



Heilfasten als Heimkur mit Beratung

Heilfasten – Eiweißabbau – Große Stoffwechselkur

von HP Heinz-Dieter Bartels

Fasten ist so alt wie die Menschheit und dient der Regeneration, der Inspiration und dem Heilen. Heilfasten ist freiwilliger Verzicht auf Nahrung und nicht mit dem Hungern oder Schlankheitsdiäten zu vergleichen. Fachgerechte Anleitung und Betreuung geben Sicherheit und führen zum Erfolg. Das richtige Heilfasten kann Gesundheit und Wohlbefinden beschern und der Prävention und Therapie dienen. Es führt zum eigenen Körperbewusstsein, zum mündigen Patienten - im Sinne Kants - und zu mehr Wirtschaftlichkeit im Rahmen des Gesundheitssystems. Wasser, Bewegung, Ausscheiden und Entspannen sind die Garanten für einen Erfolg.

Sorgfältiges Heilfasten kann als Grundlage und Vorbedingung für Therapie und Erfolg empfohlen werden. Strenger Eiweißverzicht für 6 Wochen und die „Große Stoffwechselkur“ haben sich als Sonderformen besonders bewährt und eignen sich mit begleitender Beratung zur ambulanten Durchführung.

Wohlfühlfolgen und Sozialstaat haben dazu geführt, dass der einzelne Bürger in seiner Eigenverantwortung und Selbsthilfe mehr zu fordern ist. Prävention und Mithilfe bei gesundheitlichen Problemen sind angesagt. Für die Erfahrungsheilkunde bieten sich hier gute Chancen zum Helfen und Heilen. Gerade das Heilfasten und seine Sonderformen können beim Patienten mehr Selbstvertrauen und Eigeninitiative schaffen. Außerdem

werden bei der ambulanten Kur die Bindungen zwischen Patient und Therapeut gestärkt. Voraussetzung sind aber fachgerechte Anleitung und Betreuung. Die Maßnahmen haben sich teils am besten als Familientherapie bewährt.

Klassisches Heilfasten

Das klassische Heilfasten hat schon eine lange Geschichte und oft religiöse Hintergründe. Die damals gewonnenen Erfahrungen wirken in den heutigen echten Formen des Heilfastens fort. Die heute zahlreichen Abarten und Trendvariationen im Kampf gegen Übergewicht haben mit dem eigentlichen Fasten wenig gemeinsam und sind teils gefährlich und nicht zu empfehlen. Drehtür-Fasten und Jo-Jo-Effekt können Schäden setzen.

Ziele des richtigen Heilfastens sind Prävention, Regeneration und Unterstützung von Therapien und Heilmaßnahmen. Angestrebt werden Reinigung von Blut, Lymphe, Darm und Bindegewebe, Aktivierung des Stoffwechsels, der Ausscheidung und des Abwehrsystems. Körper, Geist und Seele können harmonisiert und gestärkt werden. Richtiges Heilfasten erreicht alle Daseinsebenen unseres Seins.

Wann sollte nicht gefastet werden?

Lungentuberkulose, Kachexie, Krebs, Schilddrüsenerkrankungen,

Ausscheidungsstörungen, Herz- oder Kreislaufschäden, Geisteskrankheiten schließen das Fasten aus.

Verlauf des Fastens und wann ist es angezeigt?

Bei Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herz- und Gefäßschwächen, Darm- und Gefäßschwächen, Divertikulose, Gicht, Rheuma, Schuppenflechte, Ekzemen, Mykosen, Allergien, Stoffwechselstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, Infektanfälligkeit, chronischer Müdigkeit, Migräne, Gesundheitsprävention, Regeneration ist Heilfasten angezeigt.

Ob Voll- oder Teilfasten als Heimkur gewählt werden sollten, ist unter Beurteilung des Allgemeinzustandes und letztlich des diagnostizierten Krankheitsbildes zu entscheiden. Ganz wichtig ist es, ob der Patient aus eigenen Erkenntnissen sich zu diesem Schritt entschließt. Hier werden die Weichen im Gespräch gestellt, das grundlegend für den Heilerfolg ist. Ob Alleinfasten oder Fasten in der Gruppe zu wählen ist, kommt auf die Betroffenen an und muss individuell entschieden werden. Wenn für ein Familienmitglied das Fasten angezeigt ist, sollte die Familie mitmachen, zumindest teilweise. Ablehnende Einstellung würde den Erfolg infrage stellen.

