



**KörperBotschafterin**  
Alexandra Schleifer



# HEILFASTEN

Alexandra Schleifer MBA  
[www.KoerperBotschafterin.com](http://www.KoerperBotschafterin.com)

# Was ist Fasten

**Fasten ist der Verzicht auf feste Nahrung  
und auf Genussmittel – freiwillig und für eine  
bestimmte Zeit**

# Autophagie oder Autophagozytose

- Notfallsystem in Hungerperioden
- Aktiviert natürliche Selbstheilungskräfte
- Reinigung und Erneuerung der Zellen
- Abbau von unbrauchbaren Bestandteilen
  - Neue Bausteine
  - Brennstoff
- Schutz vor Krankheiten
  - Abbau von entarteten Zellen, Ablagerungen

# Fastenarten

- Heilfasten
- Nullfasten



# Fastenarten

## Heilfasten

- Mehrere Tage bis Monate
  - Kilokalorienzufuhr eingeschränkt
  - Gesundheitlich unbedenklich
- 
- *Modifiziertes Heilfasten (300-400 kcal)*
  - Basenfasten (basenüberschüssige Ernährung)
  - Suppenfasten, Saftfasten oder Molkefasten
  - Die Franz-Xaver-Mayr-Kur
  - Heilfasten nach Buchinger
  - Fasten nach Hildegard von Bingen



# Fastenarten

## Nullfasten

- Stunden bis Monate
  - Keine Kilokalorienzufuhr
  - Gesundheitlich unbedenklich
- 
- Teefasten
  - Dinner Cancelling/ Intermittierendes Fasten / Intervallfasten
    - 16:8
    - 5:2



# Hilfsmittel



- Spezielle Fasten- und Blutreinigungstees
  - kein Schwarztee (Teein), wenig Früchtetee (wirkt säuernd)
- Regionales, saisonales Bio Obst, Gemüse, Getreide
- Ingwer, Apfelessig, Sauerkrautsaft, Zimt
- Wärmeflasche/ -decke
- Kein Kaugummikauen

# Keine Angst

- Fasten ist nicht Hungern
- Fasten ist freiwillig
- Umschaltung von Normal- zu Fastensituation
- **Gefahrenpunkte**
  - Zu wenig trinken
  - Rückvergiftung
  - Falscher Aufbau



# Grund für das Heilfasten

- Körperliche Probleme
  - Stress, Übergewicht, hohes Cholesterin und Triglyceride,...
- Kinderwunsch
- Selbsterfahrung & Bewusstseinerweiterung
- Bildung von Wachstumshormonen
- Sich eine Auszeit gönnen
- Jährliche Regulativ

# Dauer einer Heilfastenkur

- Wirkung einer 10-tägigen Kur hält ca. ein halbes Jahr an → 2x/Jahr
- Wirkung ab 10 Tagen
  - Grund Endokrinologie
    - Tag 2 bis 4 Serotoninausschüttung
    - Tag 8 bis 10 Endorphinausschüttung
    - Tag 35 bis 40 Morphinausschüttung



# Vorbereitung

- Anfang und Ende festlegen
- Entlastungstage
  - Hafer-, Reis- oder Kartoffeltag
  - Gemüse- oder Rohkosttag
  - Getränke: Wasser, Kräutertee

Verzicht auf Kaffee, Nikotin, Genussmittel, verarbeitete Produkte, tierische Produkte

# Medikamente

- Abklärung mit Arzt
- Einnahme auf vollen Magen → Flohsamenschalen
- Pille: Beeinträchtigung der Wirksamkeit
- Statt Medikamente
  - Homöopathie
  - Massagen
  - Bewegung



# Darmreinigung



- Körper beginnt mit neuem Programm: Ausscheidung statt Speicherung
- Natürlicher Stuhlgang (jeden 3. Tag)
- Apfelessig, Sauerkrautsaft, Magnesiumoxid, Rizinusöl, Bittersalz
- Einlauf Klistierbehälter „Irrigator“
  - Um Rückvergiftung über den Darm zu verhindern
- Darm mit Charme Dr. Giulia Enders

# Pflege



- Zungenpflege
  - Korrekte Reinigung
  - Beobachtung
  - Meldung bei Bedarf (gelb, braun)
- Körperpflege
  - Deinen Mitfastenden zuliebe

# Trinken



- 3 - 7 Liter pro Tag
- Bei Bewegungstraining oder Sauna noch mehr
- Täglich 4g Basenpulver
- Tee, Wasser mit Zitrone, Ingwer aufgießen

