

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# Wie neugeboren durch Fasten

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER

Der  
Bestseller  
mehr als  
2 Millionen  
gekaufte  
Exemplare

GU

Wert des Fastens neu zu entdecken. Nichts kann uns besser helfen als eine Selbsterfahrung, also ein Erlebnis, das jeder Mensch nur mit und durch sich selbst haben kann.

---

## Was ist Fasten?

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens.
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, aber auch seine Seele und seinen Geist.
- Fasten ist die beste Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen.
- Fasten ist ein starker Impuls, die eigene (eingefahrene) Lebensweise zu ändern, falls das nötig ist.

## Was ist Fasten nicht?

- Fasten ist nicht Hungern; wer hungert, fastet nicht.
- Fasten hat nichts zu tun mit Entbehrung und Mangel.
- Fasten bedeutet nicht: weniger essen.
- Fasten meint nicht: Abstinenz von Fleisch am Freitag oder Ähnlichem - das wäre nur Verzicht.
- Fasten ist keine Schwärmerei von Sektierern.
- Fasten kann, muss aber nichts mit Religion zu tun haben.

## Gewinn durch Fasten

Fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme Methode, überflüssige Pfunde loszuwerden. Es wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Es bietet beispielsweise die wohl beste Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer konsumbetonten Zeit herauszufinden und (wieder) zu lernen, maß- und sinnvoll zu essen. Fasten ist außerdem eine der wenigen, erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt. Es kann

entsprechend helfen, sich aus der Abhängigkeit von Medikamenten und Genussmitteln zu lösen. Gleichzeitig dient es der Entstauung und Entspeicherung von verschlacktem Gewebe, das dadurch schmerzfrei wird und sich »wohlig« anfühlt. Es ist ein Weg zu schöner Haut und straffem Bindegewebe.

Fasten hilft, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten - vor allem im Lebensabschnitt der Wechseljahre der Frau und der »midlife-crisis« des Mannes.

Als Frühheilverfahren gewinnt Fasten zunehmend an Bedeutung, da Risikofaktoren für ernste Krankheiten labortechnisch rechtzeitig erkennbar sind (siehe auch [>](#)). Als klinisches Heilfasten gilt es bei ernährungsabhängigen Stoffwechselerkrankungen sogar als die wirkungsvollste und ungefährlichste Behandlungsmöglichkeit. Nach Dr. Buchinger ist langes Fasten ein »königlicher Heilweg« für viele akute und chronische Krankheiten. Diese Aussage kann jeder Fastenarzt aus Erfahrung bestätigen.

---

## DIE FÜNF GRUNDREGELN DES FASTENS

- **In den Fastentagen absolut nichts essen - nur trinken:** Konkret heißt das, 5 bis 10 Tage nur Flüssigkeit zu sich zu nehmen.  
Trinken Sie ungesüßten Tee, Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesäfte - und natürlich Wasser -, mehr als der Durst verlangt.
- **Weglassen, was nicht lebensnotwendig ist:** Alles, was zur lieben Gewohnheit geworden ist, aber dem Körper während der Fastenzeit schadet, wie Nikotin und Alkohol in jeder Form, Süßigkeiten und Kaffee, Medikamente - soweit entbehrlich - auf jeden Fall aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel.
- **Sich vom Alltag lösen:** Mal herausgehen aus beruflichen und familiären Bindungen; weg von Terminkalender und Telefon; Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen.  
Statt Reizüberflutung von außen Begegnung mit sich selbst. Statt sich der Steuerung von außen zu unterwerfen sich der Innensteuerung überlassen, seine innere Stimme wahrnehmen und sich davon leiten lassen.

- **Sich natürlich verhalten:** Das heißt, all das zu tun, was dem Körper gut tut, wonach der Körper verlangt. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige wandern, Sport treiben, schwimmen ... Das tun, was Spaß macht - bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen, Hobbys pflegen.
  - **Alle Ausscheidungen fördern:** Den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, schwitzen, abatmen, Haut und Schleimhäute pflegen.
- 

## GU-ERFOLGSTIPP

Wenn Sie unsicher sind, wie und wann Sie mit dem Fasten beginnen können, packen Sie einfach eine der Gelegenheiten beim Schopfe, die sich Ihnen beinahe täglich bieten.

- Zwingen Sie sich nicht zum Essen, wenn der Appetit fehlt. Bei vielen Menschen ist das gerade morgens der Fall. Die erste Mahlzeit sollte dann das Mittagessen sein (>>Morgenfasten<<).