Der Verlauf des Heilfastens mit begleitender Beratung ist mit Einstimmung von Körper und Seele auf



die tief greifende Präventions- oder Heilmaßnahme zu beginnen. Bewährt haben sich 2 Tage mit leichter Kost, möglichst viel Bewegung und geregelter Ausscheidung. Wenn erforderlich, sind sanfte Maßnahmen angezeigt, welche die Ausscheidungsfunktionen unterstützen. Die Länge des Fastens richtet sich nach Zustand und Erfahrung des Betroffenen. Der Anfänger sollte 7 - 10 Tage, der Wiederholer 14 - 21 Tage wählen.

Als Fastenmittel haben sich reines Trinkwasser, Gemüseabsud als Excelsior nach A. Waerland oder Basensuppe nach Dr. Th. Rau bewährt. Stark verdünnte Obstsaft nur bedingt einsetzen, da manche Ältere die freien Fruchtsäuren nicht gut tolerieren. Ihre körpereigenen Basendepots sind schon zu sehr entleert. Der strenge Verzicht auf Genussmittel dürfte selbstverständlich sein.

Der Tagesablauf ist individuell zu gestalten. So kann mancher ohne weiteres seinem Beruf nachgehen, vorausgesetzt, dass Ausscheidung und Bewegung ausreichend gegeben sind. Diese beiden Kriterien sind erforderlich und unabdingbar. Nicht in jede Arbeit lässt sich das Fasten integrieren. Eine nur sitzende Tätigkeit oder viel Hektik sind kontraproduktiv.

Um Krisen abzufangen, sind folgende Hilfen angezeigt: bei Kreislaufschwäche Honigwasser, bei Schwindel und Nervosität Gemüsebrühe und bei Antriebsschwäche leichter Grüntee. Generell sind zweimal täglich 2 Stunden Spazieren gehen angebracht, und mindestens zweimal in der Woche ist ein Einlauf mit dem altbewährten Irrigator aus Großmutterns Zeiten erforderlich.

Mildes Abführen mit Salzpräparaten wie z. B. F. X. Passage SL ist auch eine Möglichkeit. Tägliche Glaubers-

salzgaben, wie teils üblich, führen zu großen Mineralstoffdefiziten, die nach Abschluss der Kur durch teure Infusionen wieder ausgeglichen werden müssen.

Unabdingbare Voraussetzungen für das Fasten sind:

- ❖ Bewegung – Entgiftung über Darm, Haut, Nieren und Lunge
- ❖ Absicherung von Kreislauf und Wärmehaushalt
- ❖ Blutzuckerspiegel stabilisieren
- ❖ Leber stärken und pflegen.

Bewährte Begleitmaßnahmen zum Optimieren der Kur sind Trockenbürsten, Atemübungen, Kneippwendungen, feuchtheiße Leberwickel und das Autogene Training. Entscheidend für das Vermeiden von Krisen und Misserfolgen sind Bewegung und das Ausleiten.

Belastungen werden oftmals in der ersten Woche durch den kurzzeitigen hohen Anstieg der Harnsäure im Blut als Missmut, Depression oder dem Wunsch das Fasten abzubrechen beobachtet (Abb. 1). Durch die oben erwähnten Hilfen, erhöhte Gaben von heißem Wasser und Gemüseabsud, sowie Zuprsuch können solche Krisen über-

wunden werden. Andererseits stellen sich manchmal nach 5 oder 6 Tagen Euphorie oder Übermut durch die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen ein. Dann sollte die Überaktivität gebremst werden, um sie nicht durch ein Übermaß an Oxidantien zur Belastung werden zu lassen.

