



Heilfasten

>> videos

Wortherkunft: vom althochdt. *fastēn*, das ursprünglich bedeutet „an den Geboten der Enthaltsamkeit festhalten“

Die meisten Menschen haben oft wenig Verständnis für das Fasten..

- kein Wunder, wenn das Fasten unzutreffenderweise mit Hungern gleichgesetzt wird und man es voller Schrecken mit den Folgen der Mangel- und Unterernährung verbindet.

Ohne Große Mühe solltest aber AUCH DU erkennen können, dass viel mehr Menschen an vollen Tischen krank werden (ja, sogar an Mangel- und Unterernährung leiden) als in Zeiten, wo die Nahrung etwas knapper ist!

Auch bei akuten Erkrankungen empfangen wir einen eindeutigen Wink der Natur: Eines der ersten Zeichen beim Ausbruch einer akuten - Krankheit ist die Appetitlosigkeit - sofern im Laufe des Lebens nicht der gesunde - Instinkt verbogen wurde.

Fasten heilt Krankheiten und Leiden aller Art...

- chronische Stuhlverstopfung
- Blinddarm-Entzündungen
- Zuckerkrankheitsfälle
- Fettsucht
- chronische Untergewichtigkeit
- Rheumaleiden
- Ischias
- Blutveränderungen
- Hautkrankheiten
- Geschlechtskrankheiten
- Allergien
- Wechseljahrbeschwerden
- Störung der monatlichen Regelblutung
- Appetitlosigkeit
- Burn-Out
- Drüsenstörungen
- Augenkrankheiten
- Zahnfleischverfall
- Magen-, Darm-, Nieren- und Nervenleiden
- Mangel echter, tiefer Freude
- Atmungs-Störung
- Durchblutungs-Störung
- Müdigkeitsgefühl



- Kopfschmerzen
- Harnsäure- und Rheumagift-Überladung
- Herzasthma
- Herzgefäß-Verengung
- hoher und zu niedriger Blutdruck
- Kreislaufstörungen
- Krebs
- und vieles mehr

ACHTUNG: Das heilende Fasten dient lediglich dem gesund WERDEN, es liegt aber im späteren Tun und Lassen der Person selbst, ob sie auch gesund BLEIBT.

Heilfasten greift an des Übels Wurzel an. Das Heilfasten setzt den Schlüssel energisch und erfolgreich bei allen genannten Ursachen an, und dieser Schlüssel passt und schließt fast ausnahmslos, selbst wenn ein gemischtes Krankheitsbild vorliegt.

Was ist der Unterschied zwischen Hungern und Fasten?

Es ist die INNERE EINSTELLUNG! – die echte unverkrampfte FREIWILLIGKEIT ist die Voraussetzung. Die sogenannte 'sselische Einstellung' ist von grundlegender Wichtigkeit für die Steuerung der Stoffwechselfvorgänge des Gesamtorganismus.

