

Fasten

kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet "festigen".

Man festigt sich und entwickelt Festigkeit. Fasten erfordert Selbstdisziplin und ist eine Herausforderung an die eigene Charakterstärke. Im Fasten wird durch freiwilligen Verzicht der Körper von allen Schlacken befreit. Fasten ist so lange durchführbar, wie der Körper etwas abzugeben hat. Beim Fasten schaltet der Körper von Erregung auf Ruhe um und es kommt zu einer vegetativen Umschaltung.

Fasten wird in allen Religionen seit Beginn der Kulturen praktiziert, und zwar aus gesundheitlichen wie aus seelischen und geistig religiösen Gründen, weil durch Fasten auch die seelischen Schlacken mobilisiert werden. Man gewinnt nicht nur mehr Gesundheit, sondern auf der geistigen Ebene neue Impulse und Ideen. Die Beschäftigung mit der geistigen Ebene beim Fasten führt aber auch auf der körperlichen Ebene zu Verbesserungen.

Alle gesundheitlichen Probleme haben ihre Ursachen auf der seelischen Ebene im Sinne von In-sich-hineinfressen, überlaufender Galle und brechenden Herzen. Im Fasten ändert sich die innere Grundhaltung, weil durch die Entschlackung die Bereitschaft dazu wesentlich höher ist.

Eine Fastentherapie erhalten gibt uns die Möglichkeit, schädliche Lebensumstände zu ändern und durch Selbsterfahrung und Einsicht von Abhängigkeiten des Essens, Trinkens und Genußgiften unabhängig zu machen. Es ist eine Selbstheilung, und zwar auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

Das unterscheidet das Fasten von Diäten, weil durch letztere die tiefer liegenden Strukturen des Triebes nicht beeinflußt werden können.

Auch bei Infektionen und Vergiftungen reagiert ein normaler Organismus durch Appetitmangel, um die Giftstoffe zu eliminieren und den Körper zu gesunden.

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrung um die Gesundheit zu verbessern. Hungern jedoch ist eine Unterversorgung des Körpers wider Willen oder durch Verweigerung.

Fastentherapien gibt es viele. Wir bevorzugen eine modifizierte Form der F. X. Mayr - Kur.

Michael Schlaadt
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64

D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: info@praxis-schlaadt.de

www.praxis-schlaadt.de

