

Rampp / Kerckhoff

Was tun bei Heilfasten

Leseprobe

[Was tun bei Heilfasten](#)

von [Rampp / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.unimedica.de/b9641>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Wesentliche Kennzeichen des Buchinger-Fastens

- Die Fastendauer beträgt nach ärztlicher Verordnung zwischen 7 und 28 Fastentagen, in der klassischen Form zwischen 14 bis 21 Tagen inklusive Einführung und Aufbauphase
- Modifikation mit täglicher Nahrungsenergiezufuhr von etwa 250-300 kcal durch Einnahme von:
 - Gemüsebrühe (1/4 Liter)
 - Obst- oder Gemüsesäfte (1/4 Liter)
 - Honig (30 g)
- Ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 % Liter) durch Kräutertees und Wasser
- Verzicht auf Genussmittel (Kaffee, Nikotin)
- Begleitend Bewegungstherapie, physikalische Therapien; Einstellung eines Gleichgewichts zwischen Bewegung und Ruhe
- Förderung der Ausscheidungsvorgänge über Darm (abführende Salze, Einläufe), Leber (u. a. Leberwickel), Niere (Trinkmenge), Lunge und Haut
- Sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesunden Lebensstil

Vom modifizierten Fasten, bei dem bestimmte Nahrungsmittel unterhalb einer Nahrungsenergie von 500 kcal pro Tag zugeführt werden, sind ausdrücklich die so genannten „Nulldiäten“ oder „Crash-Diäten“ abzugrenzen, die mehrheitlich

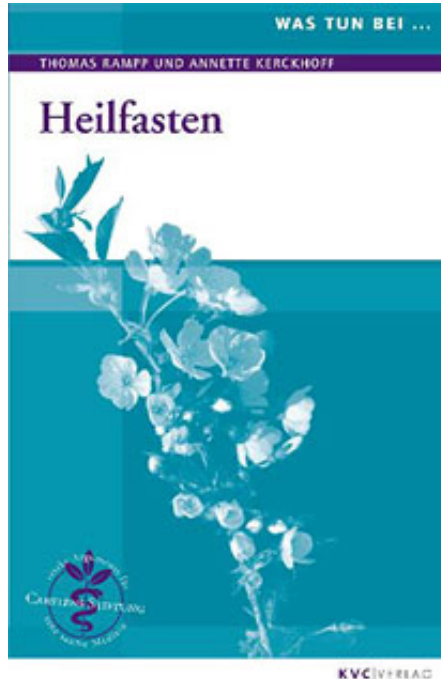
eher ungesund sind. Der Hauptunterschied ist dabei, dass die Crash-Diäten ausschließlich das Ziel einer möglichst schnellen Gewichtsabnahme haben, während es beim Heilfasten und modifizierten Fasten um Entgiftung, Ausscheidung und Regeneration geht, die durch zahlreiche therapeutische Maßnahmen wie Einläufe, abführende Salze, Wickel und Auflagen, Massage, Sauna, Bewegung und Ruhe unterstützt werden. 2002 wurden unter Leitung der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE,) Leitlinien für das Fasten zusammengefasst und publiziert: „Diese Leitlinien wurden von einem Expertengremium erstellt und werden von ihm gemeinsam getragen. Ihr Ziel ist die Beschreibung des Therapieverfahrens und die Feststellung von Standards zu Zwecken der ärztlichen Fort- und Weiterbildung, der Orientierung bei qualitätssichernden Maßnahmen in Klinik und Praxis sowie der weiteren wissenschaftlichen Erforschung der klinischen Effekte der Methode. Auch sollen sie einen Beitrag zur methodisch korrekten Durchführung des Fastens in den zahlreichen Einrichtungen leisten, die das Fasten zu präventiv-medizinisch und/oder religiös-spirituell motivierten Zielsetzungen anbieten.“

Die Leitlinien können auf der Internetseite der ÄGHE gelesen oder als pdf-Dokument heruntergeladen werden (www.aeghe.de, Leitlinien zur Fastentherapie).



Wir möchten an dieser Stelle bereits darauf hinweisen, dass Menschen, die an einer Essstörung (Anorexie, Bulimie, Binge Eating Disorder) leiden, nicht fasten dürfen. Auch wenn Sie nach wiederholten Fastenkuren an einem Jojo-Effekt leiden, ist Heilfasten für Sie ungeeignet.

In der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin wird Patienten mit einer früheren Krebserkrankung dazu geraten, erst nach fünf Jahren Rezidivfreiheit zu fasten.



Rampp / Kerckhoff

[Was tun bei Heilfasten](#)

92 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de