



Fasten im Frühjahr und Herbst

Eine besondere Wohltat für Körper, Geist und Seele

Seit jeher fasten Menschen. Reduzieren ihre Nahrungszufuhr bzw. verzichten auf bestimmte Nahrungsmittel. Z. T. aus religiösen oder gesundheitlichen Gründen.

Früher, in Notzeiten war unser Körper darauf eingerichtet ohne Nahrung auszukommen. Es wurde von den Depots gelebt.

Heute im Zeitalter der Supermärkte und Restaurantketten wird unser Appetit ständig angeregt. Oftmals sind die Augen größer als der Mund und die Kalorien werden in Übermaß zugeführt. Leider fehlt es an der notwendigen Bewegung um die aufgenommene Energie wieder abzubauen.

Auch in der Natur wird gefastet. Die Tiere ziehen sich in den Winterschlaf zurück. Einige Zugvögel sind darauf angewiesen lange ohne Nahrung auszukommen. Pinguine sind dabei die Meister. Sie fasten 6 Monate am Stück.

Für die Gesundheit, Wohlbefinden und mehr Lebensqualität verzichten wir in unserer heutigen Zeit freiwillig auf Nahrungszufuhr. Die günstigen Effekte des Fastens wirken sich dabei auf den gesamten Körperstoffwechsel, auf die Psyche und auf das Nervensystem aus.

Früher galt das Fasten als die Operation ohne Messer.

So weiß man heute, dass insbesondere chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, Schmerzerkrankungen und das Herz – Kreislaufsystem positiv beeinflusst werden.

Ein Pionier im Fasten war der Arzt und Homöopath Dr. med. Otto Buchinger. Er litt unter starkem Gelenkrheuma und war nach dem Fasten schmerzfrei. So befasste er sich intensiver mit dem Thema und entwickelte die nach ihm benannte „Buchinger Kur“.

Wie wirkt das Fasten?

Bei Tierversuchen wurde während des Fastens eine erhöhte Konzentration von Serotonin / Glückshormon gemessen. Somit erklärt sich die stimmungsaufhellende Wirkung.

Weiterhin erfährt das vegetative Nervensystem eine Umstimmung. Im Verlauf der Fastenkur kommt es zu einem Absinken von Stresshormonen, was zu innerer Ruhe und Wohlbefinden führt. So erhält der Körper durch den sich veränderten Hormonspiegel auch eine veränderte Stoffwechsellage und somit eine Umstimmung.

Dadurch wird unter anderem die Entgiftung angeregt, was sich insbesondere bei chronischen Schmerzerkrankungen und auf das Herzkreislaufsystem gesundheitsfördernd auswirken kann.

Anschrift

Tomma Striowsky
Naturheilpraxis Striowsky
Weichselstraße 5
26419 Schortens

Kontakt

info@naturheilpraxis-striowsky.de
04461 / 926 17 00
0176 / 47 63 69 63





Wie kann ich das Fasten unterstützen?

- ☯ nach einigen Entlastungstagen erfolgt eine gründliche Darmentleerung
- ☯ die Flüssigkeitsmenge sollte deutlich erhöht werden, um die Ausscheidung von Giften zu unterstützen
- ☯ als sehr wohltuend erweisen sich verschiedene Wickelaufgaben, wie z. B. der Leberwickel
- ☯ Einläufe, um den Darm zu reinigen
- ☯ ferner helfen Spaziergänge an frischer Luft
- ☯ das Praktizieren von z. B. Yoga oder Qi Gong
- ☯ der freiwillige Verzicht von Fernsehen, Zeitschriften
- ☯ ideal ist es, sich tatsächlich eine komplette Auszeit zu nehmen, fernab von den alltäglichen Pflichten
- ☯ und der uns ständig umgebenen Reizüberflutung
- ☯ eine langfristige Veränderung von Lebensgewohnheiten führt schließlich zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden

Wann sollte ich fasten?

Besonders das Frühjahr und der Herbst bieten sich dafür an.

Darf jeder fasten?

Bitte bei akuten Erkrankungen oder bei Medikamenteneinnahme immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nehmen. Ausgezehnte Menschen oder Schwangere sollten nicht fasten!

Zusammenfassung:

Das Fasten ist eine sehr alte und noch immer sehr wirksame und unterstützende Hilfe bei vielen Erkrankungen.

Insbesondere bei chronischen Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Gelenksschmerzen (Arthritis, Fibromyalgie, Herz – Kreislauferkrankungen) bei Störungen des Immunsystems und Schlafstörungen kann es zu einer positiven Umstimmung kommen.

Fasten und die begleitenden Maßnahmen helfen uns Körper, Geist und Seele wieder in Gleichklang zu bringen. So wird der ganze Mensch in seiner Einheit erfasst und Wohlbefinden, Antriebskraft und neue Lebensenergie schenken ihm neue Lebensfreude.

Habe ich Sie neugierig gemacht einmal neue Wege gehen?

Wenn nicht in diesem Leben, wann dann?!

Herzlichst Ihre

Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Tomma Striowsky

Anschrift

Tomma Striowsky
Naturheilpraxis Striowsky
Weichselstraße 5
26419 Schortens

Kontakt

info@naturheilpraxis-striowsky.de
04461 / 926 17 00
0176 / 47 63 69 63

