

## Heilfastenkurs

Wenn Sie lernen möchten, wie Sie beim Fasten sinnvoll vorgehen, bekommen Sie in dem angebotenen Kurs die nötige Unterstützung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie noch nie gefastet haben oder Sie schon ein „Fastenprofi“ sind.

Wir bieten Ihnen einen Begleitkurs an bestehend aus:

- einen Vortragsabend rund um das Thema Heilfasten erklärt mit medizinischen Hintergründen und Grundlagen durch einen begleitenden Arzt und dem Aufbau der Vorbereitungs-, Fasten- und Auftage an. Sie erhalten eine Broschüre mit Einkaufslisten, Rezepten und Anleitungen für begleitende Therapiemaßnahmen (ca. 1 Woche vor Fastenbeginn).
- ärztliche Betreuung und Möglichkeit für Rückfragen über eine gegründete WhatsApp-Gruppe.
- ein weiteres Gruppentreffen kurz vor Fastenbeginn für aufkommende Fragen
- gemeinsamer Meditationsabend mit Bodyscan
- eine Yogaeinheit in der Gruppe
- Gemeinsames Fastenbrechen mit frisch zubereiteter erster Mahlzeit nach der Fastenzeit.

## Gemeinsam für ein gesundes Leben



Wünschen Sie weitere Informationen oder haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an, wir vereinbaren gerne einen persönlichen Beratungstermin.

### Gesundheitssport Unna

Käthe-Kollwitz-Ring 30 | 59423 Unna  
Telefon: 02303 251 320  
[info@gesundheitssport-unna.de](mailto:info@gesundheitssport-unna.de)

## Heilfasten – das wirksamste Mittel der Naturheilkunde





Chronische Erkrankungen, wie Entzündungen in den Gelenken (Rheuma, chronische Polyarthritis) und im Darm (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Migräne, Depressionen, Hauterkrankungen, Autoimmunerkrankungen und noch einige weitere Erkrankungen manifestieren sich immer mehr in unserer Gesellschaft und Betroffene haben oft einen langen symptomatischen Behandlungsweg bei Fachärzten und Therapeuten hinter sich – meist jedoch ohne Erfolg.

*Aber was wäre, wenn es schon längst ein Naturheilmittel gegen all diese Erkrankungen gibt, es wirksamer ist, als fast jedes Medikament, es unserem Gesundheitssystem nichts kostet und Sie es gar nicht erst besorgen müssen, weil Sie es schon längst besitzen und Sie somit die oben genannten Erkrankungen und noch einige mehr damit effektiv behandeln können?*

Das Mittel, was Sie in sich tragen nennt man Autophagie und wird durch das Fasten im Körper angeregt.

### Autophagie: Die Selbstreparatur unseres Körpers

Den Begriff Autophagie prägte der belgische Forscher Christian de Duve (1917- 2013) bereits im Jahre 1974 und erhielt für seine Erkenntnisse den Nobelpreis. Autophagie ist gleichsam ein biochemischer Mechanismus, mit dem sich der Mensch ständig selbst repariert. Dadurch wird das Auftreten von

Krankheiten weitgehend verhindert. Im Laufe des Lebens lässt die Fähigkeit zu dieser effektiven Selbstreparatur jedoch nach und die Gefahr von „Fehlern“ erhöht sich. Der Vorgang der Autophagie läuft bei jedem Menschen genetisch gesteuert „im Hintergrund“ ständig ab: Körperzellen bauen schadhafte, alte Bestandteile ab und verwerten diese wieder.

Ein Selbstheilungsvorgang, der durch nichts so stark angeregt wird, wie durch das Fasten.

### Fasten ist die therapeutische Königsdisziplin

Aufgrund der Autophagie wirkt das Fasten nachgewiesenermaßen

- antientzündlich
- schmerzlindernd
- stimmungsaufhellend
- Vegetativ ausgleichend und entstressend
- nachhaltig stoffwechselentlastend und ausleitend

und kann durchaus als „Neustart“ oder „Reset“ angesehen werden.

Erstaunlich ist, dass das Fasten im 20. Jahrhundert beinahe in Vergessenheit geriet.

Nach den Kriegsjahren kamen in Europa und den USA die „fetten Jahre“ auf und die Ernährung wurde damit eine ganz andere. Die tägliche Nahrungsaufnahme nahm an Menge und Anzahl der Mahlzeiten deutlich zu. Das andauernde Snacken und den mehr und mehr industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln mit deutlich zu viel Zucker, Farb- und Konservierungsstoffen lässt uns auf zum Teil sechs bis sieben „ungesunde“ Mahlzeiten am Tag kommen.

Es kann nicht überraschen, dass Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Darmprobleme weltweit inzwischen ein so immenses Problem geworden ist.

Das Erlebnis des fast vollständigen Nahrungsvorzichts ohne Hunger, also das Fasten, ist somit nicht nur eine Chance seine Ernährung zu überdenken, sondern auch eine Konfrontation mit den Konsumgebräuchen unserer Zeit, ein Impuls zur Veränderung des Lebensstils (Genussmittelverzicht, Bewegungsverhalten, Lösung aus Gewohnheitsmustern), Reinigung des Körpers (Entschlackung und Entgiftung) und Steigerung der geistigen Leistung. Somit kann Fasten nicht nur therapeutisch genutzt werden, sondern eben auch prophylaktisch bzw. präventiv für Gesunde.

Alles, was Ihnen kein Medikament bieten kann!