

# FASTEN

Text: Gabriele Pleikner

## **Der Verstand und die Logik (linke Gehirnhälfte)**

streben in unserer schnelllebigen, von Technik bestimmten Zeit nach MEHR = mehr Geld, mehr Ansehen, mehr Macht, mehr Prestige. Dies führt zu Stress, Ablenkung von sich selbst, nachteiligem Essverhalten und sonstigen ungesunden Lebensgewohnheiten. Dabei können Stoffwechselschlacken entstehen. Darunter verstehen wir Schadstoffe, Stoffwechselzwischen- oder -endprodukte, die an verschiedenen Stellen im Körper abgelagert werden, wenn der Organismus damit überfordert ist.

Daraus resultieren sehr oft gesundheitliche Probleme, wie zum Beispiel:

- Nieren-, Blasen- oder Gallenblasensteine
- Kotsteine im Darm
- Harnsäurekristalle und
- Kalkeinlagerungen in Gelenken oder Sehnen
- Fetteinlagerungen in Herz, Leber, Muskelgewebe und Blutgefäßen

Zusätzliche giftige Belastungen mit:

- chemische Spritz- und Düngemitteln
- Schwermetallen
- konventionellen Kosmetika
- konventionellen Putzmitteln
- Textilien mit synthetischen Fasern oder giftigen Farbstoffen
- Weichmachern aus Kunststoffen uvm., die den Körper zusätzlich belasten.

**Wenn wir auf unsere Intuition, das Gefühl (rechte Gehirnhälfte) hören, wird uns dieses raten, Pausen einzulegen! Sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen! Gezieltes Fasten ist dafür hervorragend geeignet. Körper, Geist und Seele wird durch das Fasten die Möglichkeit auf:**

- Regeneration
- Entgiftung
- Entschlackung
- Gewichtsreduktion
- Anti-Aging
- Entschleunigung

gegeben um sie nachhaltig zu entlasten.

***"FASTEN  
ist der Königsweg  
der Menschenheilkunst."***

Dr. Otto Buchinger  
(Fastenarzt 1878-1966)



## Was bedeutet Fasten?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum und bedeutet

- Umstellung auf innere Ernährung
- Pause für die Zellen = ZELLERNEUERUNG
- Innere Reinigung

Ein sehr wichtiger Punkt ist auch noch das LOSLASSEN!

Schwach zu sein, sind wir nicht gewöhnt. Wir sind darauf programmiert, Leistung zu bringen, auch bei Widrigkeiten. Deshalb neigen wir dazu, Schwäche mit noch mehr Anstrengung und Willenskraft zu „überwinden“.

Die Fastenzeit ist aber auch eine AUSZEIT und REGENERATIONSZEIT sowie das Loslassen dieser Ansprüche. Loslassen von übertriebenem Ehrgeiz in sportlicher, beruflicher und privater Hinsicht. Das Loslassen von selbst auferlegten oder erlernten Zwängen, etwas *tun zu müssen*, *nichts versäumen zu dürfen* sowie *keine Schwäche zu zeigen*.

Im Gegensatz dazu dürfen wir uns Langsamkeit, Gelassenheit, Träumereien, Nichtstun erlauben, damit wir "sein" können. Denn Fasten führt zu Bewusstwerdung des Körpers, des Geistes und der Seele. Wir finden wieder den Platz, den wir einnehmen sollten, die Verantwortung gegenüber uns selbst und unserem Umfeld. Eine Bewusstwerdung auf allen Ebenen findet statt (Ernährung, Zeitmanagement etc.). Das ermöglicht einen Wechsel vom "Überleben" zum "Erleben".

Auf organischer Ebene werden beim Fasten alle Verdauungsreste und Stoffwechselgifte über den Darm ausgeschieden. Erst, wenn das Verdauungssystem leer ist, kann eine tiefgreifende Reinigung und somit eine Regulierung unserer Systeme stattfinden.

Ein Drittel unserer Energie verbraucht der Körper alleine für die Verdauung. Diese frei gewordene Energie gibt dem Körper die Möglichkeit seine Selbstheilungskräfte (den inneren Arzt) wieder zu aktivieren!

Während des Fastens wird möglichst nichts gegessen, sondern nur getrunken. Zumindest wird alles weggelassen, was nicht lebensnotwendig ist. Das fördert den Ausscheidungsprozess. Gleichzeitig können wir ein Loslösen von Alltagsproblemen wahrnehmen und die eigenen Bedürfnisse erkennen und respektieren.

