



# Heilfasten

## **Einführung**

*„Die Kraft eines Baumes liegt nicht in seinen Ästen oder Zweigen, sondern in seinen Wurzeln. So stammt auch die Kraft des Menschen nicht aus seinen Armen oder Beinen, sondern aus seinem Wurzelorganismus, dem Verdauungstrakt.“*

**F.X. Mayr, österreichischer Arzt (1875 – 1965)**

Das Verdauungssystem verarbeitet die aufgenommene Nahrung, entnimmt die lebenswichtigen Nährstoffe und beliefert und beliefert den gesamten Organismus. Er scheidet Abfälle, Gifte und Müll des Stoffwechsels aus und hat damit eine grundlegende Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.

Hektik und Stress, schlechtere Lebensbedingungen, vegetative Überforderungen, Fehlernährung und negative Umwelteinflüsse haben die Ansprechbarkeit des Menschen wesentlich untergraben.

Die häufigsten Ernährungsfehler sind:

1. zu schnell essen (die mechanische und chemische Vorverdauung im Mund fällt weg, die Verdauungstrakt wird überlastet, das Sättigungsgefühl fällt weg)
2. zu viel essen (der Magendarmtrakt wird überfordert, die Nahrung unvollständig verdaut)
3. zu oft essen (der Magen wird unvollständig entleert, die Fehlverdauung gefördert, die Selbstreinigung ist nicht mehr gewährleistet, die Unterzuckerung wird gefördert)
4. zu spät essen (Gärung und Fäulnis werden gefördert durch die verminderte Verdauungsleistung der Verdauungsorgane an Abend und in der Nacht, welche zu Schädigungen der Organe führt mit Auswirkungen auf den gesamten Organismus)
5. zu schwer essen (Entstehung von Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm, Belastung)

Die Bestandteile der aufgenommenen Nahrung, die nicht restlos abgebaut oder ausgeschieden werden, zerfallen im Darm durch bakterielle Einwirkung und es entstehen Fäulnisgifte, die auf dem Blut- oder Lymphweg den gesamten Organismus mit Gift belasten können. Der Darm wird zunehmend belastet und träge, die Situation verschlimmert sich immer mehr, ein Teufelskreis.

## **Symptome einer Überbelastung des Verdauungstraktes und Eigenvergiftung**

Müdigkeit, Kopfschmerzen und Migräne, Durchblutungsstörungen, Herzsymptome und Herzsensationen, allergische Prozesse, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien, Hauterkrankungen, Gereiztheit, Depressionen, Schlafstörungen, rheumatische Geschehen, stets zunehmende Wirbelsäulen- und Gelenkleiden, , Schwermetallbelastungen, Pilzkrankungen, Übergewicht, Verstopfung und/oder Durchfall, Flatulenzen, Belastungen der Leber u.s.w.

## **Therapieziele**

Viele müssen erst lernen, dass grundlegende Heilvorgänge nur durch Aktivierung der eigenen Selbstheilkräfte stattfinden können. Der Arzt pflegt, die Natur heilt. Das Grundanliegen einer Fastentherapie ist es, den Patienten zu motivieren, mit Freude, Einsatzbereitschaft und Disziplin aktiv an seiner Genesung mitzuarbeiten durch eine

neuorientierte Ernährungs- und Lebensweise und damit eine höhere Gesundheits- und Lebensqualität zu erreichen.

### **Ernährungsumstellungen**

1. bewusstes Kauen und Einspeicheln, jedes Bissens, bewusste Wahrnehmung des Geschmacks der Lebensmittel, nicht zu grosse Bissen nehmen oder nicht zu viel auf die Gabel aufladen
2. die Mahlzeit beim ersten Sättigungsgefühl beenden
3. Beschränkung auf maximal drei Mahlzeiten pro Tag, Verzicht auf Zwischenmahlzeiten
4. am Abend nur wenig und leichte Kost, keine Rohkost mehr
5. auf individuell gut verträgliche Kost achten

