

Aktuelles aus Ihrer Praxis

FASTENZEIT

Liebe Patientinnen und Patienten,

nach den feucht-fröhlichen Tagen der Fasnet folgt in unserem Kulturkreis die sogenannte Fastenzeit. In vielen spirituellen oder religiösen Gemeinschaften gibt es aus verschiedenen, mir nicht alle bekannten Gründen, Vorschriften für sogenannte Fastenzeiten. Sie stammen oft von den zugrundeliegenden Naturreligionen.

In unserer Gesellschaft benutzen wir das Fasten für spirituelle und körperliche Reinigungen. Hier sind wieder, wie so oft, die natürlichen Abläufe unsere Vorbilder ausschlaggebend. In unserem vorindustriellen Leben gab es immer wieder Zeiten der Fülle an Nahrung und Zeiten des Hungers. Unser Körper ist so konstruiert, dass er in der Lage ist, Nahrung in guten Zeiten zu speichern und in schlechten Zeiten die Reserven wieder abzugeben. Wenn man den Menschen beobachtet, ist es meist gut, wenn wir unseren Körper so benutzen, wie er sich evolutionär ausgebildet hat. Das heißt, dass wir uns abwechslungsreich ernähren sollten und zwar nicht nur in Bezug auf die Vielfalt der Lebensmittel sondern auch auf deren Menge. Vermutlich führen Zeiten der Gewichtsreduktion, des wenigen-Essens oder des Fastens zu einer gewissen Reinigung von Körper und Seele. Am besten ist dies vergleichbar mit einem Großputz des Hauses, mit einer mehr oder weniger ausgiebigen Entrümpelung.

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass sich eine Fastenkur auch so ähnlich anfühlt. Zum einen mit dem Schmerz des Loslassens und andererseits mit einem neu gewonnenen Gefühl der Freiheit. Auch in den Blutwerten kann oft eine Verbesserung der Fettwerte und der Blutzuckerwerte verzeichnet werden.

Allerdings sollten Sie beim Fasten wie bei allem im Leben, auf Vernunft und Mäßigung achten. Alle Extreme sind hier mehr schädlich als nützlich. In bestimmten Situationen ist das Nullfasten, wie es der große Fastenarzt Buchinger beschreibt, über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen zu empfehlen. Die mir längste bekannte Form des Nullfasten ist das Teefasten nach Breuss. Die Fastenkur kann laut Breuss bei Tumorerkrankungen angewendet werden. Das Nullfasten sollte jedoch besonderen Umständen vorbehalten bleiben, da es durch die lange Fastenzeit zu einer deutlichen Reduktion des Stoffwechsels und zu einem nicht unerheblichen Muskelabbau kommt.

Eine sinnvolle und wohltuende Form des Fastens über eine gewisse Zeit, kann auch der Verzicht auf Genussmittel und Fleisch oder einfach eine FDH-Kur

(Futtere die Hälfte) sein. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, so lange Sie sich dabei wohlfühlen und Extreme vermeiden.

Zum Ende möchte ich Ihnen Mut machen, mit Experimentierfreude und Neugier unbekannte Erfahrungen und Verhaltensweisen zu versuchen und zu erleben.

Lassen Sie sich bitte vor Ihrer Fastenkur von uns beraten, um negative Folgen auszuschließen. Nach Ihrer Kur, freue ich mich von Ihren Erfahrungen mit Ihrer Fastenkur zu hören.

Ihr Andreas Simon

Der Autor Andreas Simon



Jahrgang 1966. Studium der Humanmedizin in Heidelberg, Mannheim und Nizza. Assistenzarztzeit in Mannheim, Überlingen, Buchen, Sigmaringen und Ostrach. Ausbildung in Chinesischer Medizin in Offenbach von 1994-1997. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie von 2008 bis 2011. Ausbildung in Energiemedizin und Körpertherapie von 2003 bis 2007. Mein Interesse ist die Synthese von Schulmedizin, Psychologie und Komplementärmedizin.

Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis
Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter
Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0
Fax: 07585 92458-66
Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: kontakt@praxis-an-der-ostrach.de
Web: praxis-an-der-ostrach.de