

Körper und Geist reinigen

Heilfasten entschlackt den Körper, heilt Krankheiten und ist eine Erholung der Seele

VON BETTINA MANGOLD

SCHWALM-EDER. „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch fasten als durch Arznei“, meinte vor 2400 Jahren der griechische Arzt Hippokrates. Viele Religionen und Ärzte haben das Fasten von jeher empfohlen und es ist heute noch aktuell. Ist die Fastenzeit im Christentum von Aschermittwoch bis Ostern religiös motiviert, steht beim Heilfasten die Gesundheit im Mittelpunkt.

„Das Heilfasten gibt dem Körper die Möglichkeit, sich von Problemstoffen zu befreien“, erklärte Diplom-Ökotrophologin Gabriele Göbel aus Borken. Der Sinn des Heilfastens liegt in der Reinigung für

den Körper und Seele, denn durch die Besinnung auf den Körper kommt der Mensch zur Ruhe. Fasten kann einen Impuls für eine gesündere Ernährung geben.

Durch den Verzicht auf feste Nahrung verarbeitet der Körper überschüssige Depots und Schadstoffe. Das helfe, den Stoffwechsel zu regulieren und den Körper zu regenerieren. Durch das Fehlen des Verdauungsprozesses werde der Körper entlastet. Der Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit sei eine intensive Gesundheitsförderung und Erholung für Körper, Geist und Seele. Ein bis zwei Fastenkuren pro Jahr zur Vorbeugung, lautet ihre Empfehlung.



Gabriele Göbel



Für eine Fastenkur unerlässlich: Susanne Lange präsentiert ein Glas Mineralwasser und einen Apfel. Heute, am Aschermittwoch, beginnt für die Christen die Fastenzeit.

Foto: dpa

Doch nicht für alle ist eine Fastenkur geeignet: Kinder, Schwangere, stillende Mütter, Krebspatienten, Dialysepatienten oder Patienten nach Transplantationen sollten nicht fasten, wohingegen das Fasten bei Diabetespatienten, Bluthochdruckpatienten und bei Übergewichtigen einen positiven Effekt haben kann.

Vorbereitung wichtig

#Schon vor dem ersten Fastentag wird die Ernährung umgestellt auf ballaststoffreiche Kost mit Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit. „Eine gute Fastenvorbereitung ist wichtig“, sagte die Expertin. Nur mit einer Fastenleitung sollte eine Kur begonnen werden, entweder in einer Klinik

oder mit Begleitung eines ausgebildeten Fastenleiters.

Nach einer Eingangsuntersuchung wird ein Fastenplan erstellt, tägliche Kontrollen des Blutdrucks und des Urins gehören dazu. Außerdem müsse der Darm gepflegt werden, sonst käme es zu Verstopfung und Gärung. Daher beginnt der erste Fastentag mit Glaubersalz zum Abführen,

Einläufe jeden zweiten Tag und Bittersalze sorgen für die Darmreinigung. Getrunken werden Wasser, Kräutertees, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte, ergänzt durch Magnesium und Calcium.

Nach dem Fasten wird die Ernährung wieder auf feste Nahrung umgestellt. „Die Patienten haben keinen Hunger“, sagte Göbel.

Zur Person

GABRIELE GÖBEL stammt aus Springe und studierte Ernährungswissenschaften mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin in Münster und Fulda. Es folgten Ausbildungen als Fastenleiterin, Gesundheitstrainerin, Gesundheits- und Motivationstrainerin sowie als Trainerin für neue Lebensstile. Als Diplom-Ökotrophologin begann sie bei der Preussen Elektra und arbeitete im Bereich der Ernährungsmedizin in der Rheumaklinik in Bad Wildungen. Im Jahr 2000 eröffnete sie in Borken eine Praxis für Ernährungstherapie. (yma)