

- Der Unterschied zum gewohnten Ernährungsalltag ist viel kleiner. Das erleichtert die Übernahme gesunder Gewohnheiten aus der Fastenzeit in die Zeit danach.

Die Macht dieses einfachen Heilfastens konnte ich in den letzten fünfzehn Jahren immer wieder erleben, wie etwa das Fallbeispiel einer Klientin mit starken rheumatischen Schmerzen aus meiner Praxis zeigt.

Fallbeispiel: Starke rheumatische Gliederschmerzen

Eine knapp siebzehnjährige Klientin konsultierte mich wegen sehr starker Gliederschmerzen. Drei Monate zuvor hatte sie ihre Ernährung umgestellt, und die Schmerzen wurden immer schlimmer. Auf einer Skala von 0 bis 10 (keine bis maximale Schmerzen) gab sie den Wert 7,5 an. Die Frau war aktiv, bewegte sich häufig und ging regelmäßig zur Gymnastik. Sie befürchtete, an Rheuma erkrankt zu sein und in Zukunft mit diesen Schmerzen leben zu müssen. Sie entschied sich schließlich für das Polarity-Heilfasten. Da verschiedene Hinweise auf eine mögliche Übersäuerung hindeuteten, begann sie, täglich am Vormittag und vor dem Ins-Bett-Gehen einen gestrichenen Teelöffel Natron (Basenpulver) mit einem Glas Wasser einzunehmen. Diese Maßnahme führte sie über die Zeit des Fastens weiter aus. Nach knapp zwei Wochen des Abbauens fühlte sie sich deutlich besser, die Schmerzen stufte sie noch mit einem Wert von 3 bis 4 ein. Sie beobachtete nach der Einnahme des Natrons jedes Mal ein mehrfaches Aufstoßen: Offenbar reagierte das Natron mit Säure, was zu einem Schäumen und dadurch zum Aufstoßen führt – ein deutlicher Hinweis auf eine Übersäuerung. Nach einer Woche salzloser Phase waren die Schmerzen praktisch verschwunden. Die Frau stufte sie auf den Wert 1 bis 2 ein. Am Morgen spürte sie jeweils noch ein wenig Schmerzen, die sich jedoch gegen Mittag auflösten. Der obere Blutdruckwert (systolisch) war angestiegen. Das ist ungewöhnlich. Nach meinen bisherigen Erfahrungen senkt sich der Blutdruck immer relativ rasch. Ansonsten fühlte sich die Frau sehr wohl, daher setzten wir das Heilfasten unverändert fort.

Nach der zweiten Woche hatte sich der Blutdruck im normalen Bereich eingependelt, und sie konnte die Blutdrucktabletten ganz weglassen. Da sie körperlich etwas Reserve hatte, machte es in diesem Fall Sinn, die salzlose Reinigungsphase noch um zwei weitere Wochen auf insgesamt vier Wochen zu verlängern. In dieser Zeit hatte sie 7 Kilogramm abgenommen, obwohl sie bereits seit ein paar Monaten auf eine kalorienbewusste Ernährung achtete. Die Schultern waren am Morgen noch immer etwas schmerzhaft, doch sie erinnerte sich daran, dass das eigentlich schon seit Jahren so war.

Zwei Informationen sind zusätzlich bemerkenswert: Erstens hatte die Frau nach zwei Tagen des Fastens vier- bis fünfmal kurz hintereinander ausgiebig Stuhlgang. Sie konnte sich nicht erklären, woher all das »Material« kam. Offensichtlich löste sich eine Blockade in der Ausscheidung. Ich glaube, dass diese Blockade Gase und Gifte absonderte, die verantwortlich waren für die Gliederschmerzen.

Zweitens hatte die Klientin seit vier Jahren ein künstliches Gelenk im rechten Knie und seither das Gefühl, dass da ein Fremdkörper ist – sie empfand keine Schmerzen, jedoch war es störend. Nach der Reinigung und wenigen Polarity-Sitzungen fiel ihr auf, dass sie ihr Knie einige Tage komplett »vergessen« hatte! Das »Fremdkörper-Gefühl« ist verschwunden, und das Knie fühlt sich wieder durch und durch wie ihr eigenes an!

Während des Entschlackens werden ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Hier einige typische Aussagen von Kursteilnehmern:

- »Es stellt sich ein sehr gutes Körpergefühl ein. Ich fühle mich leichter und freier.«
- »Mein Schlaf ist erholsamer und viel tiefer. Daher brauche ich weniger Schlaf als gewöhnlich und stehe am Morgen bedeutend leichter auf.«
- »Meine Wahrnehmung hat sich intensiviert: das Riechen und Schmecken, manchmal sogar auch das Sehen oder Hören.«
- »Die Gefühle sind intensiver: Am Abend fühle ich mich so müde wie selten. Am nächsten Morgen bin ich jedoch wieder voller Energie und könnte Bäume ausreißen.«