

Hilfe beim Fasten

Der Februar hat als **Fastenmonat** bei vielen Menschen Tradition. Schüssler-Salze unterstützen den Reinigungs- und Ausscheidungsprozess im Körper und können mit allen Fastenkuren kombiniert werden.



© Zoonar RF / Zoonar / Thinkstock

Beim Fasten wird zwischen einer moderaten und eingeschränkten Diät sowie dem strengen Fasten nach Dr. Buchinger unterschieden. Bei letzterer wird mit 40 Gramm Glaubersalz (Natriumsulfat – in einem Liter Wasser aufgelöst) die Kur gestartet. So kann sich der Darm restlos entleeren und der Körper schaltet von Darm-Ernährung auf Depot-Ernährung um. Bevorzugt werden während dieser Kur, die 10 bis 21 Tage dauert, verschiedene Tees sowie Obst- und Gemüsesäfte getrunken. In dieser Zeit wird keinerlei „feste“ Nahrung verzehrt.

Hildegard-Fasten In der Praxis favorisiere ich die Reduktions-Fastenkur nach Hildegard von Bingen. Diese Kur ist auch

für Kreislaufabile gut geeignet und verleiht Ihren Kundinnen und Kunden neue Energie. In der Praxis kann diese Reduktionskost durch Aderlass und Schröpfen unterstützt werden. Die Umsetzung der Reduktionskost (modifiziert nach Dr. med. Hertzka) ist einfach umzusetzen und Ihre Kunden werden Ihnen für diese Tipps dankbar sein:

Einfach in der Praxis Am ersten Tag wird überhaupt nichts gegessen, nur getrunken. Am besten ist Fencheltee. Am zweiten Tag kann eine Dinkel-Grießsuppe mit Salz und Petersilie verzehrt werden. Am Mittag können Dinkelnudeln gegessen werden, außerdem den ganzen Tag über Dinkelzwieback nach Belieben. Am dritten Tag der Diät kann Hühnersuppe

und Hühnerfleisch ohne die Haut verzehrt werden. Äpfel sind die einzigen Früchte, die während dieser Diät gegessen werden dürfen, am besten, wenn sie in Wasser gekocht wurden.

Dinkelbrot und Haferflocken Hat sich der Gesundheitszustand und das Allgemeinbefinden verbessert (zum Beispiel bei Rheuma weniger Schmerzen, besseres Allgemeinbefinden, mehr Leistungsvermögen), können ab dem vierten Diät-Tag Dinkelbrot, altes Hefengebäck, Fleisch und Gemüse, Haferflocken und Salat gegessen werden. Von Rohkost rät Hildegard ab. Auch sollte auf Schokolade, Schweinefleisch, gebratene Eier, Käse und Konserven verzichtet werden. Diese Reduktionskost kann in dieser Reihenfolge mehrmals wiederholt werden.

Drei Salze entschlacken Aus Sicht der Biochemie nach Dr. Schüssler sind bei allen Fastenkuren die Sulfat-Salze wichtig: Kalziumsulfat (Nr. 12 Calcium sulfuricum D6), Natriumsulfat (Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, Glaubersalz) und Kaliumsulfat (Nr. 6 Kalium sulfuricum D6). In der Praxis empfehle ich meinen Patienten, jedes Salz einmal am Tag als „Heiße Sieben“ einzunehmen (zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen, schluckweise trinken – jeden Schluck gut einspeicheln). Und zwar

morgens vor dem Frühstück die Nr. 12, vor dem Mittagessen die Nr. 10 und vor dem Schlafengehen die Nr. 6. Der abendliche Leberwickel unterstützt die Entgiftung und Lebertätigkeit und verbessert den Schlaf.

Phosphat-Salze Nach Beenden der Fastenkur sind die aufbauenden und stärkenden Phosphat-Salze hervorragend geeignet. Phosphate geben dem Körper neue Energie und fördern durch Bindung das Ausscheiden von stoffwechselbelastenden Säuren. Die Salze werden ebenfalls als „Heiße Sieben“ (morgens, mittags, abends) in dieser Reihenfolge eingenommen: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 und Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6. Damit sind Ihre Kunden während und nach dem Fasten bestens versorgt!

Mein Tipp: Gegen die hässlichen Striae, die oft am Bauch nach dem Abnehmen auftreten, helfen die beiden Schüssler-Salben Nr. 1 Calcium fluoratum D4 und Nr. 11 Silicea D4 (oder die Lotionen fürs großflächige Auftragen). Sie straffen und festigen das Gewebe und so starten Ihre Kundinnen und Kunden nach erfolgter Fastenkur mit einem Rundum-Wohlgefühl in den Frühling. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor