

Jetzt im Frühjahr aktuell:

Fasten - mehr als einfach nur „nichts essen“!

Ernährungsempfehlungen und Reduktionsdiäten gibt es viele - und ändern sich alle Jahre wieder. Kein Wunder, dass viele Menschen nach mehreren gescheiterten Versuchen, gesund, fit und schlank zu werden, sich wieder einer alten Methode besinnen: dem Fasten. Die Grundidee: Dem Körper eine Pause gönnen, von Grund auf entgiften und wieder neu starten.

MEIN GEHEIMNIS sprach mit dem Medizinjournalisten Dr. Otto Petri, der seit über 15 Jahren Fastenwandern anbietet und dabei mehr als 2000 Menschen begleitet hat.

Herr Dr. Petri, was kann Fasten?

Dr. Otto Petri: Fasten setzt viele körperliche und mentale Prozesse in Gang. Einer der faszinierendsten Aspekte ist die Tatsache, dass der Körper, analog zur physiologischen Reinigung, auch seelische Schlacken loswerden will. Man wird nicht nur körperlich sondern auch seelisch leichter und bekommt dadurch neue Kraft und Motivation alte Laster und Gewohnheiten loszuwerden.

Und was kann Fasten nicht?

Dr. Otto Petri: Zum reinen Abnehmen ist Fasten nicht geeignet. Jeder nimmt zwar in einer Fastenwoche einige Kilo ab (Frauen 2-3 Kilo, Männer 3-6 Kilo), wenn man aber nicht langfristig seine alten Essgewohnheiten ändert, hat man die Kilos sehr schnell wieder drauf.

Am bekanntesten ist sicherlich das Buchinger-Fasten, das auf den Internisten Dr. Otto Buchinger zurückgeht. Ist das auch Ihrer Erfahrung nach die beste Art zu fasten?

Dr. Otto Petri: Grundsätzlich ja, aber der Mensch ist heute viel mehr belastet, als vor fast hundert Jahren, also zu Zeiten von Buchinger. Deswegen haben wir mit dem Gesundkraft®-Fasten diese klassische Methode zu einem ganzheitlichen Konzept weiterentwickelt, in dem Ernährung, Bewegung und Stressabbau eine große Rolle spielen.

Wie läuft bei Ihnen eine Fastenwoche ab?

Dr. Otto Petri: Nach einer theoretischen Einführung machen die Teilnehmer eine Darmreinigung und versetzen sich dadurch in den Fastenmodus – die Ernährung von innen. In den ersten drei Tagen können durch die starke Entgiftung Beschwerden auftauchen. Hier ist es wichtig, dass man von einem erfahrenen Fastenleiter betreut wird. Danach läuft alles wie von selbst - bis hin zur vielzitierten Fasteneuphorie.

Wie wichtig finden Sie körperliche Bewegung beim Fasten?

Dr. Otto Petri: Bewegung ist unverzichtbar. Beim Fasten können neben Kohlenhydraten und Fetten auch Eiweiße abgebaut werden, aber nur dann, wenn die Muskulatur nicht beansprucht wird. Deswegen ist es wichtig, über das Wandern hinaus ein Bewegungsprogramm anzubieten, bei dem alle Muskelgruppen beansprucht werden.

Wie schaffen es die Teilnehmer, ihre in der Fastenwoche gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen?

Dr. Otto Petri: Alle Anleitungen und Übungen des Gesundkraft®-Konzeptes sind einfach zu erlernen und können spielerisch „verinnerlicht“ werden. In der Fastenwoche schaffen wir somit ein solides Fundament, auf dem jeder danach seinen persönlichen gesunden Lebensstil aufbauen kann.



Weitere Infos unter:
www.gesundkraft-fasten.de