

## Richtig fasten – gesund essen

Das Fasten liegt momentan klar im Trend. Während «Der Spiegel» 1988 unter dem Titel «Gefährliches Fasten – Raubbau am Körper» noch eindringlich vor dem Fasten warnte, veröffentlichte er 2011 eine völlig konträre Ausgabe «Die Heilkraft des Fastens – Gesunder Körper, klarer Kopf».



(rse) Der ARTE-Film «Fasten und Heilen – altes Wissen und neueste Forschung» von Sylvie Gilman und Thierry de Lestrade dokumentiert auf eindruckliche Weise, wie in Russland, Amerika und Deutschland das Fasten in Kliniken über Jahrzehnte hinweg ausgesprochen erfolgreich eingesetzt wurde. Er erzielte 2011 völlig überraschend Einschaltrekorde bei beiden Fernsehausstrahlungen, obwohl die Sendezeit 22.30 Uhr nicht optimal war. Nur schon innerhalb der darauf folgenden 24 Stunden wurde die Sendung im Internet von über 10000 Personen nachgeschaut. Das alles zeigt: Eine breite Öffentlichkeit ist diesem Thema gegenüber aufgeschlossen. Eine Rückbesinnung auf den freiwilligen Verzicht in Zeiten von Überdruß durch Überfluss und all den unzähligen zivilisationsbedingten Krankheiten?

### Gut gereinigt ist halb geheilt

Unabhängig von der aktuell vorherrschenden Meinung ist das Wissen um die Heilkraft des Fastens uralte und in der einen oder anderen Form zu allen Zeiten und in allen Kulturen zu finden. Das überlieferte Diktum sagt: «Qui bene purgat, bene curat»; frei übersetzt: «Gut gereinigt ist halb geheilt». So war das Fasten auch für Dr. Randolph Stone, den Begründer der Polarity-Therapie, schon immer ein zentrales Werkzeug im Dienste der Gesundheit. In seinen gut 60 Jahren Praxiserfahrung entwickelte und verfeinerte er ein sanftes und äusserst wirkungsvolles Heilfasten, das an den individuellen Körpertypus angepasst wird und in drei Phasen abläuft: Zunächst wird über 1–2 Wochen stufenweise abgebaut: Zucker, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte, Brot

und Getreide werden der Reihe nach langsam weggelassen. Dann folgt die zweite Phase, die eigentliche Reinigung, während der zusätzlich auf Salz in jeglicher Form verzichtet wird. Sie sollte mindestens 8–10 Tage dauern und kann je nach Bedarf verlängert werden. Am Morgen unterstützt ein spezieller Früchtecocktail mit Zitronensaft und Olivenöl die Leber bei der Entgiftung. Unmittelbar darauf folgt der Polaritytee, ein Reinigungstee nach dem Rezept von Dr. Stone. Früchte, Gemüse und Salate (sowie gute, kalt gepresste Öle) können ab dem Mittag gegessen werden und am Abend folgt noch etwas Leichtes wie beispielsweise ein Kompott. Während dieser Phase sollte viel getrunken werden und verschiedene Anwendungen wirken gezielt auf die Hauptreinigungsorgane Leber, Niere,

## 8 | Ernährung

Darm und die Haut. In der dritten und letzten Phase wird über 1–2 Wochen langsam wieder aufgebaut in der umgekehrten Reihenfolge des Abbauens. Dabei lässt man nach Möglichkeit ungesunde Ernährungsgewohnheiten ganz weg.

### Die Wirkung des Fastens

Ich konnte die phänomenale Wirkung dieses Heilfastens in meinen Fastenseminaren der letzten 10 Jahre persönlich immer wieder erleben bei Rheuma, Gliederschmerzen, Darm- oder Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen, Problemen mit der Haut oder gar Mundgeruch, auch wenn es manchmal für den Erfolg wiederholt werden musste. Speziell bei Allergien ist es möglich, einiges über verträgliche oder eben eher nicht bekömmliche Nahrung in Bezug auf die Verdauung oder auch Hautproblematiken herauszufinden. Doch auch wenn keine Beschwerden vorliegen, empfehle ich, das Fasten einmal im Jahr zur Vorbeugung und als Jungbrunnen durchzuführen. Mit jedem Mal nehmen wir kleine Kurskorrekturen vor und steuern unser Schiff immer klarer in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden – eine sanfte Rückkehr zum natürlichen Gleichgewicht.

