

# Heilfasten bei MCS?

Diese Frage stellte ich mir bereits vor einigen Jahren, aber recht halbherzig. Eigentlich wollte ich schon wissen, wie das funktioniert, wie frau ohne festes Essen – nur mit Tee, Saft und Wasser – für längere Zeit leben kann. Aber mich schreckte dann immer wieder ab, dass Viele sagten: alleine wirst du das nie schaffen; du brauchst eine Gruppe, die dich unterstützt; am besten gehst du weg von der gewohnten Umgebung und schließt dich einer Kur an. Woher nehmen und nicht stehlen, wenn ich für eine Woche Nichtessen heutzutage € 300 und viel mehr hinblättern muss? Auch die Aussage meines Umweltmediziners machte mir zum Heilfasten wenig Hoffnung.

Ich las die unterschiedlichsten Bücher und Abhandlungen zum Thema. Der Tenor war die regelhafte Aussage: während dieser Zeit fühlst du dich wohl, der Kopf wird klarer, freier, Schlacken verlassen den Körper und weitere Aussagen. Die Theorie war klar, die Praxis nicht.

Etwas unfreiwillig kam ich zu dieser neuen Erfahrung Heilfasten. Ich handelte mir einen Virus ein, entledigte mich meiner zugeführten Nahrung innerhalb kürzester Zeit und auf dem natürlichen Weg, verschlief 33 Stunden am Stück – und mein Körper verweigerte anschließend jede feste Nahrung. Heilfasten konnte beginnen.

Nach sehr langen Aussprachen mit einer mir gut bekannten Naturheilerin, einigen Heilpraktiker/innen und Menschen, die schon öfters Heilfasten hinter sich hatten<sup>1</sup>, ließ ich mich auf das Abenteuer ein. Ich trank während dieser Zeit lediglich Kräutertees, Theriak (siehe dort), schluckte 2 Kapseln „Ascophyllum nodosum“ (Alge mit Spurenelementen und Vitaminen (wird als natürlicher Geschmacksverstärker (Glutamat) gehandelt; Firma Kräuter Schulte<sup>2</sup>, frau/man muss sich allerdings die Alge selbst in Kapseln abfüllen) und nahm 1 TL Heidelbergers 7-Kräuterpulver (gibt's in gutsortierten Reformhäusern, teilw. bei Heilpraktikern und wiederum bei Kräuter Schulte) täglich zu mir. Und ich wartete sehr gespannt, was sich denn da tun würde. Bei Säften verweigerte mir mein Darm die Gefolgschaft; alleine daran denken genügte, um einen Brechreiz auszulösen.

Es tat sich sehr, sehr viel. Die Wirkungsweise von Theriak war mir bekannt, sie war genauso wie es zuvor schon war, die Beschwerden allerdings nicht so stark und nach nur 3 Tagen waren sie weg und vorbei. Mein Kopf wurde sehr klar; Hände und Beine gelenkiger, ich konnte die Treppenstufen wieder besser hinauf und hinunter laufen, das zügige Gehen machte mich fast euphorisch. Ich fühlte mich einfach spitze, unternehmungslustig und sehr „frei“. Meine Fingergelenke, die normalerweise steifig und etwas ungenau sind, wurden frei und schlank, Hände und Fußknöchel wieder elastisch. Es lösten sich sehr viele „Altlasten“ aus dem Darm („Gesundheit respektive Krankheit beginnt im Darm“, Hippokrates, Asklepios, Hildegard von Bingen) und darüber war ich sehr erleichtert, in des Wortes wahrer Bedeutung. Diese Altlasten konnte ich sogar riechen!! Denn obwohl ich (fast) nur Flüssigkeiten zu mir nahm, musste ich täglich meinen Darm entleeren. Gespannt wartete ich darauf, wann mir mein Darmgehirn mitteilen würde, dass es jetzt genug mit Heilfasten sei. Es dauerte 14 Tage, bis dies geschah! Und während dieser Zeit nahm ich gerade mal 150 g ab! Ich wollte doch auch nicht abnehmen.

Der Wiederbeginn mit fester Nahrung darf nicht gleich und sofort einsetzen. Das „Fastenbrechen“ beginnt schleichend. Frau/man isst Haferschleimsuppe, klare Gemüsebrühe mit wenig Beilagen, Grießsuppe oder auch gedünstete Äpfel mit etwas Schrot / Kleie, und erst ab dem 3. Tag isst frau/man wieder eingeschränkt normal. Der Darm muss sich an die Peristaltik erst wieder richtig gewöhnen. Möglicherweise hat die/der ein/e oder andere dann hier leichte Schwierigkeiten mit der Darmentleerung; dies ist jedoch schnell wieder okay.

---

<sup>1</sup> U.a. Chefsekretärin des obersten Chefs eines Weltkonzerns „heilfastet“ mindestens 2 x / Jahr. Sie bekommt einen klaren Kopf und es geht ihr gut, obwohl sie arbeitet und stets gefordert ist. Ihre Heilfastenkuren dauern zwischen 4 und 6 Wochen.

<sup>2</sup> Kräuter Schulte, Schloßstraße 1, 76593 Gernsbach – Tel. 07224 – 3876 bzw. Fax 07224 – 68434 oder per eMail: [krauterschulte@aol.com](mailto:krauterschulte@aol.com) Hinweise zur Firma auch unter „Immunstärkungstee, Theriak“ - hier in der Naturheilkunde

Ich möchte die 14tägige Erfahrung mit Heilfasten nicht mehr missen – und bestimmt werde ich meinem Körper diese Auszeit wieder gönnen. Dieses Mal jedoch ohne einen Virus als Hintergrund. Und vielleicht signalisiert mir mein Darmhirn auch erst einige Tage später: wieder mit dem Essen beginnen! Ich bin jedenfalls sehr gespannt darauf.