«Bewusstes Fasten ermöglicht Menschen ihre ureigene innere Medizin kennen zu lernen»

RETO SIEGENTHALER

Informationen

Was	*Die Begleitung umfasst ein persönliches Einführungsgespräch, die Planung der Fastenzeit und ein Abschlussgespräch während der Aufbauphase* *«Fastenmaterial» (leihweise): Einlaufgerät, Fuss-Bad bzw. Kreislaufgerät, Fastenbuch, geführte Meditationen auf CD, passende Filme auf DVD* *ferner:* *Kontaktaufnahme bei Bedarf und* *Hilfe bei Krisen per Telefon/Mail*
Voraus-setzung	*stabile Gesundheit oder* *mit Rücksprache ihres Hausarztes*
Wann	*nach Vereinbarung*
Dauer	*nach Absprache (mind. 6 Tage)*
Kosten	*Fr. 300.--*
Leitung	*Reto Siegenthaler, lic. phil.* *Fachpsychologe für Psychotherapie FSP* *eidg. anerkannter Psychotherapeut*

- *Psychotherapie*
- *Psychologische Beratung/Coaching*
- *Atemtherapie: Sinnvolles Atmen*
- *Wassertherapie: Aqua-e-motion*
- *Geführte Meditation*
- *Fastenbegleitung*

Praxis	*sinnvolle Therapie* *Bahnhofstrasse 10* *6260 Reiden*
Mobil	*+41 78 658 48 60*
E-Mail	*reto.siegenthaler@hin.ch*
Web	*www.sinnvolle-therapie.ch*

Bewusstes Fasten

orientiert am Fasten-Arzt
Dr. med. Rüdiger Dahlke

Reto Siegenthaler

lic. phil. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

eidg. anerkannter Psychotherapeut

www.sinnvolle-therapie.ch

Fasten

Fasten bedeutet heute der freiwillige Verzicht auf Nahrungsaufnahme. Fasten als Lebensgestaltung ist historisch in allen Religionen belegt. Noch bevor aber Religionen das Fasten kultivierten, dürften Menschen in Klimazonen mit Jahreszeiten im Frühjahr, wenn ihre Vorräte zur Neige gingen, selbstverständlich Hunger gelitten haben. Aus dieser Not machte unser intelligenter Körper eine Tugend und nutzte diese kargen Zeiten für Regenerationsprozesse.
Kleine Kinder und Tiere, die der Natur offenbar noch näher sind als wir Erwachsene, stellen die Nahrungsaufnahme meist konsequent ein, wenn sie sich krank fühlen. Sie nutzen intuitiv ihre Eigenheilkräfte. Ein kranker Organismus verlangt Ruhe. Das Fasten erhöht die Ruhe, da es etwa 30 Prozent des Energieumsatzes einspart.

Entgiften und Loslassen

Wer schon einmal das wunderbare Gefühl nach einem Frühjahresputz genossen hat oder sich nach langer Zeit dazu aufraffen konnte, seinen Estrich oder Keller zu entrümpeln, weiss ungefähr, wie man sich nach einer Fastenzeit fühlt. Wenn die Ordnung wiederhergestellt ist, steigt der Lebensmut, und die Lebensenergie fliesst in nicht gekannter Weise. Schon während des Fastens kann sich ein Hochgefühl (sog. „Fasteneuphorie“) einstellen.
Im Laufe der Lebensjahre fallen in jedem Körperhaus Dinge an, die nicht mehr gebraucht werden oder sogar stören: Die Arterienverkalkung beginnt heute schon in der Pubertät. Die Säure bei Gicht und die rheumatischen Rückstände schmerzen in den Gelenken. Steinbildungen (Blasen-, Nieren-, Gallen-, Kot-, oder Zahnsteine) sind unangenehme Ablagerungen im Körper. Das gleiche gilt für die Gift- und Fettablagerungen in der Leber, um das Herz und ganz allgemein im Gewebe. All diese Ablagerungen gilt es loszuwerden. Die Schulmedizin reagiert bekanntlich mit Mitteln, um die unangenehmen Symptome zu unterdrücken. Das ist in etwa so wirksam, wie wenn man das blinkende Öllämpchen im Auto auswechselt und weiter fährt... Dagegen setzt Fasten einen Umkehrprozess in Gang: Der Organismus beginnt, die Ablagerungsvorgänge rückgängig zu machen. Was zuletzt in den „Keller“ und das Bindegewebe verfrachtet wurde, wird als Erstes wieder abgebaut. Mit jedem Fastentag dringt man so tiefer in die Ablagerungen vor. Der Organismus lässt Schritt für Schritt los, was sich in Jahren angehäuft hat. Dieses Loslassen von Altem und Verbrauchtem führt letztendlich zum bewussten Fasten...

