

## Wie faste ich richtig?

# Entgiftung durch Fasten

Dominik Golenhofen

Viele Menschen fasten regelmäßig und haben erkannt, dass solche Kuren für uns sehr wichtig sind. Jedoch gibt es einige Dinge zu beachten, um eine Fastenkur erst richtig erfolgreich zu machen. Bei den Fastenkuren gibt es grundsätzlich zwei verschiedene Arten des Fastens. Auf der einen Seite das reine Wasserfasten, wo man nur Wasser und Tee trinkt und auf der anderen Seite das Safffasten, wo neben der reinen Flüssigkeit Säfte und Suppen erlaubt sind.

Wenn man fastet, stellt sich der gesamte Metabolismus des Körpers um und läuft quasi auf Sparflamme. Um die lebensnotwendige Energie aufzubringen, geht der Körper an seine Reserven, zuerst an die gespeicherten Kohlenhydrate, die sehr schnell aufgebraucht sind, danach an die Eiweiße und Fettreserven. Die Eiweiße sind vor allem als Muskelmasse vorhanden, weswegen man beim Fasten aufpassen sollte, dass man sich mäßig sportlich betätigt, um diese Masse nicht zu stark zu verlieren. Wer seine Muskeln nicht betätigt, wird mehr Muskeln verlieren, als derjenige, der täglich zwei Stunden spazieren geht.

Somit beginnt der Körper also beim Fasten, die so unbeliebten Fettpölsterchen abzubauen. Da der Körper auf Sparflamme läuft, verbraucht er viel weniger Kalorien oft nur um die 1000 Kalorien am Tag, was etwa 110 g Fett entspricht. Wer also glaubt, dass man durch eine einwöchige Fastenkur viel Gewicht abnehmen kann, wird schnell merken, dass dies nicht klappen wird. Viel wichtiger ist die entschlackende Wirkung des Fastens. In dem Fettgewebe, was wir während des Fastens abbauen, sind auch viele Gifte gespeichert, die nun freigesetzt werden. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken, sodass diese Gifte leichter ausgeschieden werden können. Das Trinken alleine reicht aber keinesfalls aus, weshalb jeden Tag unbedingt mindestens ein Einlauf gemacht werden sollte. Denn der Körper entgiftet über die Darmschleimhaut, sodass sich diese Schlacken im Darm sammeln. Da wir nichts essen, entfällt der tägliche Toilettengang, sodass wir mit einem Einlauf nachhelfen müssen. Wer keinen Einlauf macht, wird einen Teil der in den Darm ausgeschiedenen Gifte rückresorbieren und somit die beim Fasten frei werdenden Gifte nicht ausscheiden. Diese frei werdenden Gifte sind auch verantwortlich für die sogenannte Fastenkrise. Unter einer Fastenkrise verstehen wir unterschiedliche Symptome, die alle durch die Überlastung aus den frei werdenden Giften entstehen. Am häufigs-

ten treten Kopfschmerzen, eine allgemeine Müdigkeit oder Schwindel auf. Sehr empfehlenswert ist auch eine Colonhydrotherapie während des Fastens, denn hierdurch können wir den gesamten Dickdarm spülen und so noch effektiver als beim Einlauf die Gifte ausscheiden.

Bei jeder Giftauusscheidung verliert man aber auch gute Stoffe wie Mineralien und Spurenelemente. Aus diesem Grund sollte man sich auch gut überlegen, welche der beiden Fastenarten man wählt. Beim reinen Wasserfasten, werden keine Kalorien und Mineralien zugeführt, weshalb man sicher stärker entschlackt, aber eben auch sehr viele Mineralien verliert. Man kann sagen, dass man nach dem Wasserfasten noch demineralisierter ist als vor dem Fasten. Aus diesem Grunde ist es für die meisten Menschen viel besser Safffasten, durchzuführen. Sollte man sich trotzdem für das Wasserfasten entscheiden, so sollte man unbedingt Mineralien, z. B. in Form von citrathaltigem Basenpulver zuführen, um den Verlust so klein wie möglich zu halten.

Egal welche Form des Fastens man letztendlich wählt, es ist immer ratsam, den Mineralhaushalt während des Fastens zu kontrollieren. Am einfachsten macht man dies durch die Messung des pH-Wertes im Urin. Fallen die pH-Werte während des Tages unter 6,0, so ist die auszuscheidende Säurelast sehr hoch, sodass der Körper an seine Grenzen stößt und wir unbedingt unterstützend eingreifen sollten. Dies kann man entweder durch das Trinken von frischen Gemüsesäften oder aber durch das Trinken von citrathaltigem Basenpulver, wobei das Basenpulver viel stärker wirkt.

Viele Menschen sind heute so übersäuert, dass man während einer Fastenkur alle Register ziehen muss, um die frei werdenden Säuren auszuscheiden. Eine gute Unterstützung bilden auch zuckerfreie (kalorienfreie) Gemüsekonzentrate. Wichtig für sie ist in jedem Fall darauf zu achten, dass die pH-

Werte während des Tages nicht unter 6,0 fallen. Sollte dies eintreten, sind Gemüsesäfte, Gemüsekonzentrate und/oder citrathaltigem Basenpulver in solchen Mengen zuzuführen, dass die Werte wieder aus diesem extrem sauren Bereich herausbekommen. Durch diese Maßnahme wird viel stärker entschlackt, eine Fastenkrise vermieden und die ganze Fastenkur besser vertragen.

Machen Sie sich die Mühe und kontrollieren Sie die pH-Werte. Es lohnt sich für Ihre Gesundheit!

Autor:  
Dominik Golenhofen, Heilpraktiker

**Einen Ratgeber mit vielen Tipps und bewährte Kuren aus der Heilpraxis von Herrn Dominik Golenhofen können Sie sich kostenfrei downloaden unter: [www.agenki.de](http://www.agenki.de)**

**Außerdem finden Sie dort auch einen Urintest für zu Hause zur Beurteilung Ihrer persönlichen Übersäuerung.**

**Als Leser von Die Naturheilkunde senden wir Ihnen dieses umfangreiche Informationsmaterial auf Wunsch auch gerne kostenfrei zu.**

Weitere Informationen:  
Agenki GmbH, D-73773 Aichwald  
Tel.: 0711/93 27 866-0, Email: [info@agenki.de](mailto:info@agenki.de)  
[www.agenki.de](http://www.agenki.de)