



Fasten nicht nur zum Abnehmen, sondern auch zur inneren Einkehr.

Bild: SN/WWW.BILDER-BOX.COM

Anleitung zum Fasten

Nützliche Tipps für ein ganzheitliches Fastenprogramm zu Hause

Fasten ist nicht nur in der christlichen, sondern auch in der buddhistischen und islamischen Tradition fest verankert. „Die Entschlackung des Körpers geschieht selbst bei einer Nulldiät, die Reinigung der Seele aber nur bei bewusstem Fasten“, sagt der Arzt und Psychotherapeut Rüdiger Dahlke.

Die Schulmediziner interessieren sich seiner Meinung nach fast nur für den Körper und manche Mediziner hätten selbst da noch Probleme, Schlacken zu erkennen. Damit meinen die Fastentherapeuten die Kalkansammlungen in den Gefäßen, die Versteinerungen im Nierenbecken, in Galle und Blase, aber auch in Darm und zwischen den Zähnen.

Dahlke betont: „Mir ist in den 30 Jahren meiner vor allem psychotherapeutischen Praxis keine Methode neben dem Fasten untergekommen, die in auch nur vergleichbarer Weise die Psychotherapie unterstützt und teilweise selbst zu einer wird.“

In diesem Sinne hat auch Dorothea Neumayr, eine Schüle-

rin Dahlkes, im Verlag Nymphenburger ein Fasten-ABC geschrieben, eine Handlungsanleitung für alle, die sich ein oder zwei Mal im Jahr eine Auszeit gönnen und dabei die Ernährung praktisch auf Null reduzieren wollen.

Neumayr weist nachdrücklich darauf hin, dass Fasten nicht angesagt sei bei Krebs, Diabetes Typ 1, bei Menschen mit transplantierten Organen, bei Essstörungen, nach Operationen oder bei chronischen

Stoffwechselerkrankungen.

Ebenfalls nicht fasten sollte man während einer Schwangerschaft und in der Stillperiode. Fasten ist auch nichts für Kinder unter 14 Jahren.

Neumayr gibt in ihrem Buch nicht nur konkrete Anleitungen für eine Fastenkur. Sie weist auch auf alle möglichen körperlichen Reaktionen hin, die auftreten können und sagt, wie man am besten darauf reagiert.

Beispiel kalte Hände und Füße: Weil der Körper sein Energieprogramm auf Sparflamme laufen lässt, friert man leicht, egal ob es jetzt Winter oder Sommer ist. Wechselduschen, dicke Socken, Bewegung, warme Getränke oder eine Wärmflasche am Fußende des Bettes sind wirksame Gegenmittel.

Konkrete Tipps für Atem- und Entspannungsübungen sowie eine Reihe von Ratschlägen für eine bewusstere und gesündere Ernährung runden das Angebot ab. Für alle, die zu Hause und in Abstimmung mit einem Arzt fasten wollen, liefert dieses Buch jedenfalls viele nützliche Informationen.