Hungerzustände bewirken eine Art innere Zwangshaltung, und diese wiederum ruft auf dem zentralnervösen, dem neuro-hormonalen Wege eine Fehlsteuerung der Gewebsernährung und der Organfunktionen hervor. Gerade die unentbehrlichen Gewebe und Substanzen werden durch die Hungerzustände eher angegriffen und abgebaut, während Abbauwürdiges, ja Abbaupflichtiges bestehen bleibt und – statt ausgeschaltet zu werden – seine streuend toxisch schädigende Wirkung verstärkt entfaltet. Im Hunger verschlechtern sich die Blutkreislauf-Funktionen, die sich im Fasten bessern. Die Fastenkur vermag – elektrokardiographisch klar nachweisbar – Myokardschäden zu bessern im Sinne einer besseren Durchblutung des Herzmuskels. Selbst ein *langes* Fasten hebt den Herz- und Kreislaufzustand! Im Hungerzustand wird das Zahnfleisch verändert, während sich durch Fasten die Parodontose wie andere Zahnfleischkrankheiten bessern, ja heilen lassen! Die Haut von einem Hungernden wird häufig von Verquellungszuständen verändert, die aber im Fasten geheilt werden können. Die Gesamtstoffwechsellage eines Hungernden verschlechtert sich, während sie sich unter der Heilfastenwirkung bessert und gesund einreguliert. Ein Hungerzustand vermag das menschliche Gehirn in Mitleidenschaft zu ziehen in der Weise, dass eine sogar oft nicht mehr rückgängig machende Apathie zurückbleibt. Das Fasten wirkt aber anregend auf das Gehirn und seine Tätigkeit. Der Hungerzustand beschleunigt den Alterungsprozess, während das Fasten dem Altern (vor allem dem zu frühen Altern), durch deine regenerativen Kräfte, vorbeugt. Der Hungerzustand bildet und verschlimmert Hungerödeme und bestimmte Fettansammlungen im Gewebe, während das Fasten diese Ödeme und die besonderen Fettansammlungen im Gewebe verschwinden lässt. Noch mehr Beispiele? – Google wird dir bestimmt ein guter Freund und Helfer sein ☐

Merke dir einfach:

**HUNGER wirkt DEGENERATIV
und FASTEN wirkt REGENERATIV!!**

Im Fasten werden grundsätzlich zuerst die krankhaften und dann die entbehrlichen Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden.

Die Gefahr eines Abbaus von lebenswichtigen Gewebe ist im Fasten erst bei einer Dauer von etwa 60 Tagen gegeben (s. Buch: Gesund werden – Gesund bleiben durch die Heilfastenkur von Dr. Med. Otto Buchinger S.48).

Übrigens kommt ein Hungernder schon nach wenigen Tagen in die Gefahr des Zusammenbrechens!

Mal abgesehen vom Hungern und Fasten, gibt es übrigens auch noch die 'Nahrungsenthaltung'!

Man sollte Hungern, Fasten und Nahrungsenthaltung nicht ohne weiteres gleichsetzen – es handelt sich hier um **DREI GÄNZLICH VERSCHIEDENE VORGÄNGE** mit verschiedenen Gründen und verschiedenen Zwecken!

NAHRUNGSENTHALTUNG ist überwiegend, wenn nicht gar völlig, instinktgeleitet und rein naturbedingt: nicht nur bei Krankheit oder Verletzungen, sondern auch bei der Gelegenheit des Winterschlafes bei Tieren



oder der Stoffwechsel-Umstellung wenn eine 'Überdauerung' eintreten soll.

HUNGERN können sowohl Menschen als auch Tiere und es geschieht aus Entbehrung und mit einer inneren Protesthaltung.

FASTEN ist ein bewusst und zielstrebig durchgeführter Vorgang.

Du musst Wissen und Vertrauen haben, wenn es zu Krisen während der Fastenkur kommt und im besten Fall noch einen erfahrenen Arzt oder Berater dazu!

Auftretende Beschwerden sind nämlich durchaus erwünscht! Das Fasten SOLL ja anpacken, rütteln und allerlei Staub aufwirbeln. Denke mal daran, dass es auch in jedem Haus ungemütlich zugeht, wenn Renovierungsarbeiten vorgenommen werden. Die Maurer und die Maler sind dann da, überall gibt es Reparaturen, es klopft, es 'tut sich was', Mörtel und Späne fliegen umher, Unruhe durchwaltet die Räume -: Aber das Ziel, worum es geht und was dabei erreicht werden soll, heißt: NEUWERDUNG.

Mögliche gewöhnliche Begleiterscheinungen:

- Schlaflosigkeit - nimm KEINE Schlafmittel, sondern nutze die Gelegenheit in solchen Nächten, dir - nicht wie gewöhnlich auszuweichen - sondern mir dir ernsthaft und tiefschürfend ins Gespräch zu gehen
- Frösteln und Frieren, da die Wärme im Inneren benötigt wird

Zurück: body KNOWLEDGE