



„Gesundheit auf hohem Niveau“



## Therapieverfahren: Heilfasten

Hamburg, Januar 2010

Privatpraxis  
Dr. med. Frank Striebel  
Fährhausstraße 8  
22085 Hamburg (Stadtteil Uhlenhorst)  
[www.drstriebel.de](http://www.drstriebel.de)

fon: 040.22 69 20 74  
fax: 040.22 69 20 61  
mail: [info@drstriebel.de](mailto:info@drstriebel.de)

### Heilfasten als Therapie & Erfahrung

*"Heilfasten verlängert das Leben". . . . .*

**"Richtig durchgeführtes Heilfasten ist Genuss, Reinigung und Erholung für Geist, Seele und Leib."**

Dr. med. F. Striebel

**Heilfasten ist eine wunderbare Selbsterfahrung, ein "Gesundschumpfen und eine Befreiung auf allen Ebenen".**

### Definition: Heilfasten

---

Als Heilfasten wird der bewusste und freiwillige Verzicht von fester Nahrung für einen bestimmten Zeitraum bezeichnet.

Die Länge dieses Zeitraumes wird von vielen Faktoren bestimmt, wie z.B. dem Ausgangsgewicht (BMI), dem persönlichen Wunsch des Heilfastenden bzw. Patienten, den evtl. vorhandenen Erkrankungen, u.v.m.

### Warum Heilfasten?

---

**Neueste Untersuchungen belegen**, dass sportliche Betätigung bei regelmäßiger Durchführung zwar den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden steigern, das Leben jedoch nicht verlängern.

**Eine Reduktion der täglichen Kalorienzufuhr hingegen, bzw. therapeutisches Heilfasten 1-2 mal im Jahr, verlängert das Leben signifikant!**

Eine Befragung von 96-jährigen (und die müssen es ja wissen) ergab, dass diese (verglichen mit den heute immer noch gültigen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) allesamt eine „Mangelernährung“ haben.

Eine ganze Reihe wissenschaftlicher Studien zeigt den deutlichen Zusammenhang eines steigenden Gewichtes mit einer steigenden Krankheitswahrscheinlichkeit, einer größeren Anzahl an Diagnosen und einem früheren Lebensende sehr deutlich auf. Ab einem Body-Maß-Index über 35 (Adipositas II°) steigt die Krankheitswahrscheinlichkeit exponentiell an.

**„ Je größer das Übergewicht, desto kürzer ist das Leben.“**

Im Durchschnitt verzehren wir pro Jahr 1000 kg Nahrungsmittel.

Schon allein diese Zahl macht deutlich, welche Leistung das Magen-Darm- und Lebersystem täglich vollbringen muss.

Diesem System 1-2 mal im Jahr eine Pause und eine spezielle Pflege zu gönnen bewirkt spürbaren Kraftgewinn, Reinigung und Erholung für den ganzen Menschen.

Nimmt man sämtliche wissenschaftliche Ergebnisse zusammen, scheint unser Stoffwechsel und Gesamtorganismus auf geringe Kalorienzahlen bis hin zum Mangel deutlich besser adaptiert zu sein als auf den Überfluss, der (verglichen mit evolutionären Zeiträumen) erst seit kurzem besteht.

Es gibt sich daraus das Bild einer Lebensnahrungsmittelmenge (in Kalorien!), die für einen jeden von uns einigermaßen identisch zu sein scheint. Die freie Wahl besteht darin, sie über einen längeren Zeitraum zu verteilen oder aber sie schneller aufzuessen und früher zu sterben.

**Das therapeutische Heilfasten verlängert nicht nur das Leben, sondern es verhindert auch die Entstehung bestimmter Erkrankungen bzw. es verbessert diese Erkrankungen für den Fall, dass sie bereits bestehen. Hierzu gehören der Bluthochdruck (Hypertonie), die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II b), Arthrosen, Rheuma u.a. entzündliche Erkrankungen sowie selbstverständlich alle Formen von Übergewicht und Adipositas. Es wirkt der Entwicklung einer Arteriosklerose entgegen und senkt die Wahrscheinlichkeit von Schlaganfällen und Herzinfarkten. Die reinigenden und immunstimulierenden Effekte können sogar vorbeugend im Bezug auf die Entwicklung von Krebserkrankungen sein. Viele weiter gesundheitlich positive Wirkungen sind bekannt.**

***Übrigens: Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus, und allgemein alle Menschen, die eine Dauermedikation haben, dürfen nicht ohne ärztliche Anleitung fasten!!!***

Insbesondere die durch ein Heilfasten verbesserte Ernährungsqualität (intensivere Wahrnehmung der Nahrungsqualität bei gesenktem Mengenbedürfnis) sowie das veränderte Bewegungsverhalten eröffnen die Möglichkeit, ein gesenktes Gewicht auch beibehalten zu können.