---

### **Vorkur (ca. 1 Woche)**

#### Verbote:

Bohnenkaffe

Zucker und alle Süssigkeiten

Rohkost: rohes Gemüse, Salate, Früchte (Bananen erlaubt), Fruchtsäfte, Kompott

Fettes und schwerverdauliches Essen

Schweineprodukte

Vollkornbrote

Alkohol

Nikotin

#### Erlaubte Kräutertees:

Fenchel

Lindenblüten

Melisse

Rosmarin

Salbei

Brennessel

Birke

Entschlackungstee aus Apotheke

#### Basenpulvermischung:

Natr. Hydrogencarb. 150 g

Kal. Hydrogencarb. 10 g

Calc. Carbon. 30 g

Natr. Monohydrogenphos. 10 g

oder Probasetabletten (Burgerstein)

#### Ablauf:

1. Morgens nach dem Aufstehen: Bitter-/Basenwasser: 2 TL Bittersalz, 1 TL Basenwasser oder 5 Probasetabletten über den Tag verteilt, 2 dl stilles, lauwarmes Wasser
2. nach mind. ½ Std. Frühstück: beliebig ausser Verbote
3. nach mind. 5 Stunden Mittagessen: beliebig ausser Verbote
4. Konzentration beim Essen, langes Kauen und Einspeicheln
5. Abendessen: 2 – 3 Tassen Kräutertee mit max. 1 TL Honig löffelweise einnehmen, bei Hungergefühl eine altbackene Semmel
6. über den ganzen Tag: ca. 3 Liter Wasser oder Kräutertee (keine Früchtetees) trinken, vor allem ½ Std. vor und 1 Std. nach dem Essen, nicht zum Essen trinken

---

## Heilfasten Ablauf

Bemerkung: Semmel können bei Getreideallergie durch Reiswaffeln ersetzt werden oder ganz weggelassen werden

### Ablauf:

1. Morgens nach dem Aufstehen: Bitter-/Basenwasser: 2 TL Bittersalz, 1 TL Basenwasser, 5 dl stilles, lauwarmes Wasser
2. nach mind. ½ Std. Frühstück: 1 - 2 altbackene Semmel in dünne Scheiben geschnitten
3. zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen: 1 TL Basenpulver aufgelöst in 5 dl lauwarmen Wasser
4. nach mind. 5 Std. Mittagessen: 1 - 2 altbackene Semmel in dünne Scheiben geschnitten
5. Konzentration beim Essen, langes Kauen und Einspeicheln
6. Abendessen: 2 – 3 Tassen Kräutertee mit max. 1 TL Honig löffelweise einnehmen
7. vor dem Schlafengehen: 1 TL Basenpulver aufgelöst in 5 dl lauwarmes Wasser

### Zusätzliche Massnahmen:

Sauna oder Dampfbad (Entgiftung über die Haut)

Bewegung (Entgiftung über die Lungen)

Einläufe (Entgiftung über den Darm)

Massagen

---

## Milde Ableitungsdiät 1

### Ablauf:

1. Frühstück: Milch (+ Malzkaffee) oder Haferbrei, Semmel, Quark oder Hüttenkäse
2. Mittagessen: siehe Frühstück oder weiches Ei Abendessen: Kräutertee

---

## Milde Ableitungsdiät 2

### Ablauf:

1. Frühstück: siehe MAD 1, zusätzlich erlaubt: ½ Banane, Butter
2. Mittagessen: siehe MAD 1, zusätzlich erlaubt:
  - a) **gedämpftes Gemüse:** Karotten Sellerie, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Blattspinat, Kürbis, Schwarzwurzeln, Kartoffeln
  - b) **Getreide:** Haferflocken, Maisgriess, Dinkelgriess, Hirse, Weizen, Dinkel, (auch Teigwaren)
  - c) **mageres Fleisch:** Pute, Huhn, Kalb, Lamm, Rind
  - d) **magerer Fisch:** Forelle, Hecht, Zander, Scholle, Saibling, Seezunge
  - e) **sparsam Salz:** Meersalz, Steinsalz
3. Abendessen: Kräutertee, bei Bedarf eine Semmel mit etwas Zulage