls↓ Körperwärme↓ Serotonin↑ Verdauung↓ Körpergewicht↓ Darmreinigung↑ Fettverbrennung↑ Eiweißabbau↑ Entzündungen↓ Blutfettwerte↓ Entlastung der Bauchspeicheldrüse und des Magendarmtraktes↑ Entspannung↑	Inneres Wachstum↑ Lebensenergie↑ Sinneswahrnehmung↑ Verzicht genießen↑ Selbstbewusstsein↑ Entspannung↑ Regeneration↑ Inspiration↑ Selbstreflexion↑ Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte↑	Im Urlaub sein Zeit haben Zur Ruhe kommen Inneren Rhythmus leben Naturerlebnisse Eigene Bedürfnisse respektieren Weniges genießen können Bewegung genießen Eigenen Körper intensiv wahrnehmen Schöne Erlebnisse in der Gruppe Verzicht auf Konsumverhalten und Drogen

Fasten nach Buchinger

„Fasten ist nicht hungern und mehr als abnehmen“

(Buchinger)

Das freiwillige Fasten ist ein ganzheitliches Konzept das den gesamten Menschen in seiner Einheit betrifft. Der Körper regeneriert, weil der Stoffwechsel, die Magen-Darmtätigkeit und die Bauchspeicheldrüse wenig gefordert werden. Tägliches Bewegen, viel Trinken und die Ausscheidungsvorgänge fördern, ist eine wichtige Voraussetzung für richtiges Fasten. Auf das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe wird genau geachtet. Überanstrengung ist genauso zu vermeiden, wie ständiges Ausruhen. Der Mensch entspannt und kann sich mit seinem Inneren beschäftigen, weil die äußeren Reize reduziert werden. Fasten findet im Idealfall im Urlaub statt.

Regina Bäter Heilpraktikerin www.fasten-yoga-massage.de Tel: 0179-4939423