

**NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS**

# Motivation zum bewussten Verzicht



Heilfasten bewirkt  
Entsäuerung, Vitalität und oft  
ein neues Selbstbewusstsein.

**BARBARA STELZER**

Überflüssige Kilos loswerden, den Körper entgiften und entschlacken, mit neuem Schwung und Elan ins Frühjahr starten – wer wünscht sich die vielgepriesenen Positiveffekte einer Fastenkur nicht? Fakt ist, dass der Einstieg in den bewussten Verzicht und das Durchhalten eine Hürde sind. Schließlich ist der Mensch von Natur aus nicht auf Askese programmiert. Es zeigt sich jedoch, dass er gut und gesundheitsförderlich fasten kann, wenn er ausrei-

chend motiviert und informiert ist.

Wenn wir als Homöopathen jährliches Fasten empfehlen, sind damit nie radikale Wunderdiäten gemeint, sondern das, was als Heilfasten bekannt ist. Am populärsten sind die Tee-Saft-Gemüsebrühe-Kur nach Buchinger und die Milch-Semmel-Kur nach F.X.Mayr. In Gruppen mit Gleichgesinnten fastet es sich oftmals beschwingter. Wer nicht ganz gesund ist, sollte unter fachkundiger Aufsicht entschlacken. Der wichtigste Effekt des Heilfastens aus homöopathischer Sicht: Entgiftung und Entsäuerung. Die potenzierten Arzneimittel können ihre heilsame und selbstregulierende Wirkung wesentlich besser entfalten, wenn sie auf ein ausreichend basisches Milieu treffen und das

Darmmilieu wieder in Ordnung ist.

Zudem entwickelt der Mensch beim Heilfasten meist ein neues Gespür für vieles, was ihm gut tut oder nicht. Wer sieben, vierzehn oder gar einundzwanzig Tage nichts Ungesundes in sich hineinstopft, tut sich im Anschluss viel leichter, eine gesunde Ernährungsweise beizubehalten.

Neben körperlicher Leichtigkeit und Vitalität stellt sich oft auch ein erstaunlicher Gewinn auf seelisch-geistiger Ebene ein: man ist unabhängiger von äußerlichen Annehmlichkeiten geworden, selbstbestimmter, willensstärker und offener für weitere neue Wege.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.