Arzneiliche Unterstützung des Fastens

Arzneiliche Unterstützung kann durch CITROKEHL zur Aktivierung des Zellstoffwechsels, und SANUVIS, um belastende Milchsäure vermehrt auszuschleiden, gegeben werden. LUFFASAN D4 hilft Stauungen zu lösen und OKOUBASAN D2 Gifte zu neutralisieren.

Aus der Biochemie haben sich Natrium sulf. D6 zum Anregen der Leberfunktionen, Natrium mur. D6 als Blutreinigungsmittel und Kalium sulf. D6 zum Aktivieren des Stoffwechsels bewährt. Je nach Fall bieten Isopathie und Homöopathie viele Möglichkeiten. Auch Golden Yacca pur, ein Pulver von der Palmlilie Yucca shidigera aus den Hochwüsten Nevadas, kann hilfreich sein. Die darin enthaltenen Saponine reinigen und stimulieren.

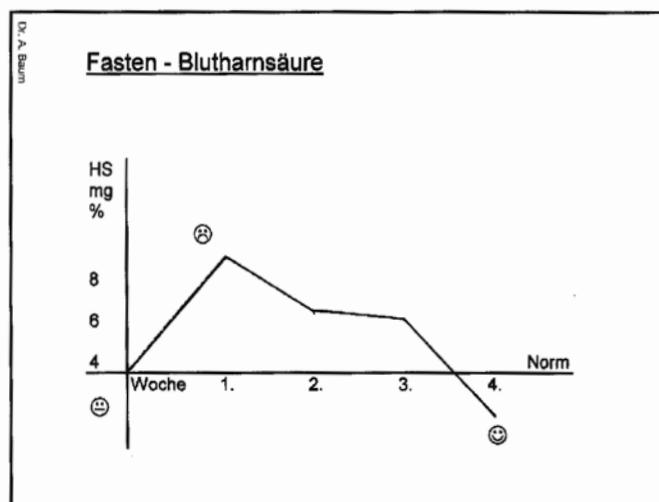


Abb. 1: Blutharnsäure beim Fasten



Fastenbrechen

Das sanfte Fastenbrechen ist für den Erfolg mit ausschlaggebend und natürlich auch das Danach. Der Apfel eignet sich vorzüglich als Belohnung und Übergang. Ihm folgen dann leichte Suppen aus Möhren, Kartoffeln und etwas Sellerie. Haferflockensuppe oder Haferbrei sind belebend und kräftigend. Auch hier wirkt sich der Saponingehalt des Hafers stimulierend aus.

Aufbau

Wie viele Aufbau Tage anzusetzen sind, richtet sich nach der Länge der Fastenzeit. Je Woche sind 1-2 Tage angebracht. Das schon erwähnte Danach wäre ideal genutzt, wenn dem Fasten eine Korrektur der Lebensweise zugunsten der Gesundheit folgen würde. Hierzu ist eine Beratung erforderlich, die Individualität und aktuellen Zustand des Betroffenen berücksichtigt, kein Kostdiktat, sondern nur Richtlinien und Rahmen. Die Kunst, Erkenntnisse im Gespräch zu vermitteln, ist gefragt.

Was passiert beim Heilfasten? Worauf wirkt es ein?

Natürlich werden durch das Fasten alle Daseinebenen, die materiell-biologische, die vitale, die emotionale, die mentale und die geistige Ebene angesprochen. Hervorgehoben seien hier besonders das Milieu von Blut, Lymphe und Darm und die vielfältigen Funktionen des Systems der Grundregulation nach Pischinger. Von hier aus wirken positive Kräfte auf die übrigen Bereiche mit entsprechender Resonanz. Gerade das Heilfasten bietet der ganzheitlichen Therapieweise eine Erfolg versprechende Grundlage. Abb. 2 zeigt, was beim Fasten passiert.

WAS PASSIERT BEIM FASTEN?

- Phase I Vorbereitung, Einstimmung
- Phase II Umstimmung in 3 – 5 Tagen, Krisen
- Phase III Stoffwechsel geht auf Sparflamme
- Phase IV Entlastung und Regeneration
- Phase V Umschaltung Aufnahme und Aufbau

SCHWERPUNKTE

*Vorbereitung
Krisenbewältigung
Ausleiten
Körperpflege
Fastenbrechen
Aufbau*

Abb. 2: Was passiert beim Fasten?