## Welchen Vorteil-Nutzen-Gewinn erzielen wir durch das Fasten?

Unsere Sinne werden wieder sensibler, wir lösen uns von „Altem“ und werden offen für „Neues“. Wir schenken uns Zeit, um in die eigene Mitte zu kommen und Stabilität

zu finden. Wir tanken neue Energie und leben die Vitalität aus. Unsere Abwehrkräfte mobilisieren sich, das Immunsystem wird gestärkt und unser allgemeines Befinden verbessert sich.

Für ein erfolgreiches, beschwerdefreies Fastenerlebnis sind folgende Punkte notwendig:

### 1. Entlastungstage vor Antritt der Kur

Dies bedeutet systematisches Weglassen von Fleisch- und Milchprodukten, Getreide – Kohlenhydrate, Zucker sowie Genussmittel wie Kaffee und Zigaretten, Reduktion von Stress und wenn möglich, das Weglassen von medialen Einflüssen

### 2. Fastenbrechen

Bedeutet, dass sich Magen und Darm erst wieder langsam auf das Verdauen gewöhnen müssen. Daher ist es am besten, mit einem Apfel das Fasten zu brechen. Dieser wird genüsslich und sehr langsam gekaut, eingespeichelt und Stück für Stück (mindestens 20 Minuten) gegessen. Durch die Kaubewegung und die mechanischen Reize der Mundhöhle wird nicht nur die Speichelproduktion sondern auch die Produktion von Magensäften, Galle und Bauchspeichel aktiviert.

### 3. Aufbaufrage nach der Kur

Um einen nachhaltigen Fastenerfolg zu gewährleisten, ist es unumgänglich, vorerst den Körper mit dem Essen nicht zu überlasten (kleine Mengen). Weiters ist auf eine hohe Ballaststoffzufuhr zu achten, sowie kein Salz zu verwenden, das in dieser Phase zu erheblichen Problemen im Wasserhaushalt führen kann. Wichtig ist ein systematischer Aufbau mit möglichst biologischen vegetarischen Lebensmitteln. Denn zur Verdauung von Fleisch fehlen die nötigen Enzyme, wodurch das Gegessene zu lange im Darm bleibt und zu lebensbedrohlichen Vergiftungen führen kann. Wer aufmerksam auf seinen Sättigungsreflex achtet, wird den größten Erfolg erzielen.

## Was sind die 3 wichtigen "WIEs"?

WIE wir essen ist meist wichtiger, als WAS wir essen!

1. Sehr gut kauen (ca. 30mal)
2. Zeit nehmen, Pausen machen
3. Aufhören, wenn wir satt sind

Bekannte, millionfach bewährte Fastenmethoden sind die von *Dr. Otto Buchinger* und *Rudolf Breuss*. Bei beiden Methoden werden dem Körper täglich wichtige Vitamine, mittels Obst- und Gemüsesäften, Mineralstoffe in Form von Fastensuppen sowie Kräutertees und viel Wasser zugeführt. Um während des Fastens einem Muskelabbau entgegenzuwirken, wird körperliche

Bewegung groß geschrieben, wie zum Beispiel wandern, walken oder Kräftigungsübungen etc. Solche Maßnahmen unterstützen ebenfalls die Ausscheidung sowie das Loslassen und bringen Leichtigkeit.

Abschließend sei erwähnt, dass nur FASTEN zu einer AUTOPHAGIE führt.

Dieser in der Zelle stattfindende Prozess verwertet und baut abgestorbene Mitochondrien und andere Zellorganellen ab. Davon ist vieles wiederverwertbar und wird während der Hungerphasen verdaut, was eine ZELLERNEUERUNG bewirkt.

## Fasten und Kinesiologie

Fasten und Kinesiologie lassen sich bestens miteinander verbinden, da durch den Muskeltest vorab schon für jeden individuell abgeklärt werden kann, welche Fastenart energetisch Priorität hat, zu welcher Zeit das Fasten am besten wirkt und wie lange diese dauern soll, um optimal Nutzen daraus zu ziehen. Die Gefahr von Fastennebenwirkungen und Entzugerscheinungen kann so verhindert werden. So wird der Mensch während des ganzen Fastenprozesses mit Hilfe der Kinesiologie bestens begleitet.