# Warum Trinken

- Verbesserter Lymphfluss
- Ausscheiden von Giften
- Blut wird dünnflüssiger
- Darm reinigen
- Niere spülen
- Herz entlasten



# Übersäuerung

- Säure-Basen-Haushalt
  - Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit
- Apfelessig
- Basenpulver
  - Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium



# Basenpulver & Ballaststoffe



# Positive Wirkung

- Aktiviert natürliche Selbstheilungskräfte
- Schadstoffausleitung
- Stärkt Immunsystem
- Senkt Blutdruck, Zucker, Cholesterin, Triglyceride
- Gewichtsabnahme
- Mindert Depressionen, Schmerzen, Entzündungen
- Erhöht Melatoninproduktion und Fruchtbarkeit
- Vegetativ ausgleichend und entstressend
- Menstruation / Klimakterium
- Beugt Demenz vor
- Verbessert äußeres Erscheinungsbild



# Was passiert im Körper

- Nach 1 Tag sind Nahrungsreserven aufgebraucht
- Ernährung von außen → innen
- Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) durchfluten Körper
- Eiweiß abgebaut (aus Verdauungstrakt und Muskulatur)

Nach **15 Stunden beginnt Fettabbau**  
Ketone entstehen - Energieversorgung



# Die Leber

- Größte Körperdrüse
- Zentrales Organ des Stoffwechsels
- Produziert Gerinnungsfaktoren, Eiweißstoffe
- Speichert Eisen und Zucker
- Produziert Hormone
- Stellt Botenstoffe zur Verfügung



# Entgiftung - Leber



- Wichtigste Stoffwechselorgan
- Entgiftet körpereigene und -fremde Substanzen
  - Ausscheidung über Niere und Darm
- Metabolisiert Nährstoffe, Medikamente
- Bildet Galle (zur Fettverdauung)
  - Neutralisierung, Entgiftung, Ausscheidung

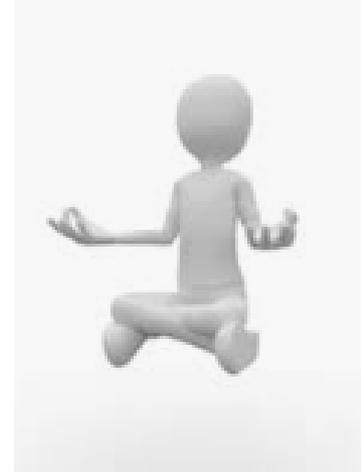
# Entgiftung - Leber



- Leberwickel
  - Wickel ist feucht und heiß
  - Unterstützung der Leber bei der Entgiftung
  - Regt die Durchblutung an (Leber, Galle, Gallengang)
- Bitterstoffe
  - Ernährung
  - Tabletten/ Tropfen/ Tee

# Fasten und der Geist

- Konzentration lässt nach
  - Verlangsamung der Denkprozesse
  - Lesen fällt schwer
  - „Fastendemenz“
- Leistungsfähigkeit sinkt
- Abhilfe schafft
  - Bewegung/ Sport



# Kreislauf



- Bei niedrigem Blutdruck Schwindel oder schwarz vor den Augen
- Ohrläppchen massieren, bis warm und geschmeidig
- Morgenritual
- Bürstungen und Abreibungen
- Kneipp-Anwendungen, Gymnastik, frische Luft
- Kreislauftropfen

# Begleiterscheinungen

- Niedriger Blutdruck & Schwindel
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Sehschwäche
- Lichtempfindlichkeit
- Zwischenblutungen
- Erhöhte Emotionalität
- Veränderter Schlafbedarf



# Fastenkrisen



- Müde, zerschlagen, niedergeschlagen
  - Meist mehr Energie, gesünderes & leichtes/leichteres Lebensgefühl
- Stimmungsschwankungen
- Aufarbeitung von Verdrängtem
- Gelüste
  
- Ruhe und Wärme
- Austausch mit Fastengästen

# Fastenrituale

- Warmer Leberwickel
  - Regt Stoffwechselprozesse an
- Spaziergänge und Bewegung
- Mundpflege Ölziehen
- Hautpflege – liebe dich selbst
- Innere Einkehr – Meditation
- Rituale etablieren (4-8 Wochen)



# FASTENBRECHEN

- Strenges Fastenbrechen – 1 Woche
- Kalorienreduzierte Kost – 1 Woche
- Kalorienaufbau – 1 Woche
  
- **Vortrag am Tag vor der Abreise!**