

# WAS IST EIGENTLICH...

Die Gesundheitsserie  
von Renate Theilen

## Heilfasten?



Vor der Fastenkur empfiehlt sich eine Darmentleerung, zum Beispiel mit Glaubersalz oder Passagesalz. Heilfasten sollte unter Anleitung und Betreuung methodisch durchgeführt werden. Der Zeitraum und die Art des Fastens werden dabei individuell angepasst.

Wenn dem Körper keine Nahrung zugeführt wird, schaltet er nach ein bis zwei Tagen auf den so genannten „Hungerstoffwechsel“ um, bei dem so wenig Energie wie möglich verbraucht wird. Der Blutdruck sinkt, der Kreislauf und das Herz werden entlastet. Nach mehreren Tagen werden die Eiweiß- und Fettreserven des Körpers allmählich aufgelöst. Vorhandene Körperreserven werden mobilisiert und das Wohlbefinden insgesamt wird gesteigert.

Pro Tag verlieren Fastende im Durchschnitt etwa 400 Gramm Gewicht, am Anfang allerdings vor allem Eiweiß und damit Muskelsubstanz, sofern kein Eiweiß zugeführt wird.

So können sich zahlreiche Stoffwechselstörungen wieder normalisieren. Bei akuten und chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Allergien, kann das Fasten als Basistherapie eingesetzt werden.

Heilfasten ist der ideale Auftakt zu einer Lebensstiländerung. Nach dem Heilfasten fällt die Umstellung auf eine gesündere und ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung leichter.

**Lassen Sie sich beraten, ob das Heilfasten für Sie sinnvoll ist, erst dann sollte eine individuelle Vorgehensweise mit Ihnen abgestimmt werden.**

Besonders nach den vielleicht ausschweifenden Karnevalstagen möchten viele Menschen ihrer Seele und ihrem Körper etwas Gutes tun.

**Beim Heilfasten verzichtet der Fastende für eine begrenzte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel wie Nikotin und Alkohol. Durch reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Tee, Säften und Gemüsebrühen wird er währenddessen mit allen erforderlichen Nährstoffen versorgt.**

**Naturheilpraxis Renate Theilen · Königsheide 95 · Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/811785  
Fax 02154/814695 · renatetheilen@aol.com · www.naturheilpraxis-theilen.de**