### «Richtig fasten – gesund essen»

Die Anleitung zur Durchführung dieser

Form des Heilfastens wuchs genauso wie meine Erfahrungen in der Praxis und aus meinen Fastenseminaren. Eines Tages realisierte ich, dass ausreichend Material für ein Buch vorlag. Da das Fasten (Nahrung zur Entgiftung) jedoch lediglich einen Pol darstellt, war mir bald klar, dass im Sinne der Ganzheit auch der andere Pol, die Ernährung, mitbehandelt werden musste. Denn die segensreichen Wirkungen des Fastens können durch schlechte Ernährungsgewohnheiten rasch wieder zunichte gemacht werden. Fasten und Essen gehen also Hand in Hand und sind in der Tat zwei Seiten derselben Medaille. So kam es zu dem Buchtitel «Richtig fasten, gesund essen». Nun fehlte mir noch etwas, dessen Wichtigkeit sich im Verlauf meiner Erfahrungen immer wieder deutlich zeigte: das Menschenbild. Wenn ich den Menschen als biochemische Maschine betrachte, werde ich völlig anders über Fasten und Essen sprechen, als wenn er für mich eine Körper/Geist/Seele-Ganzheit darstellt. Die asketische, russische Wissenschaftlerin Galina Schatalova stellte einmal treffend fest, dass wir heute über keine bessere Ernährungstheorie verfügen, weil das Niveau des wissenschaftlichen Menschenbildes derart niedrig ist!

### Nahrung für den ganzen Menschen

Aus diesem Grund biete ich im ersten Teil meines Buches, den Grundlagen,

ein ganzheitliches Menschenbild an, das auf den fünf Umhüllungen des indischen Ayurveda basiert. Abgesehen vom sichtbaren, physischen Körper schreibt diese Kultur dem Menschen weitere, nicht sichtbare Körper oder Umhüllungen zu, wie beispielsweise der Gefühlskörper oder der noch feinere Körper der Erkenntnis und Unterscheidungskraft. Als weitere Grundlage wird der Urheber dieser Art des Fastens, Dr. Randolph Stone, zusammen mit seiner Polarity-Therapie kurz vorgestellt. Der darauf folgende Fastenteil ist das eigentliche Kernstück des Buches mit einer detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitung zur selbständigen Durchführung dieses Heilfastens. Dabei darf auch ein ausführliches Kapitel über Säure und Basen nicht fehlen. Beim anderen Pol, der Ernährung, werden im Gegensatz zur herkömmlichen Ernährungsliteratur vor allem auch die feineren, energetischen Aspekte der Nahrung mit berücksichtigt. Zusammen mit dem ganzheitlichen Ansatz des Menschenbildes ergeben sich dadurch interessante und erweiterte Betrachtungsweisen:

- Das beste biologische, vollwertige Essen nützt wenig, wenn gleichzeitig negative Gedanken den Körper stetig vergiften und übersäuern
- Sprossen besitzen als aufkeimendes Leben eine hohe Vitalkraft, die beim Verzehr auf unseren Vitalizeib übergeht
- Auch der Emotionalleib des Menschen will genährt werden, beispielsweise durch Musik oder ein gutes Gespräch
- Der Erkenntnisleib wird genauso durch Erfahrungen, gute Literatur und Reflektion genährt, wie der geistig-spirituelle Körper durch Gebet, Stille und die Meditation

Damit sind wir bei dem angelangt, was der Untertitel des Buches meint: Nahrung für den ganzen Menschen. Dabei begegnen wir auch einer seiner wich-



tigsten Nahrungsquellen, der Sonne, und nicht zuletzt dem unverzichtbaren Beitrag der körperlichen Bewegung. Über 20 konkrete Fallbeispiele und 50 praktische, alltagserprobte Gesundheitstipps helfen zudem bei der Umsetzung.

### Fasten und schwere Krankheiten

Das volle Potential des Heilfastens können wir heute vielleicht erst erahnen: Der Biogerontologe und Zellbiologe Prof. Valter Longo, Direktor des Longevity Institutes in Los Angeles, erforscht seit über 20 Jahren die Zusammenhänge von Kalorienrestriktion und Alterungsprozessen. In den letzten Jahren veröffentlichte er bahnbrechende Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit Fasten und Krebs: Er konnte schlüssig aufzeigen, wie einerseits gesunde Zellen im «Fastenmodus» auf beinahe miraculöse Weise von den chemotherapeutischen Medikamenten geschützt werden, während andererseits die Krebszellen durch das vorgängige Fasten geschwächt sind und der Chemotherapie noch weniger Widerstand leisten können. Für diese Forschungen erhielt er verschiedene Auszeichnungen, unter anderem den Preis der Maria Buchinger Foundation im Jahre 2013.

