

Du bist, was du isst – Leben Sie à la carte?

„Fasten ist Humbug“, meint Sven-David Müller-Nothmann, Ernährungsberater und Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätik und sagt: „Man kann sich krank fasten“. Was ist dran an der Kritik?

Nach alter christlicher Tradition dient das Fasten der Reinigung der Seele und der Buße für begangene Sünden. Wer fastet, verzichtet für eine begrenzte Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten und Alkohol: Heil für den Körper, die Seele und Klarheit für den Geist, so das Anliegen des Fastenden. Doch anstelle dieser spirituell-religiösen Motivation tritt heute vielfach der Wunsch, sich der Gifte und „böser“ Schlacken zu entledigen und so manch einer erlegt sich ein Fasten-Programm auf in der Erwartung, schnell ein paar Pfunde zu verlieren.

Gesund essen, nicht ungesund fasten

Dabei heißt der heilkräftige Weg, dem Körper eine Auszeit vom Ernährungsstress zu gönnen und dem Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen, vielmehr: Verzicht, aber nicht Nulldiät. Das selektive Weglassen bestimmter Nahrungsmittel für eine beschränkte Zeit hilft, den Körper zu reinigen und wieder zu regenerieren: Der Magen-Darm-Trakt wird entlastet, der Blutdruck sinkt, der Körper baut Fettdepots und Eiweiß ab, die Durchblutung wird gefördert, der Organismus schwemmt Minerale aus (z. B. Natriumchlorid und Kalium), die Haut strafft sich. Unbestritten: Diese Effekte wirken sich positiv auf Symptome vieler Beschwerden wie bei Rheuma, Leber-, Darm- und Hauterkrankungen aus.

Sensibilisieren für eine bewusste Esskultur

Doch der Wert für eine gesundheitsbewusste Lebensführung reicht noch weiter: Die Reinigung und das Erneuern auf körperlicher und seelischer Ebene geht damit einher, bewusst aus Alltagsroutinen und eingeschliffenen Ernährungsgewohnheiten auszubrechen. Oft ist ein Fasten-Programm der Einstieg in eine allgemeine Ernährungsumstellung: Das kann bedeuten, Ballast abzuwerfen, Gewohntes loszulassen – oder den ersten Schritt, umzudenken und sich von Lebensstrukturen zu verabschieden, die als ungesund erkannt wurden. Und das hat nicht nur in der vorüberlichen Fastenzeit Konjunktur.

Für ein neues Lebensgefühl

linusmed bietet Ihnen die Möglichkeit, unter medizinischer Anleitung zu „verzichten“. Bewusst, nachhaltig und gesund bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht.

Unser DETOX-Programm umfasst:

- Präventivmedizinischer Check-up
- Ernährungsplanung auf Basis der modernsten Mayer-Therapie
- Body Coaching
- Aktiv-Massagen
- Persönliche Betreuung über das Online-Begleitsystem

Sprechen Sie uns an, gerne beraten wir Sie unverbindlich:

linusmed GbR Gesundheit & Prävention

Burgstraße 6-8, 65183 Wiesbaden

Telefon: +49 . 611 . 3 08 64 94, Email: info@linusmed.de

