



# Nahrung für den ganzen Menschen

Das Wissen um die Heilkraft des Fastens ist uralt und in der einen oder anderen Form zu allen Zeiten und in allen Kulturen zu finden. Das überlieferte Diktum sagt: «Gut gereinigt ist halb geheilt.»

■ Text: Raphael Schenker\*

**F**asten liegt momentan klar im Trend. Während der Spiegel 1988 unter dem Titel «Gefährliches Fasten – Raubbau am Körper» eindringlich vor dem Fasten warnte, veröffentlichte er 2011 einen völlig konträren

Artikel «Die Heilkraft des Fastens – Gesunder Körper, klarer Kopf». Für Dr. Randolph Stone (1890-1981), dem Begründer der Polarity Therapie, war das Fasten und Reinigen, neben der Körperarbeit, dem therapeutischen Gespräch und dem Polarity Yoga, immer ein zentrales Werkzeug im Dienst der Gesundheit. Denn er stellte fest, dass überraschend viele Krankheiten mit Ernährung und Verdauung in direktem Zusammenhang stehen: «Über die Jahre hinweg stellte ich fest, dass Krankheiten normalerweise im Verdauungstrakt beginnen.»

Gemäss seinen langjährigen Erfahrungen konnte, speziell bei chronischen Krankheiten, die Aussicht auf eine Besserung durch ein sanftes Fasten drastisch erhöht werden. Nicht selten schickte er daher Patienten wieder nach

Hause und verordnete ihnen Heilfasten, bevor er sie wieder sehen wollte. In den 60 Jahren seiner Praxiserfahrung als Osteopath und Naturheilarzt entwickelte und verfeinerte er eine «wirksame, reinigende, entschlackende und Gewicht reduzierende Diät», wie er sie damals nannte, die auf den individuellen Körpertypus angepasst wird.

Das Fasten läuft in den drei Phasen Abbau, Reinigung (salzlos) und Aufbau ab. Ein guter Abbau sollte ungefähr eine Woche dauern, der Aufbau ein bis zwei Wochen und die salzlose Reinigungsphase mindestens acht bis zehn Tage. Letztere kann mit ärztlicher oder therapeutischer Begleitung auf bis zu vier Wochen ausgedehnt werden. Abbildung 1 gibt einen Überblick, wie ab- und wieder aufgebaut wird. Während allen Phasen wird am Morgen ein Vitaldrink (Dr. Stone nannte ihn «Leberspülung», mit Zitronensaft, Olivenöl, Grapefruit, Ingwer, Cayennepfeffer und evtl. Knoblauch) getrunken und unmittelbar darauf der Polarity-Tee (enthält Fenchel-, Anis-, Lein- und Bockshornsamensamen, Ingwer, Süssholz, Pfefferminze).

Während der Reinigung können am Mittag Früchte, Gemüse, Salate und Sprossen gegessen werden (schwergewichtig roh) und am Abend etwas Leichtes wie beispielsweise ein Kompott (am Abend eher gekocht), alles ohne Salz in jeglicher Form, also auch keine Bouillon. Interessanterweise geht auch bei dieser abgemilderten Form des Fastens das Hungergefühl allmählich zurück. Das Öl, das im Gegensatz zu vielen anderen Fastenarten eingenommen wird, regt die Gallensaftproduktion an. Damit wird die Leber in der Ausscheidung unterstützt, denn als Hauptentgiftungsorgan scheidet diese ihre Giftstoffe über die Gallensäfte aus.

### Regelmässige Entgiftung tut gut

Ich konnte die phänomenale Wirkung des Heilfastens in meinen Fastenseminaren der letzten 10 Jahre immer wieder erleben bei Rheuma, Gliederschmerzen, Darm- oder Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen, Problemen mit der Haut oder gar Mundgeruch.

