

FASTEN UND GESUNDHEIT

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2012

Heilfasten soll der Gesundheit dienen, religiöses Fasten der Demut, neuer Bescheidenheit und Ehrfurcht, dem Respekt vor dem Höheren. Beim Heilfasten wird oft nur Wasser oder Tee gereicht, bei religiösem Fasten dagegen werden je nach den Glaubensvorschriften teils nur gewisse Speisen weggelassen. Medizinisch - wissenschaftliche Studien zum religiösen Fasten zeigten, dass nicht die Dauer des Fastens, sondern nur die Zusammensetzung der Fastendiät die Gesundheit und die Laborwerte bestimmten. Bei vollständiger Nahrungskarenz bessert sich erhöhtes Cholesterin und Harnsäure, aber dies nur vorübergehend, denn nach dem Ende der Fastenzeit findet man bald wieder die früheren Werte. Dasselbe geschieht auch mit den klinischen Symptomen, zum Beispiel der Schmerzhaftigkeit und Unbeweglichkeit der Gelenke bei Menschen, die an Polyarthritiden leiden. Auch das Körpergewicht Übergewichtiger Menschen erreicht nach Beendigung der Fastenzeit in kürzester Zeit wieder den Ausgangswert. So wirkt das Heilfasten ohne Nahrungsaufnahme während des Fastens positiv, nicht aber danach.

Enthaltbarkeit macht Sinn. Beim Fasten wechselt unser Stoffwechsel von aussen nach innen, von gieriger Aufnahme und Einverleiben auf stille Enthaltbarkeit die dem Überleben dient. Diese Veränderung geschieht in den 15 Billionen Zellen unseres Körpers. Die Summe der Empfindungen aller unserer Zellen ist unser Lebensgefühl, es bestimmt unser tiefstes Sein, unsere Empfindungen und Gefühle. Die Folge ist eine neue Sicht nach innen, eine tiefe seelische Verinnerlichung. Damit öffnet das Fasten den Weg zur Erkenntnis zu uns selbst. Dies ist der eigentliche Sinn.

Viel wirksamer als ein reines Karenzfasten aber ist ein Heilfasten mit lebendiger pflanzlicher Frischkost, mit ganz frisch zubereiteten Obst- und Gemüsesäften. Diese Fastennahrung enthält die biologische Information des Sonnenlichtes in hoher Intensität und in reinsten Form, welche für die Regeneration und Heilung notwendig ist.

Frischsafffasten kann über mehrere Wochen durchgeführt werden, wenn es um das Heilen geht. Bei längerer Dauer sollen hochwertige pflanzliche Öle beigefügt werden, in Form von Pflanzenmilch aus Mandeln- Sesam oder Pinienkernen.

Ungesättigte Öle sind für die Regeneration und den Ersatz der Mitochondrien, der „Kraftwerke“ unserer Zellen notwendig, denn in den Mitochondrien findet die biochemische „Zellatmung“ statt, der schrittweise Abbau der Glucose, der unserem Stoffwechsel die energieliefernden Moleküle zur Verfügung stellt.

Hinzu zur Verinnerlichung kommt also bei Frischsafffasten die Wirkung der Regeneration, ein enormes Potential an biologischer Information und Heilungskraft, das bei reinem Karenzfasten fehlt. Deshalb bewirkt das

Frischsafffasten eine nachhaltige Veränderung. Es hat eine kräftige heilende Wirkung, die durch den Übergang auf eine vegetabile Frischkost (Rohkost) während einiger Wochen fortgesetzt werden kann. Es lohnt sich, auch wenn man nicht krank ist, dies mehrmals im Jahr zu wiederholen, auch während der religiösen Fastenzeit: Ein Weg, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher