



Patienteninformation
HEILFASTEN

Warum Fasten?

In der Entwicklungsgeschichte der Menschheit ging es immer darum, auch bei Nahrungsknappheit zu überleben. Unser gesamter Körper ist darauf programmiert, Reserven anzulegen – für Zeiten, in denen es nur wenig oder gar nichts zu essen gibt.

Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um: zunächst greift er auf die Kohlenhydratvorräte aus der Leber zurück. Anschließend (ab dem 2. bis 3. Fastentag) wird zu einem geringen Anteil Energie aus Eiweißen, zu einem großen Anteil jedoch aus den Fetten des Fettgewebes gewonnen – durch Umbau in Ketonkörper, die von den Gehirn- und Nervenzellen genutzt werden können.

Fasten als ganzheitliche Erfahrung

Fasten ist ein bewusster Verzicht, eine kontrollierte und selbst gesteuerte Erfahrung des Mangels. Fasten erhöht die Selbstwirksamkeit und damit unsere Motivation, Verhaltensweisen zu ändern.

Fasten stärkt uns körperlich und seelisch!

„Jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“

(Hermann Hesse, „Siddharta“)

Welche Wirkungen hat Fasten?

- Der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinkt.
- Der Spiegel des Glückshormons Serotonin steigt, Fasten euphorisiert!
- Der Insulinspiegel sinkt. Dadurch bessert sich eine bestehende Insulinresistenz (Unempfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin) bei Diabetikern.
- Der Blutdruck sinkt.
- Der Cholesterin- und Triglyzeridspiegel sinkt.
- Entzündliche Vorgänge werden reduziert oder zum Stillstand gebracht.
- Fettreserven (v.a. aus der Leber) werden abgebaut.
- Die Vielfalt der Darmbakterien (Darmflora) nimmt drastisch zu.

Bei welchen Erkrankungen/Störungen kann Fasten helfen?

Diabetes mellitus
Bluthochdruck
Fettstoffwechselstörungen
Rheuma, Gelenkentzündungen, Fibromyalgie
Schuppenflechte (Psoriasis)
Kopfschmerzen, Migräne
Depression, depressive Verstimmung
Reizdarmsyndrom

Heilfasten ist **aktive Gesundheitsvorsorge!**

Es hilft, das körperlich-seelische Gleichgewicht zu stabilisieren und dient der Vorbeugung von Erschöpfung. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden reduziert.

Muss ich beim Fasten hungern?

Wer fastet, hungert nicht!

Sie verzichten freiwillig auf feste Nahrung, dafür trinken Sie viel – ca. 3 Liter täglich (Wasser, ungesüßter Kräutertee).

Morgen und abends nehmen Sie je 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft zu sich, mittags eine salzarme Gemüsebrühe.

Praktische Durchführung:

Tag 1-2	Entlastungstage
Tag 3-9	Fastentage
Tag 10	Fastenbrechen
Tag 11+ 12	Aufbautage

Während der Fastentage erfolgen je nach Bedarf ärztliche Konsultationen und individuelle Beratungen, der Blutdruck wird überwacht, ggf. werden Medikamente reduziert.

An allen Fastentagen wird die mittägliche Gemüsebrühe gemeinsam eingenommen, alle Teilnehmer erhalten anschließend einen Leberwickel. Umrahmt wird das mittägliche Treffen mit Angeboten zu Entspannung und Bewegung.

Kosten:

ab **68,32 Euro**

nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte)

zzgl. Kosten für Gemüsebrühe und Rahmenprogramm

nächste Termine:

3. – 9. Juni 2024

16. – 22. September 2024

11. – 17. November 2024