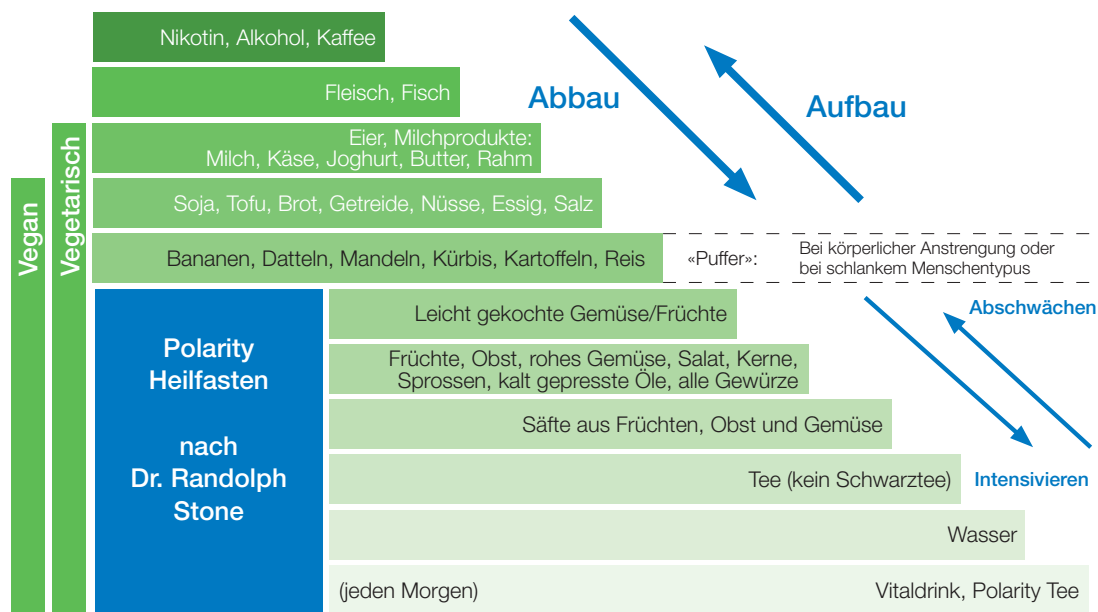
Bei schwereren Fällen muss es manchmal wiederholt werden, bis sich der Erfolg einstellt.

Doch auch wenn keine Beschwerden vorliegen, lohnt es sich, einmal im Jahr zu fasten. Denn im Alltag können wir uns oft nicht in der Masse um vitales Essen und unsere Gesundheit kümmern, wie wir es gerne möchten. Zudem sind wir heutzutage vielen Nahrungszusätzen und verschiedenen Umweltgiften ausgesetzt, die wir sporadisch durch Entgiftung auch wieder aus unserem Körper entfernen möchten.

### Schmerzen als Signal zur Achtsamkeit

Eine fünfzigjährige Frau litt unter starken Magenbeschwerden mit Reflux, das heisst saure Magensäfte fliessen zurück in die Speiseröhre. Da diese im Gegensatz zum Magen kaum gegen Säure geschützt ist, kann es zu schmerzhaften Verätzungen kommen. Sie nahm Medikamente, so genannte Säureblocker, die gegen die Schmerzen halfen. Doch sie wollte nicht jeden Tag Tabletten schlucken. Durch Gespräche, Polarity-Körperarbeit, Umstellung des Frühstücks und Einnahme von Natron beruhigte sich die Situation innerhalb von drei Wochen. Die Medikamente konnten in Absprache mit dem Arzt langsam und erfolgreich abgesetzt werden.