Diese Wirkung hält in der Regel ohne Mühe bis zu ½ Jahr. Daher empfiehlt es sich, wenn eine größere Gewichtsreduktion angestrebt wird (15-20kg), zunächst in ½ jährlichen Abständen den „Fasteneffekt“ (das bewusstere Ernährungs- und Bewegungsverhalten) aufzufrischen.

Ist ein erhöhter Blutdruck (Hypertonie) mit einem zunehmenden Gewicht entstanden, so lässt er sich auch wieder „wegfasten“.

Hypertonie, die stressbedingt entstanden ist, bedarf zusätzlich der regelmäßigen Durchführung von Ausdauerbewegung und Tiefenentspannung.

Ebenfalls bekannt sind die segensreichen Wirkungen des Heilfastens auf den Diabetes mellitus Typ II b (früher Altersdiabetes genannt). Für diese Diabetesform gilt dasselbe für den erhöhten Blutdruck (siehe oben). Ist sie mit einem zunehmenden Gewicht entstanden, kann sie in der Regel (wenn sie noch nicht über Jahrzehnte besteht) durch die Gewichtsnormalisierung deutlich gebessert bzw. ganz beseitigt werden.

In jedem Fall erhöht sich durch eine Heilfastenzeit die Empfindlichkeit der Fettzellen für das Insulin, so dass es nach dem Heilfasten zu einer Reduktion der Medikation bzw. der zu injizierenden Insulinmenge kommt. Wird das niedrigere Gewicht beibehalten, so ist dieser Effekt auch ebenfalls dauerhaft.

Ebenfalls seit den 90iger Jahren wissenschaftlich erwiesen ist die entzündliche und schmerzlindernde Wirkung des Heilfastens bei rheumatischen Gelenkerkrankungen, aber auch bei allen anderen entzündlichen Erkrankungen wie z.B. der Colitis ulcerosa und dem Morbus Crohn (beides entzündliche Darmerkrankungen). Sowohl die entzündliche als auch die schmerzreduzierende (und beim Rheuma auch die verbesserte Beweglichkeit) des Heilfastens bleibt bei diesen Erkrankungen über 1 Jahr erhalten, wenn die Patienten im Anschluss an die Heilfastenzeit eine überwiegend lactovegetarische Ernährung einhalten. Bei hohem Fleisch- und Fischkonsum jedoch verstärken sich Entzündung und Schmerz innerhalb von 2 bis 3 Wochen wieder auf das alte Niveau.

Hinlänglich bekannt bei vielen Patienten ist auch die schmerzlindernde Wirkung des Heilfastens bei entstehender Arthrose, die eine Ablagerungserkrankung darstellt. Dies hängt direkt mit den entschlackenden und entsäuernden Effekten des Heilfastens zusammen.

Die entsäuernde Wirkung verhindert ein Fortschreiten einer Osteoporose insbesondere, wenn im Anschluss daran auf eine basische Ernährung (hoher Obst- und Gemüseanteil) geachtet wird. Weiterhin finden sich nützliche Effekte bei funktionellen Störungen wie dem Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) sowie den Nahrungsmittelallergien (Unverträglichkeiten). Diese Wirkung erklärt sich einerseits durch das Vermeiden der allergisierenden Substanzen, aber auch über die sogenannte „vegetative Umschaltung“, die während des Fastens eintritt.

Alle oben genannten Fastenwirkungen zusammengenommen zeigen das ganze entlastende Potential des Heilfastens auf und lassen in der Summe auch die gute Wirkung auf Erschöpfungserkrankungen verstehen, die ebenfalls wissenschaftlich belegt sind.

Eine oft gemachte Erfahrung: „10 Tage Heilfasten haben einen Erholungseffekt wie ein ca. 3-wöchiger Urlaub“.

Darüber hinaus wirkt Heilfasten häufig Cholesterinsenkend und über die Verbesserung des Blutdrucks und des Diabetes auf mehrere Risikofaktoren, die für die Entstehung von Herzinfarkten und Schlaganfällen verantwortlich sind. Diese beiden Erkrankungen stellen in westlichen industrialisierten Ländern immer noch die Haupttodesursache dar.

Schließlich und endlich sorgt die Reinigung der sogenannten „Grundsubstanz“ (des flüssigen Bereiches des Bindegewebes und der Lymphe) auch für eine gute Nährstoff- und Energieversorgung der inneren Organe und für ein schönes Hautbild. Heilfasten dient also nicht nur der Lebensverlängerung, der Gesunderhaltung sondern "ganz nebenbei" auch der Schönheit!

Die Liste der somatischen Wirkungen des Heilfastens könnte fast beliebig fortgesetzt werden.

***Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Heilfasten eine machtvolle Waffe gegen die Haupterkrankungen und Todesursachen der industrialisierten Menschheit ist.***

### **Geistig-seelische Aspekte und Wirkungen**

Zu diesen positiven körperlichen Aspekten kommen die geistig seelischen Effekte des Heilfastens wie die Klärung des Geistes, die Ruhe der Seele, die Besinnung auf das Wesentliche, eine Leichtigkeit des Seins die sich durch alle Ebenen hindurch zieht, ein erhöhtes Maß an Energie (fehlende Verdauungsarbeit) sowie ein häufig reduziertes Schlafbedürfnis.

