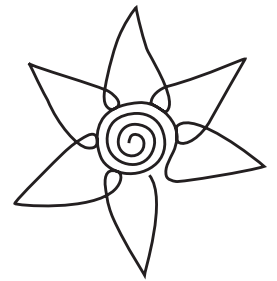


Fasten für Gesunde

nach Dr.med. Buchinger / Dr. Lützner



Fasten bedeutet freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Eine gewollte Umstellung von "äußerer" auf "innere" Ernährung.

„Fasten für Gesunde“ beinhaltet folgende Teilaspekte:

- Kurzzeitfasten
- Eigenverantwortung
- Gesundheitsförderung

Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er / Sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein.

Grundregeln des Fastens

- Keine feste Nahrung, nur trinken, für eine vorgegebene Zeit
- Nur Lebensnotwendiges zu sich nehmen
- Sich vom Alltag lösen
- Förderung der Ausscheidung
- Ausgewogene Bewegungs - und Ruhebilanz
- Sorgfältiger Aufbau gesunder Ernährungsgewohnheiten

Was bewirkt Fasten?

- Entschlackung, Entgiftung
- Ausgleich des Säure-Basenhaushalts
- Gewichtsreduktion
- Verjüngungskur der Zellen
- Steigerung der Immunabwehr
- Vitalität, Wohlbefinden
- Entschlackung des Bindegewebes / schönere Haut
- Sanierung des Darms
- Impuls zur Verhaltensänderung
- Freie Energien für kreatives Tun und Gewinnung neuer Ideen

Wer darf nicht fasten?

- Schwangere und Stillende
- Kinder und Jugendliche

Personen mit:

- Schilddrüsenüberfunktion
- Diabetes mellitus Typ I
- Krebserkrankung
- Polyarthrit
- Leber- und Nierenfunktionsstörungen
- Herzerkrankungen
- Depression
- seelischer Labilität (unter Medikation)
- akute Magen - und Darmgeschwüre
- Alkohol- und Drogenabhängigkeit
- krankhafte Essverhaltensstörungen

Irmtraud Hochrieder