

So gesund ist Heil

In drei Wochen ist es so weit: Frühlingsanfang! Also raus mit alten Schlacken, rein mit neuer Energie. Wer rundum fit in die helle Jahreszeit starten will, kann sich an diesen einfachen, aber topgesunden Fastenplan halten

Warum fühlen sich manche Menschen trotz großem Stress und starker Belastung vital und leistungskräftig – andere wiederum steinalt, obwohl sie sogar jünger sind?

„Es sind nicht die Jahre, die unsere Gesundheit verschlechtern, sondern die Ansammlung von giftigen Stoffen in unserem Körper“, weiß Gunda Fitschen, Heilpraktikerin vom Zentrum für Naturheilkunde und Ästhetik in Hamburg. Da kann sanftes Entgiften gut helfen. Gunda Fitschen erklärt: „Es entlastet das Bindegewebe und schützt die Organe vor neuen Ablagerungen. Der Körper regeneriert sich, und der ganze Mensch wird gesünder.“

Wichtig: Vernünftiges Fasten sollte gut geplant sein. **Und:** Sie müssen sich die Zeit dafür nehmen! „Überstürzte Fastenkuren können selbst bei gesunden Menschen zu heftigen Entgiftungsreaktionen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit führen“, warnt die Heilpraktikerin. Darum sind auch Entspannung, Bewegung und Entschleunigen so wichtige Bestandteile einer Kur.

Exklusiv in FRAU von HEUTE kommt hier für Sie die energetische Entschlackungskur von Gunda Fitschen zum Ausprobieren. Ihre Empfehlung: „Menschen ab 35 Jahren sollten sie mindestens einmal im Monat drei Tage lang machen. Sie kann ohne Bedenken auch häufiger und länger durchgeführt werden.“



Gunda Fitschen, Heilpraktikerin aus Hamburg

Ganz leicht, einfach mal ausprobieren: Das 3-Tage-Fasten-

Zum Frühstück (an allen drei Tagen) genießen Sie:

1 Glas (0,1l) frisch gepressten Karottensaft mit 1 bis 2 Tropfen kalt gepresstem Olivenöl (extra vergine) und/oder 1 Glas frisch gepresstem Apfelsaft. Die Säfte sehr langsam, teelöffelweise oder in kleinen Schlucken aufnehmen, gut einspeicheln. Danach eine Tasse Malzkaffee oder Kräutertee trinken. Gunda Fitschen: „Bei starkem Hungergefühl kann zusätzlich zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit frisches Obst oder ein frischer Obstsalat gegessen werden. Dabei aber das Obst der Saison, am besten Bio, verwenden.“



Mittags:

Als **Vorspeise** wieder frisches Obst, je nach Saison. Zur **Hauptspeise** Rohkost-Salat-teller in beliebiger Größe, ebenfalls nach Saison.

Zum Abendessen:

60 g Vollwertreis kochen, dazu Gemüse je nach Saison dünsten (nicht kochen), nicht salzen und Bissen für Bissen genießen. Eventuell ein wenig mit Kräutern würzen.



Wichtig:

Während der drei Kurstage über den Tag verteilt **mindestens 1 Liter stilles Wasser** mit frisch gepres-



tem Zitronensaft trinken (1 Bio-Zitrone pro Liter). Insgesamt sollte man täglich mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit, Wasser oder Kräutertee, trinken.

Die folgenden Dinge machen Sie zwischen Ihren Mahlzeiten

- Vor dem Frühstück jeweils 3 Teelöffel **Bittersalz** (Reformhaus, Apotheke) einnehmen. So kann der Darm entleert werden, gleichzeitig werden Leber und Galle durch die Bitterstoffe aktiviert.
- **Täglich entspannen**, z. B. einen ausgiebigen Spaziergang in der Natur machen.
- Nach dem Essen **einige Minuten ruhig verbringen**, damit die Bauchorgane besser arbeiten können.



BUCH-TIPP
„Wie neugeboren durch Fasten“, von Dr. med. Hellmut Lütznert, GU-Verlag, 12,99 Euro

fasten

Bringt Spaß
und gelingt:
sanft mit viel
Gemüse
ganzheitlich
entschlacken



Kurprogramm

- Die **Durchblutung** täglich anregen: Morgens und abends vor dem Duschen die Haut mit der Bürste abrubbeln, danach eine heiß-kalte Wechseldusche absolvieren (hinterher fühlen Sie sich super!) und die Haut schön warm trocken rubbeln. Immer zum Herzen hin streichen, also von den Füßen oder Händen in Richtung Körper.
- Feucht-warme **Leber-/Oberbauchwickel** machen. Dabei wird eine warme Wärmflasche mit einem feuchten Handtuch auf den Oberbauch gelegt und mit einer Decke zugedeckt (die Leber liegt übrigens rechts unter dem letzten Rippenbogen).



- Täglich basisch-mineralische **Fußbäder** machen, um Giftstoffe aus dem Körper zu leiten. Das Salz dafür bekommen Sie in Reformhäusern oder in der Apotheke.
- Regelmäßig **früh schlafen** gehen.

Mehr Infos im Internet unter
www.gundafitschen.de

Ein leckerer Kräutertee
entspannt und spült
Giftstoffe aus



Das sollten Sie nicht tun

- Verzichten Sie während der Kur auf alles, was die Verdauung belastet: Das sind Fette (vor allem tierische Fette), Zucker, Süßigkeiten, Bohnenkaffee und Kaffeegetränke (auch entkoffeiniert), schwarzer Tee, Nikotin, Limonade, Cola-Getränke, Alkohol, nicht lebensnotwendige Medikamente (z. B. Kopfschmerztabletten).

Und wie Sie sich hinterher fühlen

- Gunda Fitschen verspricht: „Ein entgifteter Körper zeigt sich im Gesicht, die Haut ist schöner und rosiger. Der Mensch hat mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Er ist ruhiger und fröhlicher, hat mehr Lebensfreude, ist gelenkiger, hat feste Haare und Nägel, eine bleibende Libido, gute und scharfe Sinne, stärkere Sehkraft und insgesamt eine verbesserte Durchblutung. Und er hat wieder Lust, Neues auszuprobieren!“

Sie dürfen nicht entgiften

- Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Kranke, geschwächte Menschen.