Beim Fasten werden durch Verzicht auf materielle Nahrung und deren Verarbeitung Kräfte für geistige und seelische Entfaltung frei. So kann es auch zu befreiender Klärung und wertvollen Erkenntnissen kommen.

Als besondere Formen des Fastens im Alltag sind das regelmäßige Einschalten eines Kartoffel-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Apfel- oder Wassertags üblich. Sie können keine Berge versetzen, doch sie bringen leichte Entlastung und trainieren die Bereitschaft, verzichten zu können und bewusst etwas für die Gesundheit zu machen.

Heilfasten mit Eiweißverzicht

Das Heilfasten mit Eiweißverzicht möchte ich aufgrund langjähriger praktischer Erfahrung besonders empfehlen. Es eignet sich sehr gut und nachhaltig für das Fasten daheim. Eiweißfasten ist bei vielen chronischen Krankheiten als Start und Grundlage der Behandlung zu empfehlen und wird gut von Patienten angenommen. Es lässt sich problemlos in den Alltag integrieren und

ist wirtschaftlich. Ja, - es wird dabei sogar noch gespart.

Prof. Dr. Lothar Wendt erarbeitete neben anderen die theoretischen aber auch praktischen Voraussetzungen für die Eiweißabbaukosten. Er erkannte die Gefahren durch Über-eiweißung und deren Folgen in Form der typischen Eiweißspeicherkrankheiten. Seine Erkenntnisse wurden und werden teils wenig gewürdigt. Sie würden die Schuldrolle des Fetts, an dem die Industrie nicht so üppig verdient, mindern, und das tierische Eiweiß mit seiner Vielfalt an Produkten in Verruf bringen. Das hieße Absatzverluste.

Überschüssiges Eiweiß verändert als Speichereiweiß nachhaltig das Zellmilieu und die Leistungsfähigkeit des Interstitiums. Das Milieu von Blut und Bindegewebe kann entgleisen und einer latenten Azidose Vorschub leisten. Mangelhafte Durchblutung und dadurch Ver- und Entsorgungsdefizite sind Folgen sowie Abbau der Basendepots und Entmineralisierung. Dysbiosen werden ausgebildet mit entsprechenden Folgen der Intoxikation und den verschiedenen Fernwirkungen in den Organismus hinein. Besonders hervorgehoben sei die Ammoniakbelastung vom Darm her für die Leber. Diese kann sich dann wiederum im Laufe der Zeit durch Erschöpfung des „Basendepots Leber“ fatal auf den Hirnstoffwechsel auswirken. Hier bedarf es noch intensiver Aufklärung und Erfahrungsauswertung.

Morphologisch zeigen sich Veränderungen als verdickte Basalmembranen der Zellen und verklebte Erythrozyten in Form von Geldrollen oder Klumpen. Die roten Blutkörperchen können dann nicht mehr einzeln die Kapillaren durchfließen und ihrer Aufgaben gerecht werden. Das System der Grund-



regulation wird gestört, - und gerade dort „spielt die Musik“. Disharmonie und Krankheiten können sich herausbilden.

Belastungen durch das Überangebot an Nahrungseiweiß zeigen sich in der Erhöhung des Harnsäurespiegels mit Kristallbildung als Gicht oder Heberden'sche Knötchen. Durch ein Zuviel an Aminosäuren werden der Verkalkung und den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises Vorschub geleistet. Durch Erhöhung der Prostaglandin-Synthese werden Entzündungen begünstigt. Milchsäuren fallen vermehrt an, belasten den Gesamtorganismus und können Hyperinsulismus fördern.

