

## Was ist Heilfasten ?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Fasten eignet sich zur Entsäuerung und Entgiftung des Organismus bei Schmerzerkrankungen und Entzündungen, zur Wiederherstellung der „inneren Ordnung“ sowie zur Einleitung einer Gewichtsreduktion.

Fasten bietet sich sowohl für die Vorbeugung und die Therapie einer Vielzahl von Erkrankungen an als auch in Form des „Fastens für Gesunde“.

## Das strukturierte Fasten-Programm

Wir bieten Ihnen in unserer Praxis ein strukturiertes, ärztlich betreutes Fasten-Programm, angelehnt an die Heilfastentherapie des Arztes Dr. Otto Buchinger (1878-1966). Bei richtig durchgeführtem und angeleitetem Fasten besteht eine erstaunlich gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl. Wer fastet, kann sogar seinem Beruf nachgehen. Fasten betrifft den Menschen in seiner gesamten körperlichen, seelischen und spirituellen Einheit.

Auf einen vorbereitenden Entlastungstag (Sonntag) folgen fünf Fastentage (Montag bis Freitag) und zwei Aufbau tage (Samstag und Sonntag). Während dieser acht Tage nehmen Sie eine spezielle basische Fastenkost zu sich, welche Sie nach einfachen Rezepten selber zu Hause zubereiten. Hierzu gehören verschiedene Gemüsebrühen nach Wahl, festes Gemüse, Müsli, Salat, Obst, reichlich Flüssigkeit sowie unser spezieller Fastentee. Während der fünf Fasten tage nehmen Sie ausschließlich flüssige Kost zu sich, es

handelt sich also nicht um eine Null-Diät. Die entsprechenden Rezepte, eine Einkaufsliste, einen übersichtlichen Zeitplan, sowie weitere schriftliche Anleitungen incl. eines Fastenprotokolls erhalten Sie von uns.

Da es während des Fastens zu einer komplexen Umstellung von Stoffwechselfvorgängen kommt, ist eine gute Vorbereitung Voraussetzung für ein erfolgreiches Fasten! Hierzu zählen eine körperliche Untersuchung, eine Blutuntersuchung, ein EKG und eine ausführliche Anleitung. Auch während der Fastenzeit finden zwei weitere ärztliche Beratungen und eine Kontrolle der Blutwerte statt, um auf mögliche Nebenwirkungen des Fastens rechtzeitig reagieren zu können. Die Selbstmessung des Säuregehaltes im Urin mit Lackmuspapier ist genauso wichtig wie die regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Trinkmenge, Stuhlgang und Gewicht.

## Der Leber-Heu-Wickel

Insbesondere die Leber benötigt zur Erhöhung der Entgiftungsleistung ein besonderes Maß an Wärme. Am ersten, dritten und fünften Fastentag (Mo, Mi, Fr) wird dazu in der Praxis ein Leber-Heu-Wickel durchgeführt. Dieser liefert die zur Stoffwechsellanregung erforderlichen Zutaten: der Moorwärmeträger wirkt direkt durchwärmend auf den gesamten Oberbauch, die über der Leber aufgebrachte Heublumenaufgabe entfaltet über die Wirkstoffe der Wiesengräser durchblutungsfördernde und entspannende Wirkung (siehe hierzu auch das Faltblatt „Ingwerwickel & Heublumenpackung“). Darüber hinaus kommt der Darmreinigung eine besondere medizinische Bedeutung zu.

## Die Colon-Hydro-Therapie

Ein großer Teil der im Körper anfallenden Abbauprodukte wird in den Darm abgesondert und mit dem Stuhl ausgeschieden. Beim Heilfasten ist diese Entschlackung mangels Stuhlgang nicht möglich: die abgesonderten Schlacken werden über die Darmwand gleich wieder aufgenommen und es kommt zur Rückvergiftung des Organismus. Darüber hinaus produzieren die im Darm trotz Fastens weiterarbeitenden Darmbakterien durch einsetzende Gärungsprozesse giftige Fäulnisstoffe, welche zusätzlich ins Blut gelangen.

Für ein erfolgreiches Entschlacken ist beim Heilfasten deshalb eine zusätzliche und gründliche Darmreinigung unverzichtbar!

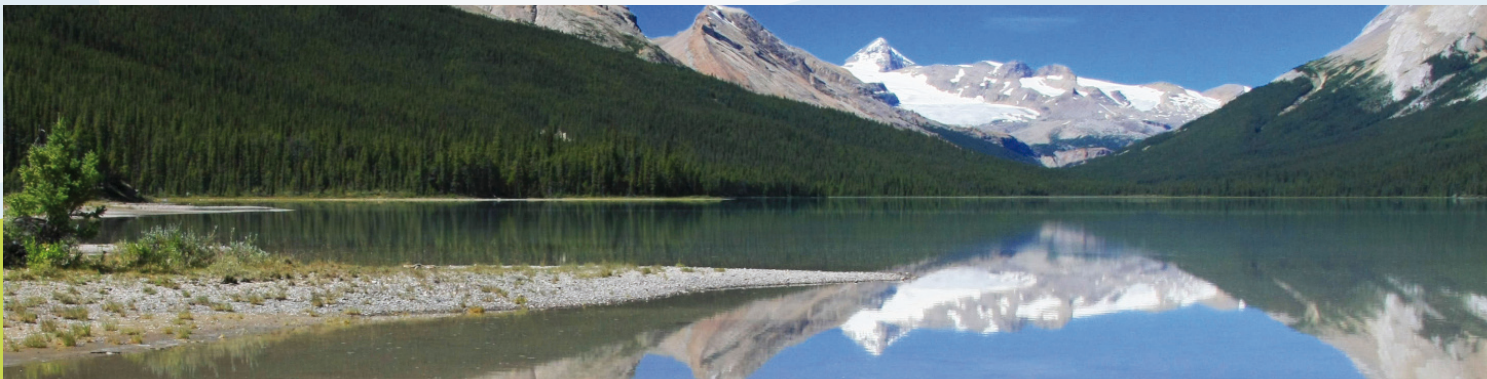
Am Montag, Mittwoch und Freitag erfolgt hierzu im Anschluß an den Leber-Heu-Wickel eine medizinische Darmreinigung in Form der **Colon-Hydro-Therapie**:

