

Tradition des (Heil-)Fastens

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht.“ – Matthäus 6,16–18

Seit jeher bestand das Ziel des Fastens in einer Reinigung des Körpers, einer **inneren Läuterung sowie spirituellen Erneuerung** – möglich ist das allerdings nur, wenn das Fasten freiwillig und mit Freude durchgeführt wird. So weiß man, dass Buddha 50 Tage, Mose am Berg Horeb 40 Tage gefastet haben. Auch Propheten, wie z.B. Elia in der Wüste, kannten die Fastentradition, seit Jesus ist es fester Bestandteil des Christentums. Überlieferungen finden sich auch bei den Germanen, Spartanern und Persern. Bereits Ärzte der Antike, wie Hippokrates und Maimonides, verordneten **Fasten als Heilmittel**.

Heilfasten – das biologische Sparprogramm

Aufgrund einer falschen Ernährung, zu viel Essen, Umweltgiften und einer generellen Übermüdung wird das Verdauungssystem geschwächt und träge – trotz einem Überangebot an Nahrung kann es zu einem **Mangel an Vitalstoffen** kommen, da der **Darm diese nicht genügend aufnehmen bzw. verarbeiten** kann. Zudem vermindert sich die Ausscheidungsfähigkeit in Bezug auf Stoffwechselgifte.

Setzt man den Körper sozusagen auf Sparflamme, indem für einen bestimmten Zeitraum die Nahrungszufuhr gestoppt oder eingeschränkt wird, führt dies zu **regenerierenden Vorgängen im Körper**: Während des Heilfastens befreit sich der Organismus von allem, was ihm schadet:

- So werden Schlacken und Giftstoffe ausgeschieden,
- Blockaden sowie Stauungen auf allen Ebenen aufgelöst.
- Diverse chronische Gesundheitsprobleme können durch regelmäßiges Heilfasten gelindert oder überhaupt geheilt werden.
- Es erfolgt eine Mobilisierung der körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem
- ordentlichen Energie-Schwung.

Heilfasten erhöht zudem die geistige Leistungsfähigkeit und sorgt – falls richtig durchgeführt – für eine gute Laune und mehr Wohlbefinden.

Positive Aspekte von Heilfasten

Heilfasten bewirkt auch automatisch ein **Innehalten und Zuhören**, man nimmt Abstand vom hektischen Alltag. Jeder, der vorbeugend etwas für seine körperliche und geistige Gesundheit tun möchte, sollte regelmäßige Heilfasten-Kuren einplanen. Zudem bietet es eine optimale Möglichkeit, generell auf eine **gesunde Ernährung umzustellen** – das ist nämlich die beste Garantie dafür, dass ein gerade entgifteter und entschlackter Körper nicht wieder mit Schadstoffen belastet wird.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Heilfasten sorgt für eine **gründliche Entgiftung der Zellen und des Gewebes** und bildet damit die ideale Voraussetzung für eine Regeneration des gesamten Körpers. Dabei werden die Selbstheilungskräfte des Organismus aktiviert und es kommt zu einer Mobilisierung der Abwehrkräfte gegen Krankheiten. Mit Heilfasten können z.B. folgende Leiden bekämpft werden:

Gicht, hohes Cholesterin, Harnsäureüberschuss, Blutdruckbelastungen, Durchblutungsstörungen, Schweißausbrüche, Diabetes Typ II, Gewichtsprobleme, Alltagsstress, Nervosität, Vergiftung, Herzbeschwerden, Immunschwäche, allgemeine Müdigkeit, Verkalkung, Übermaß an Nikotin und Alkohol, Schlafstörungen, Darmträgheit, Kreislaufschwäche, Rheumatismus, Stoffwechselstörungen, Kopfschmerzen, Arthritis.

<http://www.mayr-kuren.de/was-ist-heilfasten.html>