Mindestens so wichtig wie die wieder erlangte Schmerzfreiheit war für die Frau, dass sie die Faktoren und Auswirkungen der Übersäuerung an ihrem eigenen Körper zu verstehen begann und darauf reagieren konnte: Vorher hatte sie «sinnlose» Schmerzen, denen sie ausgeliefert war. Jetzt erkannte sie, dass diese Schmerzen nützliche Hinweise waren, die in direktem Zusammenhang standen mit ihrer Ernährung und dem Stress, dem sie aufgrund eines langjährigen Erbstreits in der Familie ausgesetzt war. Kammen die Schmerzen zurück, achtete sie verstärkt auf basische Nahrung, war zurückhaltend mit Kaffee am Morgen, setzte Natron ein und erforschte sich selber auf emotionale Belastungen hin. Somit übernahm sie die Verantwortung für ihren Körper und ihre Gesundheit.



### Grenzen des Heilfastens

- Für die Ausleitung von Schwermetallen ist Heilfasten als Unterstützung sinnvoll, reicht oft jedoch nicht aus.
- Heilfasten kann die Darmflora wieder in ein besseres Gleichgewicht zurückbringen. Ist das Milieu jedoch zu sehr in Mitleidenschaft gezogen, müssen neue, physiologische Bakterienkulturen angesiedelt werden.
- Bei starken Defiziten reichen manchmal die Mineralstoffe auch einer gesunden Nahrung nicht aus und sollten dann supplementiert werden.

Beim letzten Punkt ist zu beachten, dass eine vorgängige Reinigung oft entscheidend für den Erfolg ist. Wenn das Milieu nicht stimmt oder der Platz von gewissen Stoffen im Körper durch Abfallstoffe besetzt ist, können die «guten» Stoffe gar nicht aufgenommen werden.

### Heilfasten und schwere Krankheiten

Das volle Potential des Heilfastens können wir heute erst erahnen: Der Biogerontologe und Zellbiologe Prof. Valter Longo, Direktor des Longevity Institutes in Los Angeles erforscht seit über zwanzig Jahren die Zusammenhänge von Kalorienrestriktion und Alterungsprozessen (<http://gero.usc.edu/faculty/Longo>).

In den letzten Jahren veröffentlichte er bahnbrechende Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit **Fasten und Krebs**: Wird vor einer Chemotherapie vier bis fünf Tage gefastet, verlangsamen die gesunden Zellen ihren Stoffwechsel und schalten auf innere Ernährung um, da von aussen nichts zu erwarten ist. Dadurch sind sie auf beinahe

mirakulöse Weise vor den chemotherapeutischen Medikamenten geschützt, wodurch die Chemotherapie viel besser vertragen wird. Die Krebszellen andererseits können der Chemotherapie keinen Widerstand leisten, da sie die Fähigkeit verloren haben, auf das Fastensignal zu reagieren. Prof. Longo wies nach, dass die Erfolgswahrscheinlichkeit bei diesem kombinierten Prozedere drastisch höher liegt, als bei einer Chemotherapie ohne begleitendes Fasten. Für diese Erkenntnisse erhielt er verschiedene Auszeichnungen.

Fasten (Nahrung zur Entgiftung) stellt jedoch nur ein Pol dar. Im Sinn der Ganzheit muss auch der andere Pol, die Ernährung, berücksichtigt werden. Denn die segensreichen Wirkungen des Fastens können durch schlechte Ernährungsgewohnheiten rasch zunichte gemacht werden. Fasten und Essen gehen Hand in Hand und sind zwei Seiten derselben Medaille.

Damit sind wir bei der «Nahrung für den ganzen Menschen» angelangt: Natürlich ist es sehr wichtig, was wir in unseren Mund schieben. Genauso wichtig ist aber, auf welche Art und Weise wir die unterschiedlichen Ebenen unseres Seins nähren.

.....  
\*Der Autor, ursprünglich ETH-Ingenieur, heute Komplementärtherapeut in der Methode Polarity Therapie.  
Die Unterstützung zu Fasten- und Entgiftungskuren bieten verschiedene Polarity Therapierende in ihren Praxen an. [www.polarityverband.ch](http://www.polarityverband.ch)

Richtig fasten, gesund essen. Nahrung für den ganzen Menschen. AT-Verlag, ISBN-13: 978-3038006930.