Immer wieder wird die Erfahrung gemacht, das während des Heilfastens gute Geschäftsideen geboren werden oder sich zu klärende Lebensthemen von alleine entwirren.

Jeder Mensch sollte wenigstens einmal im Leben gefastet haben. Es stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper, klärt und reinigt den ganzen Menschen und ist eine wunderbare Erfahrung und ist eine wesentliche Basis eines gesunden und langen Lebens.

## Durchführung:

---

Am Anfang stehen **zwei sogen. "Entlastungstage"**, an denen man eine kalorienreduzierte und ballaststoffreiche Kost zu sich nimmt. Das erreicht man z.B. über einen erhöhten Gemüse- und Obstanteil der Nahrung.

Im Anschluss an die Einnahme des gelösten "**Dr. Striebels Abführsalzes**" (in Wasser und Obstsaft), sollten Sie mindestens 1,5l Flüssigkeit (Tee oder Mineralwasser) innerhalb der nächsten ein bis zwei Stunden zu sich nehmen.

Eine **gründliche Darmentleerung** ist eine der wesentlichen Voraussetzungen dafür, dass während des Heilfastens kein Hungergefühl auftritt! Darüber hinaus sollten Sie während des Fastens darauf achten, nicht zu kauen, da dies ebenfalls den Hungerreflex auslösen kann.

Der Darm fungiert während des Heilfastens als Ausscheidungsorgan; deshalb erhalten Sie während des ambulanten Heilfastens bei Dr. Striebel ein Vulkangestein zum Einnehmen, das in der Lage ist, bestimmte Giftstoffe sehr potent im Darm zu binden und aus dem Körper zu transportieren. Dazu gehören auch die im Heilfasten verstärkt über die Leber und die Galle in den Darm ausgeschiedenen fettlöslichen Umweltgifte.

Da die Darmentleerung aufgrund des mangelnden Stuhlvolumens während des Heilfastens häufig nicht spontan stattfindet, muß dann und wann etwas nachgeholfen werden. Meist genügt das Trinken von 0,1 - 0,3 Liter Sauerkrautsaftes alle 2-3 Tage. Sollte diese Maßnahme zu keiner Stuhlentleerung führen, empfiehlt sich die Einnahme einer kleinen Menge "Dr. Striebels Abführsalz", alternativ ein Einlauf mit lauwarmen Wasser oder leichtem Kamillentee. Die gründlichste Form der Darmreinigung ist sicher die Colon-Hydro-Therapie, auch als Darmbad oder Darmwäsche bekannt.

Der **täglich** durchgeführte **Leberwickel** ist eine sehr wirksame naturheilkundliche Maßnahme, die das Leber-/Gallesystem bei dieser Arbeit über eine Stoffwechselerzehrung unterstützt.

So kommen Sie in den vollen Genuss der reinigenden Fastenwirkung. Über dies verhindert diese Maßnahme ein Auftreten von Kopfschmerzen zu Beginn des Heilfastens.

In den ersten drei Fastentagen können Sie, sofern Sie nicht unter Zuckerkrankheit leiden, eine kleine Menge Honig dem Tee hinzufügen (1 EL/Liter). Diese Maßnahme erleichtert den Übergang der Umstellung des Körpers von der Zucker- auf die Fettverbrennung und verhindert ebenfalls, dass Kopfschmerzen auftreten. Ab dem 4. Tag sollten Sie auf Süßes vollständig verzichten, da Sie sonst die Fettverbrennung des Körpers behindern.

Während des Heilfastens ist es unbedingt erforderlich, eine Trinkmenge von über zwei Liter einzuhalten. Wenn Sie Sport treiben und schwitzen, natürlich mehr. Wenn im ärztlichen Aufnahmegespräch nicht anders verordnet, liegt die optimale Trinkmenge für Herz- und Nierengesunde bei ungefähr 3 Litern täglich. Die hohe Trinkmenge ermöglicht es den Nieren, ihre reinigende, entsäuernde Funktion wahrzunehmen.

## Zusammenfassung - Durchführung des Heilfastens:

- **Abführen, regelmäßige Darmentleerung**
- **Keine feste Nahrung (nicht Kauen!)**
- **Zwei Suppen pro Tag, etwas Eiweißergänzung - Gesamtkalorienmenge unter 300 Kalorien / Tag !**
- **Trinkmenge 3-4 Liter / Tag (Ausnahme: Herz- und Nierenkranke)**
- **Regelmäßige Bewegung an frischer Luft**
- **Fastenbrechen mit einem gedünsteten Apfel (alternativ gekochte Kartoffel)**
- **Langsamer Nahrungswiederaufbau (ca. zwei Tage / Fastenwoche)**