

Bad Homburg, den 20. Februar 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Die Grundreinigung für den gesamten Menschen - Fasten

Fasten gehört neben der Colon-Hydro-Therapie zu den Königsdisziplinen der Verfahren, die schädigende Stoffe aus unserem Körper aus zu schleusen. Während die Colon-Hydrotherapie sich die große Ausleitungsfläche des Darms zu Nutze macht, setzt die Wirkung des Fastens im gesamten Körper an. Fasten entfernt nach und nach immer mehr Stoffwechselabfallprodukte aus unseren Organen und Geweben, die sich durch die heutige mehr oder weniger belastende Lebensführung in uns ansammeln. Alle Krankheiten des Menschen sind letztendlich Folgen, also Symptome, der einen Grunderkrankung: Ein durch „Verstopfung der Versorgungswege“ immer mehr eingeschränkter Stoffwechsel.

Die Wichtigkeit der jährlichen Grundreinigung des Menschen war schon zu allen Zeiten so bekannt, dass Fastenzeiten in die Verhaltenstraditionen der großen Religionen einfließen. Am Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. Sie endet Ostern und erstreckt sich damit über einen Zeitraum von 40 Tagen, die Zeit, in der Jesus fastete, bevor sein Wirken begann. Ob Jesus, Buddha oder Mohammed. Sie alle wussten genau was zu tun ist, um die Menschen dazu anzuleiten bei möglichst guter Gesundheit zu bleiben.

Unser Körper funktioniert in seinen Grundmechanismen auch heute noch so, wie er genetisch programmiert wurde. Immer spielte das Überleben die Hauptrolle. Unterbrechen wir die Nahrungsaufnahme, so schaltet er sofort auf Optimierungsprogramme, um seine Funktionen bestmöglich aufrecht erhalten zu können.

Was würden Sie tun, wenn Sie eines Tages auf unbestimmte Zeit nichts mehr einkaufen könnten? Ratsam wäre, zunächst einen Überblick über alle Vorräte zu bekommen. Nach Möglichkeiten zu suchen Dinge selbst herzustellen und möglichst viel zu recyceln. Nur noch das Nötigste zu verbrauchen. Endlich einmal aufzuräumen, um alle Abläufe zu optimieren. Störfaktoren wie Abfall oder das unnötig Angesammelte der letzten Jahrzehnte zu beseitigen.



Diese Maßnahmen leitet auch unser Körper beim Fasten ein. In den ersten drei Tagen stößt er große Mengen Eiweiß und Mineralien aus. Dies wird von den Fastengegnern leider völlig falsch interpretiert und ist ihr Hauptargument. Sie sehen darin den Verlust lebenswichtiger Stoffe und halten den Herzmuskel und die Organe für gefährdet. Inzwischen ist nachgewiesen, dass das nur zu Beginn des Fastens geschieht – eben um gleich zu Beginn das zu entsorgen was am meisten stört. Vor allem den Eiweißmüll, der sich aufgrund des Überangebotes angesammelt hat und die Zellwände verstopft und so die Zellversorgung behindern. Nach dieser Phase wird nur noch das überflüssige Fett vernichtet.

Sie sollten beim Fasten viel Wasser in reinster Form zuführen. Es ist die Grundlage das gesamten Stofftransportes im Körper. Je nach Fastenintensität empfehle ich auch frische Fruchtsäfte, Gemüsesäfte und Gemüsesuppen. Nach solchen gesunden Nährstoffen, die nicht wieder störenden Ballast enthalten, dürstet der meist über Jahre damit unterversorgte Körper.

Ausdauertraining für das Herz ebenso wie angepasstes Krafttraining sollten fester Bestandteil der Fastenzeit sein, damit die überdimensionierten Fettspeicher noch besser entleert werden, das Herz wie die Bewegungsmuskeln ihre Substanz erhalten und der Blutfluss in den Haargefäßen optimiert wird. Gesunde pflanzliche Eiweißdrinks, zum Beispiel aus Lupine stellen dem Körper hochwertiges Baumaterial zur Verfügung. Nach einer kurzen oder bei Bedarf auch längeren Fastenzeit haben Sie die besten Chancen auf einen gesunden Neubeginn – egal ob körperlich, geistig oder seelisch!

Eine spannende Fastenzeit wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Petra Bracht