## Gerne teile ich meine persönlichen Erfahrungen:

Meine langjährige Tätigkeit als Kinesiologin und die vielen Erfahrungen während dieser aktiven Zeit, veranlasste mich schon vor einigen Jahren, meine Ernährungs- und Essgewohnheiten umzustellen. Die reichlichen Buffets und 5-Gänge-Menüs während der verschiedenen Urlaube hinterließen bei mir meistens ein Unwohlsein, weshalb ich den Sinn solch eines Urlaubs bald hinterfragte. Ich wollte erholt und mit frischer Energie nach Hause kommen. Erst bei einem sogenannten "Fastenurlaub" erlebte ich das bereinigende, entschleunigende Loslassen von alten Mustern und Strukturen, wonach ich mich so lange gesehnt hatte.

Für meinen Mann hat sich nach unserem ersten gemeinsamen Fastenerlebnis das Leben völlig verändert:

*„In diesen 10 Tagen Fasten nach Dr. Buchinger machte ich völlig neue Erfahrungen. Die in dieser Zeit befürchteten Hungergefühle, mit einhergehenden Stimmungsschwankungen bewahrheiteten sich in keinsten Weise.*

*Dieses Erlebnis von "Befreiheit", "Leichtigkeit" und "Leistungsfähigkeit" war mir in dieser Form unbekannt.*

*Das war der Anlass dafür die Ausbildung zum ärztlich geprüften Fastenleiter zu machen um diese wunderbaren Erfahrungen auch an andere weiter geben zu können.“*

## Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger



Dr. Otto Buchinger war ein Pionier des Fastens. Er studierte Medizin, war Marinearzt, bis ihn 1917 eine sepsisbedingte, schwere rheumatische Arthritis aus der Bahn warf.

Seine Bewegungsfähigkeit war bald so eingeschränkt, dass er als Invalide aus dem Militärdienst ausschied. Der persönliche Leidensdruck und die Machtlosigkeit der Schulmedizin führten ihn

zu alternativen Behandlungsmethoden. Er unterzog sich 1919 einer Fastenkur – mit durchschlagendem Erfolg. Sie rettete ihm, wie aus seinen schriftlichen Aufzeichnungen zu entnehmen ist, das Leben. Seitdem widmete er sich der methodischen Konzeption und Entwicklung einer medizinisch fundierten Fasten-therapie.

Als Arzt richtete er sein Augenmerk auf alle Aspekte ganzheitlicher Medizin, studierte das gesammelte Wissen über das Fasten von der Antike bis zur Jetztzeit. Als spiritueller Mensch beschäftigte ihn der Zusammenhang seelischer und körperlicher Selbstheilungskräfte. Als Begründer des medizinischen Heilfastens verbandete er beides zu einer ganzheitlichen Therapieform, die er ab 1920 im Kurheim Dr. Otto Buchinger in Witzenhaus erfolgreich anwendete und klinisch weiterentwickelte.

In seiner Fastenklinik kümmerte er sich als Seelsorger neben den körperlichen auch um die seelischen Aspekte von Gesundheit und Gesunderhaltung. *„Ebenso wichtig wie die stoffliche Nahrung des Menschen ist das, was er sich geistig*

*und kulturell zuführt!“* so seine Grundüberzeugung.

Er begriff das Fasten in inspirierender Atmosphäre nicht allein als einmaliges Korrektiv für eine aus der Balance geratene Gesundheit, sondern vielmehr als Weg - als *„Königsweg ganzheitlicher Heilkunst“*, der den Menschen nachhaltig zu einem bewussteren Lebensstil und zu den Quellen seiner Selbstheilungskräfte führen kann. Regelmäßiges Fasten blieb für ihn zeitlebens ein Bedürfnis und Kraftquell für ein langes, gesundes und tätiges Leben, in dem er selbst viel bewegte, bevor er 1966 im Alter von 88 Jahren starb.



### Gabriele Pleikner

Zertifizierte Kinesiologin,  
Ärztlich geprüfte  
Fastenleiterin

Haus Nr. 244  
2571 Thenneberg  
Tel.: 0664 125 91 81  
gabriele.pleikner@a1.net

[www.gesund-fasten.at](http://www.gesund-fasten.at)

## Fasten im Triestingtal



G. u. G. PLEIKNER  
ärztlich geprüfte Fastenleiter  
0664 / 462 90 93  
guenter.pleikner@a1.net  
[www.gesund-fasten.at](http://www.gesund-fasten.at)