«Bewusstes Fasten»

Was auf den ersten Blick mühsam erscheinen mag, wird nach ersten eigenen Erfahrungen rasch zu einem verblüffenden einfachen, billigen und wirksamen Weg zu einem neuen, positiven Körper- und Lebensgefühl. Spätestens bei der zweiten Fastenkur, erlebt man, wie sehr auch Geist und Seele von solchen Zeiten des Verzichts profitieren. Hier liegt der eigentliche tiefere Sinn einer Fastenzeit. Mit der Zeit und mit wiederholten Fastenkuren rückt das seelische und geistige Wachstum in den Vordergrund, besonders wenn es durch entsprechende Bewusstseinsübungen angeregt und gefördert wird.
Wer fastend daran geht, Altes loszulassen, wird – falls er dafür offen ist – erleben, dass er an seine seelischen Schichten seiner Persönlichkeit herankommen kann. Zu jedem körperlichen Knoten gehört auch einer in der Seele. Diese seelischen Ablagerungen aufzuspüren und sich bewusst zu machen kann zu einer kleinen Psychotherapie in Eigenverantwortung führen. Es ist sinnvoll, diesen Prozess der seelischen Klärung, der wie die körperliche Reinigung mit jedem Fastentag ein Stück weiter in die Tiefe vordringt, zu fördern – etwa durch Meditationsformen (wie geführte Meditationen, Za-Zen, Tai-Chi, Qi-Gong oder Yoga) und insbesondere dem „Verbundenen Atem“.
In alten Zeiten kannten die Menschen keine Psychotherapie, aber sie hatten in fast allen Kulturen lebendige Fastentraditionen, die ihnen offenbar eine ausreichende Seelenhygiene ermöglichten. Eine Analogie zwischen Körper und Seele beim Fasten zu sehen, ermöglicht uns Menschen früher wie heute tiefe und reinigende Erfahrungen.
In einer Zeit, die den Überfluss fördert und materieller Wohlstand über alles stellt, entwickelt sich bei immer mehr Menschen Überdruss am Überfluss. Fasten bietet hier einen uralten Ausweg: Im freiwilligen Verzicht auf Äusseres liegt innere Reinigung.

Fasten kann helfen bei...

- *Gewichtsproblemen und Cellulite*
- *Gicht*
- *Rheuma*
- *Diabetes Typ II*
- *Erkältung und Grippe*
- *Nasennebenhöhlenentzündung*
- *Magen- und Darmproblemen*
- *Leberproblemen*
- *Pankreasprobleme*
- *Nierenerkrankungen*
- *Hautkrankheiten*
- *Herzkrankheiten*
- *Blutdruckprobleme*
- *Lungenkrankheiten*
- *Migräne*
- *Kopfschmerzen*
- *Schlafstörungen*
- *Entzündungen*
- *Fieber*
- *Allergien*
- *Autoaggressionskrankheiten*
- *Muskelabbau*
- *Nieren- und Blasensteine*
- *Pilzerkrankungen*

«Wer stark, gesund und jung bleiben will,
sei mässig, übe den Körper, atme reine Luft
und heile sein Weh eher durch Fasten
als durch Medikamente.»

HIPPOKRATES