

Heilfasten- Besondere Medizin für besondere Menschen

Frage: Ich möchte jetzt in der Fastenzeit vor Ostern das Heilfasten ausprobieren. Ich bin generell seit längerem sehr müde, antriebslos und tue viele Dinge sehr oberflächlich und unbewußt, nur damit sie erledigt sind. Ich bin sehr anfällig und werde immer öfter krank. Ich habe Angst, dass ich in meiner derzeitigen Schwäche daran scheitere für bestimmte Zeit auf die gewohnte Nahrung zu verzichten. Ich möchte es auch nicht zur reinen Gewichtsreduktion tun, sondern zum Finden des Wohlfühlens, das ich in meiner Jugendzeit einmal hatte. Ich habe den Eindruck, mein Fass läuft bald über und ich verliere die Kontrolle. Ich bin unzufrieden, obwohl ich alles habe was ich will und ich mir fast alles leisten kann. Mir fehlt das Gefühl für das, was ich wirklich brauche. Ich sehne mich danach mit wenig genug zu haben. Kann mir hier Fasten helfen?

Antwort: Das Fasten zu Heilzwecken sollte immer als eine Art Initialzündung und Denkanstoß angesehen werden. Während der Fastenzeit wird eine Menge Energie frei, die man für die individuelle Regulierung der Körpergleichgewichte und zur Gesundung nutzen kann. Als weiterer positiver Effekt verbessert sich oft auch die Immunabwehr deutlich. Fasten ist eine orientierende Richtungsuche: Wofür lebe ich?

- Richtiges Heilfasten ist wesentlich wirksamer als jede Diät – es sollte aber vor allem anschließend an das Fasten auf gesunde körperliche und geistige Ernährung geachtet werden, um ein dauerhaftes Ergebnis zu erzielen. (Weniger weizenhaltige „gezüchtete“ Kohlenhydrate, ausgewogene regel-mässige Bewegung, ruhiges Reflektieren/Meditieren über das eigene Leben)
- Da der Nahrungsverzicht bewusst und freiwillig erfolgt, hat das nichts mit Hungern zu tun. Beim richtigen Heilfasten entsteht nur am Anfang kurzzeitig ein Hungergefühl, bis der Körper auf den heilsamen Fastenstoffwechsel umgestiegen ist – danach gibt es für ca. 10 Tage keinen Hunger mehr und man verliert nicht ungewollt Gewicht.
- Der Körper hat beim Fasten die Möglichkeit, durch optimierte Stoffwechselvorgänge abgelagerte Giftstoffe oder Abbauprodukte (umgangssprachlich „Schlacken“), wie z.B. überschüssige Lipide, Harnsäure oder langkettige Kohlenhydrat-Protein-Verbindungen auszuscheiden.
- Dadurch können bei vielen chronischen Erkrankungen bleibende Heilerfolge erzielt werden.
- Heilfasten ist – wenn es richtig durchgeführt wird und keine medizinische Kontra-Indikation vorliegt, absolut ungefährlich und ein großer Gewinn für Körper, Geist, Seele und Spiritualität. Das wichtigste Fastenziel ist die dauerhafte und nachhaltige

ge Veränderung der un guten Gewohnheiten. Das Schwierigste am Fasten ist die Zeit „danach“, wenn uns der Alltag mit seinen Tücken wieder einholen will.

- Fasten ermöglicht einen Wechsel der Sichtweise und eine deutlich bessere Selbstwertschätzung

Schlagworte zum Finden der idealen individuellen Lebensrichtung nach dem Fasten	
Gewohntes und bewährtes festhalten	Veränderung zulassen
Annehmen, Hinnehmen, Einstecken	Einsehen, Einlassen, Seinlassen, Loslassen
Gesetze befolgen, Ausgeliefert sein	Verstehen, Einverstanden sein
Verstecken, Entscheidungen vermeiden, grenzenlos gut sein müssen	Ziele verfolgen, Grenzen setzen wollen und können
Recht-tun, schlecht-tun	Vergeben, Verzeihen, Verzichten
Kalte Nahrungsmittel, lieb- und lebloses schnelles Essen, alleine Essen	Warme Lebensmittel, gefällig und liebevoll zubereitetes gekochtes Essen in Gesellschaft
Haben ruhelos getrieben werden Materieller Besitz	Sein in sich ruhen Selbstwert
Müssen, Zwang, ein- und aushalten	Können, Freier Wille, Gelassenheit
Vermeiden, Defensives Verhalten	Tun, einfach machen, Zuversicht
Pessimismus, Schwarzmalerei	Optimismus, frohe Erwartung
Statisches Verharren	Dynamisches Fortbewegen
Stofflichkeit, Materie, Blockier-Medikament, Ordnungsprinzip, Verdichtung, Druck	Homöopathisches Prinzip, Ord nende Information, Freiraum, Vakuum
Alles zugleich, Komplexität	Eines nach dem anderen, Ganzheit
Entweder/Oder	Sowohl als auch
Greifbar, sicher	Flüssig, flüchtig
Körperlichkeit, Geistige Kraft	Seele, Spiritualität
Zivilisationsstress	Fasten-Verzicht

*»Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.«
(Hippokrates | 460-370 v.Chr.)*

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.