Typische Eiweißspeicherkrankheiten

Als typische Eiweißspeicherkrankheiten benennt Prof. Wendt Bluthochdruck, Diabetes II, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Rheuma, Angina pectoris und Übergewicht. Sie können nach seiner Ansicht durch das Eiweißfasten positiv im Sinne der Heilung beeinflusst wer-

den. Der prophylaktische Einsatz zur Verhütung gilt für Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombosen, Parodontose und Arteriosklerose. Ein weites Feld, das den fachgerechten Einsatz einer Eiweißkarenz für 1-3 Monate rechtfertigen kann. Wenn schon in den üblichen Fastenzeiten 7 Wochen Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten angesagt wird, warum dann nicht auch für die Hauptträger des tierischen Eiweißes?

Eiweißabbaukost

Die Eiweißabbaukost (Abb. 3) hat sich mit mindestens 6 Wochen strengen Meidens von Fleisch, Fisch, Ei, Milch und entsprechenden Produkten heilsam bewährt. Sie ist eine gute Basis für die Therapie der meisten chronischen Erkrankungen. Zu vermitteln ist diese für manche Menschen asketische Maßnahme nur durch ein aufklärendes Gespräch, das zu Erkenntnissen zum Wohle des Patienten führen sollte. Jedes Unterbrechen der Karenz bedeutet Neuanfang am Tage Null, denn unser Organismus geht erst nach 8-10 Tagen an das eigentlich ansonsten wertvolle Baumaterial Eiweiß.

Bei der Kur muss ausreichend getrunken werden. Reines Trinkwasser ist die gesündeste Lösung. Die üblichen Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Cola und die meisten Mineralwasser wirken dehydrierend, die Flüssigkeitsbilanz wird durch sie negativ. Es wird zu viel Körperwasser ausgeschwemmt.

Der Fastende bezieht seinen Eiweißbedarf zuerst aus den Eiweißspeichern, aus dem Kollagen des Grundsystems und dann aus dem Blut. So werden die Versorgungsbahnen wieder durchgängiger und die Viskosität des Blutes verbessert. Die latente Übersäuerung wird ge-

mildert. Betont sei nochmals, dass diese Entlastungsvorgänge nur reibungslos und optimal laufen, wenn ausreichend Bewegung und Ausleitung gewährleistet sind. Hilfen dazu wurden oben angeführt. Bei zu wenig Bewegung kann es zu Verlust an Muskelmasse kommen.

Die Leber spielt neben Darm und Lymphsystem beim Heilfasten die entscheidende Rolle, wie ansonsten auch in manch anderer Hinsicht. Das wird oft noch zu wenig beachtet. Sie kann durch die erwähnten feuchtwarmen Wickel und leberwirksame Kräutertees gestützt werden. Aus der Isopathie bieten sich FORTAKEHL D5 und PINIKEHL D5, in Tropfenform nasal gegeben, an. Durch das Verabreichen über die Nasenschleimhaut wird der kürzeste Weg ohne viel Wirksamkeitsverlust genommen. Auch SANKOMBI D5 Tropfen, um den Bauchnabel herum eingerieben, wären anzuraten. Sie wirken ausgleichend auf die Wetterecke Oberbauch.

Das Lymphsystem wird oft zu wenig berücksichtigt. In ihm werden u. a. Stoffwechselabfallprodukte, exogene und endogene Toxine entgiftet und pathogene Erreger beseitigt. Häufig kommt es bei Überlastung zum Lymphstau, so auch durch Übereiweißung.

Ganz massiv führen die Primärallergene Milch- und Hühnereiweiß zu krankmachenden Stauungen der Lymphe. Übergewicht, chronische Müdigkeit und Allergiebereitschaft haben hier oftmals ihren Ursprung. Die mit Eiweiß in jeglicher Form überfütterten Kinder und Jugendlichen zeigen die Folgen im Gesicht, in ihrer Haltung, in ihren Fähigkeiten oder den Verhaltensweisen.

