

## HEILFASTEN - BESONDERE MEDIZIN FÜR BESONDERE MENSCHEN

Das Heilfasten ist ein waches, aktives, bewußtes menschliches Tun, bei dem Leib und Seele sich darauf einstellen, die Nahrung für eine bestimmte Zeit nicht von außen her, sondern aus dem eigenen Reservedepot (z.B. Fettstoffwechsel) zu beziehen (im Unterschied zum passiven Nicht-Essen bei Krankheit!). Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Es ist eine geistige Leistung unter Ausnutzung der erlernbaren Fähigkeit, eine bestimmte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen. Diese natürliche Fähigkeit sicherte im Laufe der Evolution übrigens unser Überleben. Tiere und Menschen in Not fasten nicht, sondern Sie leiden Hunger oder Durst. Fasten als aktiver Prozess ist nur dann möglich, wenn man sich in einer geistigen und psychisch stabilen Verfassung befindet. Heutzutage leiden viele von uns den sogenannten Mangel im Überfluß. Wir haben das was wir wollen, aber nicht mehr unbedingt das was, wir brauchen. Klassischerweise profitiert man in der Situation des „Zuviel“ (die chinesische Medizin nennt dies die „Fülle“), vergleichbar einem vollen Faß, das überzulaufen droht.

(Hippokrates | 460-370 v.Chr.)

**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.**

Die Gewöhnung an ständig verfügbare energiedichte Kohlenhydrate (raffinierte Zucker, Auszugsmehle) führen in die Einbahnstraße der Zucker- und Fettstoffwechselstörungen hinein. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ II und der rasant im Vormarsch befindliche Diabetes Typ III (Alzheimer und Demenz) sind die mögliche Folge.

### BEI WELCHEN BESCHWERDEN SOLLTE MAN FASTEN?

1. Rheumatische Erkrankungen / Degenerative oder entzündliche Gelenkerkrankungen, Gicht
2. Allergien und Asthma
3. Durchblutungsstörungen, Hoher Blutdruck
4. Übergewicht, Fett-, Zuckerstoffwechselstörungen
5. Kopfschmerzen, besonders bei Migräne
6. Chronische Lebererkrankungen, Fettleber
7. Darmerkrankungen (wie M. Chron, Colitis ulcerosa)

Das Fasten zu Heilzwecken sollte immer als eine Art Initialzündung angesehen werden, die in vielen Fällen durch verbesserte Stoffwechselforgänge zu dramatischen Heilerfolgen führen kann. Während der Fastenzeit wird eine Menge Energie frei, die man für die individuelle Regulierung der Körpergleichgewichte und zur Gesundheit nutzen kann. Als weiterer positiver Effekt verbessert sich oft auch die Immunabwehr deutlich.

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



Dr. Rudolf Gruber

- Richtiges Heilfasten ist wesentlich wirksamer als jede Diät – es sollte aber vor allem anschließend auf gesunde Ernährung geachtet werden, um einen dauerhaften Effekt zu erzielen. (Weniger getreidehaltige Kohlenhydrate, ausgewogene regelmäßige Bewegung)
- 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 keinen Hunger mehr...
- Der Körper hat beim Fasten die Möglichkeit, durch optimierte Stoffwechselforgänge abgelagerte Giftstoffe oder Abbauprodukte (umgangssprachlich „Schlacken“), wie z.B. Überschüssige Lipide, Harnsäure, langkettige Kohlenhydrat-Protein-Verbindungen, auszuscheiden.
- Dadurch können bei vielen chronischen Erkrankungen durch regelmäßiges Fasten 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 und Seele. Das wichtigste Fastenziel ist die dauerhafte Veränderung der ungesund gewordenen Gewohnheiten. Das Schwierigste am Fasten ist die Zeit „danach“, wenn uns der liebgegewonnene Alltag wieder einholen will.

## Fragebogen

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft zu

1 2 3 4 5

- Sind sie mürrisch?
- Sind Sie ungeduldig?
- Reagieren Sie in Alltagssituationen öfter aggressiv?
- Sind Sie unerklärterweise öfter zittrig?
- Schwitzen sie vermehrt ohne körperliche Belastung?
- Sind Sie untertags, vor allem nach den Mahlzeiten schläfrig?
- Leiden Sie unter Heißhungerattacken?
- Essen Sie oft und viel aus Gewohnheit?
- Ich kann problemlos auf ein bis zwei Abendmahlzeiten pro Woche verzichten?
- Mir fehlt während dem Essen das Sättigungsgefühl?
- Ich fühle mich morgens unausgeschlafen?
- Hatten Sie in den Blutuntersuchungen auffällige Zuckerwerte?

## AUSWERTUNG

**12 Punkte:** Optimal, Gratulation! Essen und trinken Sie, was Ihnen schmeckt!

**Mehr als 30 Punkte:** Probieren Sie es in nächster Zeit mit einer Fastenkur, Sie werden sich gesünder fühlen.

**Mehr als 50 Punkte:** Sie sollten dringend und nachhaltig ihre Lebensgewohnheiten ändern!

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.