In welche Richtung sich die Wissenschaft auch immer entwickeln wird, ich bin mir bereits heute ganz sicher, dass das Heilfasten seinen festen Platz in jedem gesundheitsbewussten, selbstverantwortlichen Lebensstil einnimmt. Vor allem zum Wohle der Gesundheit jedes Einzelnen, aber auch zum Wohle der Finanzen unseres gebeutelten Gesundheitssystems.

### Ein Beispiel aus meiner Erfahrung mit Teilnehmenden:

Eine knapp 70-jährige Klientin kam in meine Praxis mit sehr starken Gliederschmerzen. Seit drei Monaten hatte sie ihre Ernährung umgestellt und die Schmerzen wurden immer schlimmer. Auf einer Skala von 0–10

(keine bis maximale Schmerzen) gab sie 7.5 an. Die Frau war aktiv, bewegte sich häufig und ging regelmässig in die Gymnastik. Sie befürchtete, dass sie an Rheuma erkrankt sei und in Zukunft mit diesen Schmerzen leben müsse. Sie entschied sich für die Durchführung des Polarity-Heilfastens.

Da verschiedene Hinweise auf eine mögliche Übersäuerung deuteten, begann sie täglich am Vormittag und vor dem Ins-Bett-Gehen einen gestrichenen Teelöffel Natron (Basenpulver) mit einem Glas Wasser einzunehmen. Dieses Prozedere führte sie über die Zeit des Fastens weiter. Nach knapp zwei Wochen des Abbauens fühlte sie sich deutlich besser, die Schmerzen stufte sie noch mit 3–4 ein. Sie beobachtete nach dem Einnehmen des Natrons ein mehrfaches Aufstossen: Offenbar reagierte das Natron mit Säure, was zu einem Schäumen und dadurch zum Aufstossen führte – ein deutlicher Hinweis auf eine Übersäuerung. Nach einer Woche salzlose Phase waren die Schmerzen praktisch verschwunden. Die Frau stufte sie auf 1–2 ein. Am Morgen spürte sie jeweils noch etwas Schmerzen, die sich gegen Mittag auflösten. Der obere Blutdruck (systolisch) war angestiegen. Das ist ungewöhnlich. Gemäss meinen bisherigen Erfahrungen senkt sich der Blutdruck immer relativ rasch. Ansonsten fühlte sich die Frau sehr wohl und daher setzten wir das Heilfasten unverändert fort. Nach der zweiten Woche hatte sich der Blutdruck im normalen Bereich eingependelt und sie konnte die Blutdrucktabletten ganz weglassen. Da sie körperlich etwas Reserve hatte, machte es in diesem Fall Sinn, die salzlose Reinigungsphase noch um zwei weitere Wochen auf insgesamt vier Wochen zu verlängern. In dieser Zeit hatte sie 7 kg abgenommen, obwohl sie bereits seit ein paar Monaten auf eine kalorienbewusste Ernährung achtete. Die

Schultern waren am Morgen noch immer etwas schmerzhaft und sie erinnerte sich, dass das eigentlich schon seit Jahren so war.

### Zwei Dinge sind zusätzlich bemerkenswert:

1. Die Frau hatte nach 2 Tagen des Fastens 4–5 Mal kurz hintereinander ausgiebig Stuhlgang. Sie konnte sich nicht erklären, woher all das «Material» kam. Offensichtlich löste sich eine Blockade in der Ausscheidung. Ich glaube, dass diese Blockade Gase und Gifte absonderte, die verantwortlich waren für die Gliederschmerzen.
2. Die Klientin hatte seit 4 Jahren ein künstliches Gelenk im rechten Knie und seither das Gefühl, dass da ein Fremdkörper ist – keine Schmerzen, jedoch störend. Nach der Reinigung und einigen Polarity-Sitzungen fiel ihr auf, dass sie ihr Knie einige Tage komplett vergessen hatte! Das «Fremdkörper-Gefühl» ist verschwunden und das Knie fühlt sich wieder durch und durch wie ihr eigenes an.

Raphael Schenker, Polarity-Therapeut  
Autor von «Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen»

### «Richtig fasten – gesund essen» Eine Körperreinigung lohnt sich!

Einige unserer Verbandsmitglieder bieten laufend Fastenwochen an. Sei dies in ihren Praxen vor Ort, in den Alpen oder kombiniert mit Ferien im Ausland

Die verschiedenen Angebote finden Sie jeweils in unserer Verbands-Homepage unter [www.polarityverband.ch/mitgliedersuche/angebote/](http://www.polarityverband.ch/mitgliedersuche/angebote/) oder erhalten Sie im Verbands-Sekretariat: 044 268 22 33