

Reinigung für Körper und Geist



Der Sinn des Fastens liegt nicht ausschließlich im Abnehmen. „Ein Gewichtsverlust von drei bis acht Kilo bedeutet aber eine große Motivation, auch nach dem Fasten das Erreichen des Wohlfühlgewichts weiter zu verfolgen“, sagt die Klagenfurter Ernährungswissenschaftlerin Heidi Allesch, die Wohlfühlfastenkuren in Kärnten anbietet (Infos: www.gesundesfasten.at).

Welche positiven Effekte bringt Fasten mit sich?

Es reinigt Körper und Geist, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.

Wer soll nicht fasten?

Kinder und Jugendliche im Wachstum, Schwangere sowie Stillende. Für kranke Menschen gibt es eigene Fastenkliniken.

Wann ist ein günstiger Zeitpunkt für eine Fastenkur?

Wichtig ist, sich eine Woche von jeglichem Stress freizumachen. Der abnehmende Mond eignet sich sehr gut und die wärmere Jahreszeit, weil das Kälteempfinden während des Fastens größer ist.

Wie bereitet man sich aufs Fasten vor?

Eine Woche vor Beginn soll die Ernährung leichter werden. Das erste Fasten empfehle ich in einer Gruppe, da es wesentliche Regeln zu beachten gibt und die Motivation größer ist. Andernfalls muss man sich unbedingt durch Fachliteratur oder einen Experten gut informieren.

Welche Fastenmethoden bieten Sie im Rahmen Ihres „Wohlfühlfastens“ an?

Beim Fasten nach Dr. Buchinger besteht die Verpflegung aus Fastensuppe, Tees, Obstsäften und viel Wasser. Beim Reisfasten darf man zusätzlich zwei Mal täglich eine kleine Menge ungesalzenen Reis zu sich nehmen.