Durch die Erkenntnisse von Prof. Wendt kam das Eiweiß nach Fetten und Kohlenhydraten als dritter

EIWEIßABBAU

**Fasten ohne tierisches Eiweiß
4 – 6 Wochen**

STRENG MEIDEN:

- Fleisch**
- Fisch**
- Ei**
- Milch**
- u. entsprechende Produkte**
Butter und Sahne erlaubt

**Jedes Unterbrechen erfordert
Neubeginn!**

Abb. 3: Eiweißabbau



Hauptnährstoff in Misskredit, allgemein zur Verunsicherung des Konsumenten. Eiweißprodukte werden mit einem nie gekannten Ausmaß an intensiver Werbung angepriesen. Zu vermitteln sind die Fakten u. a. auch dadurch, dass der Therapeut die morphologischen und physiologischen Verhältnisse der Übereiweißung dem Patienten an einfachen Skizzen von Zelle und Blut darstellen kann, am besten immer wieder im Patientengespräch neu erstellt.

Die Variante Eiweißfasten eignet sich vorzüglich für eine Fastenkur daheim, denn Krisen sind fast ausgeschlossen, da es kein Vollfasten ist. Zunächst können sich leichte belastende Heilreaktionen einstellen, besonders wenn Suchtkomponenten mit im Spiel sind. Doch allgemein überwiegt sehr schnell Erleichterung im wahrsten Sinne des Wortes und Wohlgefühl. Leistungssteigerungen und Schwinden chronischer Müdigkeit werden oft als erstes positives Signal berichtet.

Unterstützende Maßnahmen sind auch bei dieser Heilmaßnahme angebracht. So kann der Erfolg durch die o. a. isopathischen, homöopathischen oder biochemischen Medikamente noch gesteigert oder beschleunigt erreicht werden. Selbstverständlich sind physiotherapeutische Möglichkeiten dem Betroffenen zu empfehlen, wie beim Heilfasten genannt. Auch das altbewährte ansteigende Schiele-Fußbad kann sehr hilfreich sein.

Die „Große Stoffwechselkur“

Die „Große Stoffwechselkur“ nach Dr. Alfred Baum bei der Therapie chronischer Krankheiten und speziell des Krebses soll abschließend als eine Perle der Reinigungs- und

Aktivierungsmöglichkeiten erläutert werden. Sie wurde im Rahmen der ehemaligen Arbeitsgemeinschaft „Symbiose Gleichgewicht“ 1982 eingeführt und praktiziert. Die wissenschaftlichen Grundlagen schufen Prof. Dr. Günter Enderlein und der Arzt und Biologe Dr. Dr. P.G. Seeger. Sie kann eingeschränkt auch ambulant durchgeführt werden, Krebsgeschehen ausgeschlossen, und dauert 42 Tage (siehe auch Neufassung: SANUM-Post Nr. 64, 2003)

Eiweißabbau ist auch hier das wichtigste Instrument, neben genereller Reinigung, Milieusanierung, Symbioselenkung, Aktivierung und Regeneration über die Elemente der Grundregulation. Der Einsatz spezieller Gemüsesäfte nach dem Heilpraktiker Breuß sei noch hervorgehoben. Sie setzen sich aus Frischsaft von Rote Beten, Möhren, Sellerie, Rettich und Kartoffel zusammen. Zwischendurch ist kalter Salbeitee angesagt, der mit seinen wertvollen Saponinen über die Nebennierenrinde das Hormon-

system stützt und stärkt. Nicht ohne Grund war Hildegard von Bingen so erfolgreich. Sie mischte in viele Rezepte Salbei. Durch die angeführte Frischsaftmischung und Salbei werden die Fastenden stabilisiert. Krisen wird vorgebeugt, oder sie werden gemildert.

Ziele der Großen Stoffwechselkur sind die Beseitigung des schädlichen Gärungsstoffwechsels und das Verbrennen belastender und körperfremder Eiweißstoffe, bei einem ausreichend starken Kohlenhydratfeuer. Dies bedeutet: Bewegung ist essentiell und unverzichtbar. Damit wird allerdings auch wiederum eine Grenze in der Indikation aufgezeigt. Dr. Baum empfiehlt die sog. Schmierseifenkur, die aber in eigener Regie von den Betroffenen nur bedingt durchgeführt werden kann. Neben den schon erwähnten Medikamenten der biologischen Medizin hat sich eine Injektionsserie mit MUCOKEHL D6, NIGERSAN D6, SANUVIS, CITROKEHL, UTILIN, UTILIN „S“ und LATENSIN als hilfreich erwiesen. Eukalisan, Vitamin B Komplexe und Suis-Organ-Präparate könnten angebracht sein (Abb. 4).

