

Fasten „light“ entlastet Körper und Seele

01.02.2008, 18:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Union Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden-Württemberg*
Presseagentur: *Titze PR-Consulting*

Fasten liegt im Trend. Viele Menschen interessieren sich zwar dafür, trauen sich aber eine richtige Fastenkur nicht zu. Eine Alternative ist die Variante für Einsteiger: Bei der Lightversion des Fastens verzichtet man zwischen Aschermittwoch und Ostern nur auf überflüssige Dinge wie Alkohol und Süßigkeiten.

Stuttgart, 1.2.2008. Weihnachten, Skiurlaub und Fasnacht – da zeigt die Waage gerne mal ein paar Kilo mehr. Viele Menschen haben deshalb jetzt das Bedürfnis, etwas kürzer zu treten und Körper und Seele zu „entschlacken“ um fit zu sein wenn der Frühling kommt.

„Fasten ist für Körper und Seele so etwas Ähnliches, wie der Reset für einen Computer. Man befreit sich von allem Überflüssigem und bekommt wieder ein Gefühl für die wirklich wichtigen Dinge im Leben,“ sagt Dr. Wolfgang Widmaier von der Union Deutscher Heilpraktiker. „Wer sich eine richtige Fastenkur nicht so ganz zutraut, kann es einfach einmal mit der Lightversion versuchen. Das hat zwar nicht den gleichen Effekt wie konsequentes Fasten, aber man kann sich damit durchaus etwas Gutes tun und gleichzeitig ein paar Pfunde verlieren.“

Vitale Ernährung, keine Genussgifte

Zur allgemeinen Entlastung empfiehlt Dr. Widmaier, während der Fastenzeit alle Genussgifte wegzulassen. Dazu gehören Alkohol, Nikotin, Kaffee, Zucker und Süßigkeiten. Statt dessen sollte man auf eine gesunde, vitale Ernährung achten mit viel Obst, Gemüse und ausreichend Eiweiß.

Besonders günstig sind in dieser Jahreszeit Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie und Kartoffeln – Wurzeln sind die Nährstoffspeicher der Pflanzen und auch für den Menschen besonders wertvoll. Daraus kann man zum Beispiel eine leckere Gemüsesuppe zubereiten. Sellerie und Karotten schmecken auch als Rohkost mit etwas Olivenöl angemacht sehr aromatisch. Wurzelgemüse wirken basisch, d.h. sie entsäuern den Organismus und unterstützen so eine allgemeine „Entschlackung“ des Körpers.

Reduzieren auf das Wesentliche heißt auch, außerhalb der drei Hauptmahlzeiten konsequent nichts zu essen. Auch das entlastet den Stoffwechsel und hilft dabei, ein paar Pfunde loszuwerden.

Statt alkoholischer und gesüßter Getränke sollte man viel Mineralwasser, naturbelassene Säfte ohne Zucker oder Kräutertee trinken. Besonders geeignet sind so genannte „Blutreinigungs-Tees“, die Birkenblätter, Brennnesselblätter und Löwenzahnwurzel/kraut enthalten. Diese Pflanzendrogen regen den Stoffwechsel an und fördern die Ausscheidung.

Geistiges Fastfood weglassen

Wer mag, kann das Fasten auch auf andere Lebensbereiche ausweiten und zum Beispiel auf Fernsehen, Surfen im Internet und sonstiges geistiges Fast-food verzichten. Um auch Geist und Seele jetzt besser zu ernähren, kann man statt dessen z.B. ein gutes Buch lesen oder meditieren.

Erfahrungsgemäß müssen die meisten Menschen bei einem solchen Vorhaben gegen den inneren Schweinehund ankämpfen. Die folgenden Tipps helfen, Motivation und Willensstärke während der 40 Tage aufrechtzuerhalten:

- Alkohol, Süßigkeiten, Zigaretten und Kaffee entweder vor der Fastenzeit aufbrauchen oder in einem abschließbaren Schrank verwahren und den Schlüssel weit weg deponieren, z.B. im Auto.

- Das Vorhaben klar definieren und zeitlich begrenzen, z.B. „ich werde von Aschermittwoch bis einschließlich Ostersonntag keinen Alkohol trinken und nichts essen, was künstlich gesüßt ist“. Wer Spaß daran hat, kann seine Erfolge in einem Tagebuch dokumentieren, das eingesparte Geld in ein Sparschwein stecken oder sich bei Erfolg eine Belohnung in Aussicht stellen.

- Mitstreiter suchen: Wer sich mit dem Partner, mit Freunden oder Arbeitskollegen zusammentut, hält besser durch.

Foto in druckfähiger Auflösung bitte abrufen bei Titze@Titze-PR.de

Portrait

Die Union Deutscher Heilpraktiker ist einer der sechs großen deutschen Heilpraktikerverbände. Der Landesverband Baden-Württemberg wurde 1946 gegründet und hat heute ca. 1.700 Mitglieder.

News-ID: 185992 • Views: 2918 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/185992/Fasten-light-entlastet-Koerper-und-Seele.html>