Auf einer Behandlungsliege liegend wird mittels eines speziellen Gerätes temperiertes Wasser über ein Darmrohr zuerst in den Darm eingeleitet und nach systematischer Massage des Bauches durch die Helferin anschließend über ein geschlossenes Spülsystem hygienisch und geruchfrei wieder ausgeleitet.

Im Unterschied zum herkömmlichen Darmklistier, mit dem nur maximal ein Viertel des gut 1,5 Meter langen Dickdarmes gereinigt werden kann, wird mittels der Colon-Hydro-Therapie nahezu die gesamte Länge bis zum Übergang zum Dünndarm gespült.

Mit Hilfe der Darmmassage werden auch fest haftende Stuhlreste von der Schleimhaut gelöst. Innerhalb einer Dreiviertelstunde können so bis zu drei komplette Spülvorgänge durchgeführt werden.

Die Colon-Hydro-Therapie ist damit dem Darmklistier in Gründlichkeit und Effektivität weit überlegen. Nach der Darmreinigung werden Sie sich frischer und innerlich ausgeglichener fühlen, Schmerzzustände lassen nach, das Hungergefühl wird reduziert.



## Was geschieht beim Heilfasten ?

Eine Vielzahl von Erkrankungen entsteht auf dem Boden einer Übersäuerung des Organismus. Verschiedene Säurestoffe, allen voran die Arachidonsäure, dienen dem Körper als Zutaten für die Herstellung von Entzündungs- und Schmerzvermittlern. Entzieht man dem Körper nun durch Entsäuerung die Grundlage für solche Prozesse, kommt es hierdurch zu einer drastischen Verbesserung säurebedingter Erkrankungen. Beim Rheumatiker beispielsweise kann ein schmerzhafter Entzündungsschub der Gelenke wirksam durchbrochen werden, Entzündungen der Haut, z. B. bei Neurodermitis, können sich deutlich bessern.

Genauso lässt sich beim Gesunden durch vorbeugendes Entsäuern und Entgiften der Entstehung solcher Erkrankungen vorbeugen.

Neben dem Verlust von Säurestoffen führt Fasten zur Senkung von Fett-, Cholesterin- und Harnsäurewerten, zum Ausschwemmen von Farb- und Aromastoffen, Pestiziden und Schwermetallen aus Gefäßen und Bindegewebe, zur Leberentfettung, Verlangsamung von Alterungsprozessen und zur Blutdrucksenkung. Ferner ist die Zeit nach dem Fasten bestens geeignet, um durch eine gezielte Ernährungsumstellung eine weitere Gewichtsabnahme zu erreichen.

## „Fasten für Gesunde“

Fasten eignet sich hervorragend dazu, aus der Tretmühle eingefahrener Gewohnheiten auszubrechen, gewissermaßen die innere Ordnung wiederherzustellen und einen Neuanfang zu finden.

Die Kraft und Entschlossenheit, die Sie durch diese einzigartige Zeit gewinnen, können Sie nutzen, Ihrem Leben eine vielleicht schon lange geplante neue Richtung zu geben. Wer gefastet hat, schafft auch andere Dinge, die er sich bislang nicht zugetraut hat. Fasten können Sie zweimal im Jahr. Jedes Fasten ist anders und bringt neue interessante Erfahrungen. Nur Mut!

**Praxis für Integrative Medizin**  
Dr. med. Ivo Görlach - Heike Lohmeier

Friedrich-Ebert-Str. 90 - 42103 Wuppertal  
Tel 0202 30 39 84 - Fax 0202 370 24 40

[www.praxis-goerlach.de](http://www.praxis-goerlach.de)

## Kosten für eine Heilfastenwoche

In den Kosten für das 8-tägige, ärztlich betreute, strukturierte Heilfastenprogramm sind folgende Leistungen enthalten: 3 Anwendungen der Colon-Hydro-Therapie mit Darmmassage, 3 Leber-Heu-Wickel, sämtliche Beratungen, alle Laboruntersuchungen, ein EKG, ein erweiterter Gesundheitscheck, schriftliche Informationsmaterialien mit Zeitplan, Rezeptsammlung und Einkaufsliste. Weitere Infos hierzu finden Sie in unserer Preisliste.

### Anwendungsgebiete

Bewährt hat sich Heilfasten bei folgenden Beschwerden:

- **sämtliche entzündliche und schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates**
- **rheumatische Erkrankungen**
- **Fibromyalgie**
- **Diabetes mellitus Typ II**
- **Bluthochdruck**
- **arterielle Durchblutungsstörungen**
- **Herzschwäche**
- **koronare Herzkrankheit**
- **Migraine**
- **Reizdarm-Syndrom**
- **chronische Bronchitis und Sinusitis**
- **Asthma bronchiale**
- **Allergien**
- **Neurodermitis**
- **Urticaria**
- **Schuppenflechte**
- **Klimakterische Beschwerden**
- **Unterstützung bei Entgiftung und Ausleitung**
- **zur Immunstärkung bei Infektanfälligkeit**

## Heilfasten