Das Klavier des Fastens

Das Klavier des Fastens bietet vielfältige Variationen. Sie individuell als Therapeut im Kurheim oder ambulant beratend zu nutzen, ist eine faszinierende Aufgabe. Heilfasten führt als Erkenntnis zum natürlichen Heilweg, zur kausalen Therapie. Es ist eine große Herausforderung, ein Weg zur Stärkung des Selbstbewusstseins für Patient und Therapeut. Die innere Einstellung bestimmt den Erfolg. Sie wird weitgehend von der Fähigkeit des Therapeuten, im Gespräch Erkenntnisse zu vermitteln und Vertrauen zu stiften, entwickelt.

Große Stoffwechselkur	
1.1 Mucokehl D6	1 ml
Sanuvis	4 ml
1.2 Nigersan D6	1 ml
Citrokehl	4 ml
S: im 5 tg. Wechsel	
2.1 Utilin / Utilin S	1 ml
Sanuvis	4 ml
2.2 Latensin	1 ml
Sanuvis	4 ml
S: im in 4 wöch. Wechsel	
3. Extractum Hepatis	
Organ - Suis -Präparate	
Acid. boricum - Injeel	
Eukalisan	
S: im in 4 wöch. Wechsel	

Nach Dr. Alfred Baum.

Abb. 4: Injektionsbehandlung bei der „Großen Stoffwechselkur“



Kernsätze

1. Fachgerechte Anleitung und Betreuung geben Sicherheit und führen zum Erfolg.
2. Das richtige Heilfasten kann Gesundheit und Wohlbefinden beschern, der Prävention und Therapie dienen.
3. Heilfasten führt zum eigenen Körperbewusstsein, zum mündigen Patienten (im Sinne Kants) und zu mehr Wirtschaftlichkeit im Rahmen des Gesundheitssystems.
4. Wasser, Bewegung, Ausscheiden und Entspannen sind die Garanten für einen Erfolg.
5. Fasten ist so alt wie die Menschheit, dient der Regeneration, der Inspiration und dem Heilen.
6. Sorgfältiges Heilfasten kann als Grundlage und Vorbedingung für

Therapie und Erfolg empfohlen werden.

7. Heilfasten ist freiwilliger Verzicht auf Nahrung und nicht mit dem Hungern oder Schlankheitsdiäten zu vergleichen.
8. Beim Fasten werden durch Verzicht auf materielle Nahrung und deren Verarbeitung Kräfte für geistige und seelische Entfaltung frei. So kann es auch zu befreiender Klärung und wertvollen Erkenntnissen kommen.

Schneider, P.: Die SANUM-Ausleitungskur
SANUM-Post Nr. 55, 2001, Semmelweis-Verlag

Wendt, L.: Gesund werden durch Abbau von
Eiweißüberschüssen, Schnitzer-Verlag

Wroblewski, D.: Teilfasten – ein Gesundheits-
schlagler, Ariane-Verlag, 1995

Zimmermann, W.: Heilendes Fasten, Drei-
Eichen-Verlag, 1974

Firmen genannter Mittel:

SANUM-Kehlbeck GmbH, 27316 Hoya:
SANUM-Präparate

Wörwag Pharma, 71034 Böblingen: F. X.
Passage SL

EGYM, 47906 Kempen: Golden Yacca pur

Literatur und Quellen

Baum, Alfred: Die Große Stoffwechselkur
Arbeitsgemeinschaft Symbiosegleichgewicht 1992. Neufassung in SANUM-Post
Nr. 64, 2003, Semmelweis-Verlag

Rauch, E.: Die Darmreinigung nach Dr. med.
Mayr, Haug-Verlag, 1967

Anschrift des Autors

H.-D. Bartels
Heilpraktiker

D-26160 Bad Zwischenahn

Email: h-d.bartels@ewetel.net