



Fasten - eine interessante Lösung für viele Probleme

Diesem großen Thema widmen sich zahlreiche Autoren. Es gibt umfassende wissenschaftliche Studien und viele Details. In diesem Newsletter möchte ich Ihnen einen Überblick geben und Ihnen das Fasten näher bringen.

Asthma, Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Neurologische Erkrankungen, Rheuma, Schmerzen, Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Verdauungsprobleme, vorzeitiges Altern.

Finden Sie sich hier wieder?

Der Grund für viele sogenannte Zivilisationskrankheiten ist in unserer modernen Lebensweise zu finden. Zu wenig Bewegung, Über- und Fehlernährung, falscher Lebensrhythmus, Stress, Anspannung, Ängste. Festhängen am Materiellen und Hunger nach seelischer und geistiger Nahrung. Wir kommen immer mehr ins Ungleichgewicht. Vielleicht warten wir zu lange und tolerieren "Unpässlichkeiten", und plötzlich sind Symptome da.

Können Sie es sich vorstellen, dass eine Krankheit etwas mit Ihnen zu tun hat?

Wenn ja, was wollen Sie dann ändern?

Und wie wäre es, einmal über ein Heil-Fasten nachzudenken?

Was hat es mit dem Fasten auf sich?

Es gibt inzwischen viele Studien und Erfahrungen, die belegen, dass Fasten gewaltige Selbstheilungskräfte freisetzt, mit denen unser Organismus unsere Probleme lösen kann. Es ist unsere eigene natürliche Kompetenz, die wir dazu einbringen können.

Grundsätzlich ist unser Körper mit einem genialen Mechanismus ausgestattet, der unser Überleben sichert. Gibt es einmal nicht genug zu Essen, dann nutzt unser Körper dies, um aufzuräumen, Müll zu beseitigen und aus dem vorher Unbrauchbaren neue, wertvolle Rohstoffe zu gewinnen. Man kann wohl sagen, dass unsere Gene auf den Wechsel von Essen und Hungern programmiert sind und dass sogar Positives daraus entsteht.

Heilendes Fasten hat Geschichte.

Denken wir einmal an die großen Religionen, in denen die Gläubigen durch Fasten-Perioden körperlichen und geistigen Nutzen hatten und haben. Hippokrates (vor Christi Geburt) und Paracelsus (16. Jhdt.) beschrieben die positive Wirkung des Fastens. Vor ca. 100 Jahren entwickelten Max Bircher-Benner, Otto Buchinger und Franz Xaver Mayr verschiedene Fastentechniken.

Neuere Studien bringen neue Arten des Fastens hervor - das Intervallfasten.

Seit über 10 Jahren gibt es neuere wissenschaftlich sehr differenzierte Erkenntnisse über die Vorgänge beim Fasten. Valter Longo (US-Wissenschaftler) plädiert für "intermittierendes" Fasten, d.h. für regelmäßige kurze Fastenzeiten. Auch an der Uni Graz wird von Frank Madeo und seinem Team bestätigt, dass nach 12 Stunden Fasten im Organismus ein Prozess beginnt, der körperliche Altlasten wieder in verwertbares hochwertiges Baumaterial und Brennstoffe umwandelt. Der Stoffwechsel stellt sich um auf Keto- (Fett-) Stoffwechsel.

Es beginnt ein Fettabbau, zellschützende Enzyme werden hergestellt, der Wachstumsfaktor IGF-1 wird reduziert, zusammen mit den gebildeten Ketonen beruhigt

dies chronische Entzündungen, das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet, die guten Darmbakterien bekommen Aufwind (Gesundheit sitzt im Darm), unsere Abwehrzellen werden generalüberholt.

Das Wachstum von Krebszellen wird gebremst. Beim Fasten während einer Chemotherapie kommt es zu weniger Nebenwirkungen. Dies hat Andreas Michalsen in einer Studie der Berliner Charité nachgewiesen. Dies finde ich besonders interessant, denn es zeigt, dass auch schwer Kranke vom Fasten in Intervallen profitieren können.

Ich persönlich faste jedes Jahr zur Fastenzeit von Aschermittwoch bis Karfreitag. Dabei entscheide ich immer neu, wie ich faste, was ich weglasse und was ich anders mache. Immer mache ich die Erfahrung, dass ich wieder mehr zu mir komme. Ich kann meinen Körper mehr und deutlicher wahrnehmen und auf ihn hören, ich kann ihn genießen **und** ich erkenne, dass ich mehr bin als mein Körper. Ich bin die Gestalterin und Schöpferin meines Lebens.

Dieses Jahr werde ich meine Erfahrungen machen mit dem Intervallfasten.



Intervallfasten

16 Stunden Fasten - 8 Stunden Essen

Es gibt jedoch auch andere Varianten, z.B. einen Tag in der Woche oder jeden zweiten Tag zu fasten und dabei die Zufuhr von Kalorien stark einzuschränken.

Intervallfasten wurde und wird in vielen Studien untersucht und hat neben dem Abnehmen viele gesundheitliche Effekte. Gegenüber dem Heilfasten hat es den Vorteil, dass es leichter, auch **längerfristig** im Alltag durchführbar ist. Es gibt keinen JoJo-Effekt, und unser Körper greift auf unsere Fettreserven zu, nicht auf unsere Muskelsubstanz. Wir können entscheiden, welche Art des zeitweisen Fastens zu uns passt. Da unser Körper auf "Hungerzeiten" eingestellt ist, können mit Ausnahme von Kindern, Schwangeren und stillenden Müttern im Prinzip alle fasten. Intervallfasten bringt im Gegenteil gerade Kranken positive Effekte, wenn bestimmte Dinge berücksichtigt werden.

Da ich morgens noch keinen Hunger habe wähle ich die Variante, zwischen 20 Uhr und

12 Uhr zu fasten. Wenn Sie das Intervallfasten aufgreifen möchte, dann probieren Sie aus, welcher Rhythmus für Sie gut ist und ob Sie sich dem Fasten langsam annähern wollen. Wichtig ist in jedem Fall, genug zu trinken - in der Fastenperiode nur Wasser und ungesüßten Tee, den Morgenkaffe bitte ohne Milch und Zucker trinken.

Im Grunde genommen könnten wir nur die verlängerte Fastenzeit nutzen, ohne an unserer Ernährung etwas zu verändern. Gesundheitlich weit sinnvoller ist jedoch, mit Gewohnheiten zu brechen und anders zu essen, "Ungesundes" zu vermeiden, sich anders zu bewegen. Auch hier möchte ich nur grob die Richtung weisen. Es liegt an Ihnen, was Sie für sich erreichen möchten. Informationen und Fastenratgeber gibt es viele. Wenn Sie jedoch gezielte Beratung und Begleitung möchten, können Sie gerne auf mich zukommen.

Meine Angebote zu Ihrer Unterstützung während der Fastenzeit

Beratung und Begleitung
Biodynamische Bauchmassagen
Vital-Wellen Fettauflösung
Fußreflexzonentherapie

Ich freue mich auf Sie!

[Austragen](#) | [Verwalte dein Abonnement](#)

Annerose Stempfer
Finkenweg 5
73095 Albershausen
Telefon 07161-389 301 • hp-a.stempfer@arcor.de
Impressum:
<https://praxis-annerose-stempfer.de/impressum/>

Newsletterinformation und Datenschutzerklärung:
<https://praxis-annerose-stempfer.de/datenschutzerklaerung/>

MailPoet