

Heilfasten, Fastenführung

Autor/in: Dipl.-Med. Claudia Buntrock

Fachärztin für Allgemeinmedizin,

Zusatzbezeichnungen: Naturheilverfahren und Chirotherapie



Das Fasten ist in jeder Religion bekannt. Seit der Antike wird es zu heilenden Zwecken eingesetzt.

Die günstigste Jahreszeit ist das zeitige Frühjahr. Man beginnt am besten mit abnehmendem Mond im Februar, März oder April. Rechtzeitig vorher sollte ein im Heilfasten erfahrener Therapeut aufgesucht werden, damit in der Vorbereitungsphase alle für den jeweiligen Menschen wichtigen Dinge abgeklärt werden können. Dazu gehören - sofern nicht vorhanden - die Anamnese, die klinische Untersuchung und Laboruntersuchungen. Danach wird ein individueller Heilfasten-Plan erstellt, der mit einer kompletten Darmentschlackung beginnt.

Dazu eignet sich u.a. die Colon-Hydro-Therapie.

Während des Heilfastens finden regelmäßige Kontrollen statt. Das Heilfasten sollte nicht nur eine körperliche Entgiftung darstellen, sondern mit einer geistigen Entschlackung einhergehen. Deshalb sollte man sich seelisch und moralisch darauf einstellen und in dieser Zeit bestimmte „Kuranwendungen“ durchführen, z.B. in der Physiotherapie, in Figur- und Kosmetikstudios oder sogar auf einer Beautyfarm. Zumindest aber sollte man sich Zeit für ein paar Entspannungsübungen, ein gutes Buch, eine schöne Musik oder etwas Kultur gönnen, um dem Heilfasten doch auch etwas besonderes zu verleihen - schließlich tut man damit seinem Körper unendlich viel gutes! Dabei sollte nicht die Gewichtsabnahme im Vordergrund stehen, sondern die körperliche Entgiftung und Entschlackung!

Man bleibt übrigens während des ambulanten Heilfastens, das über 2 bis 4 Wochen gehen sollte, arbeits- und auch „familienfähig“. Kurzfristiges Fasten wird bei fieberhaften Infekten empfohlen.

Das Heilfasten sollte als Beginn zu einer gesunden Lebensweise und Ernährung genutzt werden (Ernährungstherapie). Es stellt einen guten Start zur Behandlung von Stoffwechselstörungen, chronischen Entzündungen und Autoimmunerkrankungen dar.

Indikationen: jeder Mensch über 18 Jahre

Kontraindikation: Schwangere, Kinder, psychisch Kranke und Patienten mit Essstörungen

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten