Frisch-Saft-Fasten im Allgäu

von Barbara Miller

November 2014: „Ein Wetter zum Götterzeugen“ sagten wir damals als Studenten, auf dem Weg zum Skifahren. Etliche Jahrzehnte später bin ich auf dem Weg ins bergumsäumte Füssen, um in einem schönen Hotel zwölf Teilnehmer im Alter von 31 bis 88 Jahren während einer Rohkostfastenwoche der Firma Keimling ärztlich zu begleiten und bei Laune zu halten. Das Gute ist, ich habe hundertprozentig verlässliche und sturmerprobte Assistenten. Viviane Mößmer, ausgebildete Gesundheitstrainerin, zertifizierte RV-Wanderleiterin, Weltmeisterin in der Zubereitung von grünen Säften (unter Zuhilfenahme ihres Lebenspartners Achim) und Sigrid Kuschel, examinierte QiGong-Lehrerin.

Die Aufgabenstellung ist klar: das allgemeine Wohlbefinden und möglichst auch den Gesundheitszustand jedes einzelnen Teilnehmers innerhalb dieser Woche zu steigern. Objektiv überprüfbar wird das Ganze durch klinische Parameter wie Blutabnahmen am ersten und letzten Morgen zur Kontrolle von Entzündungswerten, Blutfetten, Blutzuckerverhalten, Gewichts- und Bauchumfangmessungen sowie wiederholte Blutdruck- und Urinmessungen.

Der Essensplan sieht folgendermaßen aus: täglich gibt es vier Mahlzeiten, die zu hundert Prozent aus pflanzlicher Rohkost bestehen, selbstverständlich in Bioqualität. An den mittleren vier der sieben Tage gibt es statt Kaumahlzeiten nur Flüssiges: grüne Säfte aus Gurke, Sellerie, manchmal Sprossen und wahlweise zum selber dazu mischen frischen Zitronen-, Kurkuma- und Ingwersaft. Das putzt durch! Verschiedene Gewürze mit definierten entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkungen stehen auch noch bereit. Der Geschmack ist nicht langweilig. Für die, die sich nicht so richtig an das Saftfasten herantrauen oder für diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten sollen (eine Entscheidung, die ich bereits beim telefonischen Vorgespräch lange vor der Fastenwoche mit dem jeweiligen Teilnehmer getroffen habe), gibt es auch an diesen vier Tagen normale Rohkost. Etliche der „Skeptiker“ laufen aber dann doch zu den „Saftleuten“ über, wenn sie sehen, wie fit und fidel sich die Teilnehmer bei der Saftkur fühlen.

[redacted]

Die Rohkost-Gourmet-Küche
erleben, praktizieren, genießen und als
Genuss- und Lebensart weitergeben.

Alle Kurse und Termine finden Sie auf

[redacted]

Wir freuen uns auf Sie!

Täglicher Ablauf: Morgens kurzer Check-in bei mir („Wie war die Nacht? Alles ok?“) und täglich wechselnde klinische Messungen und Kontrollen, siehe Liste oben. Danach geht es mit dem Handtuch raus. Unter der Anleitung von Viviane Mößmer gibt es als erstes barfuß eine Frühgymnastik auf Rasen, Kiesel oder Sand, danach unter Verwendung des Handtuches (die Hotelwäscherei freut sich) wird ins Schuhwerk gewechselt und ein kurzer, aber zackiger Spaziergang gemacht.

Gegen neun Uhr, innerlich glühend und energiegeladen durch den direkten Kontakt mit der Erde und den anderen Elementen in dieser herrlichen Umgebung, geht es an die erste Mahlzeit (Saft). Um etwa zehn Uhr findet meistens Unterricht statt. Täglich halte ich einen Vortrag zu Themen, die direkt mit den Vorgängen im Körper während dieser Woche zu tun haben, wie Darmgesundheit, Entgiftung, Effektive Mikroorganismen, Hormone etc. und sich mit der Frage beschäftigen „Wie sieht gesunde Ernährung aus?“

Dann wird entweder zu Mittag gegessen bzw. getrunken oder etwas vom Buffet zum Picknick mitgenommen. Danach geht wieder an die frische Luft zur täglichen Wanderung, geleitet von Viviane Mößmer.

Am Nachmittag folgt nochmals eine kleine Mahlzeit oder ein Saft. Nun haben die Teilnehmer Zeit zur freien Verfügung. Das ist ideal, um in der Sauna vorbeizuschauen und ein paar Toxine auszuschwitzen oder einige Runden im Pool zu drehen und danach im Fitnessraum einige Hanteln zu schwingen.

Das Abendessen wird wieder gemeinsam eingenommen, wobei ich bei fast allen Mahlzeiten zugegen bin, um Fragen zu beantworten oder einfach zu plaudern. Ich stelle fest, dass für viele die Geschichten meiner Patienten, die Beschreibungen der Fälle und ihre jeweiligen Entwicklungen unter alternativmedizinischer Therapie faszinierend sind. Ist es so, weil es sich dabei um das wahre Leben handelt, um echte Schicksale und nicht um erdachte, drehbuchmäßig gestylte Geschichten, die auf Spannung ausgelegt sind?

Währung dieser Woche klagt praktisch niemand über Hungergefühle. Viele sind erstaunt darüber. Nach meiner Erfahrung liegt es daran, dass der Körper, obwohl kalorienarm oder fast kalorienfrei ernährt, trotzdem übersättigt wird mit wertvollen Nährstoffen, die ansonsten bei den meisten Menschen fehlen. Wir sind eigentlich alle unterernährt. Nicht kalorien-, fett- oder zuckermäßig, aber bezüglich der Mikronährstoffe, der Vitamine, Mineralstoffe und der lebenden Enzyme. Eine Woche Zufuhr purer Nährstoffe, ohne die Belastung von leeren Kalorien, und jahre- oder sogar jahrzehntelang andauernde Mangelzustände beginnen sich auszugleichen. Ausgehungerte Zellen saugen gierig diese Mikronährstoffe auf und beginnen sofort mit längst fälligen Zellreparatur, Reinigung und Erneuerung, nicht wissend, wie lange dieser segensreiche Zustand noch andauern mag.

Vom Abendessen bzw. Abendsaft gesättigt, durch viel Bewegung und Sauerstoff im Blut fast vibrierend, kommt für die Teilnehmer jetzt der entspannendste Teil des Tages: Fußbäder mit täglich wechselnden äthe-

[redacted]

rischen Heilölen in der Runde um den flackernden Kamin des Spas. Während ich im Kreis herumlaufe, in jede Fußbadewanne Öl gieße und mir dabei wie eine griechische Tempeldienerin vorkomme, erkläre ich die Wirkungen von Ölen wie Weihrauch, Myrrhe, Spearminze, Blutorange, Zypresse oder Douglasie und wozu sie teilweise seit Jahrtausenden verwendet wurden. Viel zu früh, darin sind sich alle einig, müssen wir immer wegen der Schließungszeiten des Spa das Feld räumen. (Das wird sich in diesem Jahr ändern).

Während dieser Woche stehe ich jederzeit rund um die Uhr auf Abruf, sollte jemand in eine unangenehme Entgiftungsreaktion kommen. Es gibt solche Reaktionen, aber es ist nichts Ernstzunehmendes und nachts bleibt es ruhig. Kopfschmerzen, Schlappheit, Schwäche und Erkältungen kommen auf, die teilweise superschnell überstanden sind. Der Körper nutzt die Gelegenheit, sich über die Schleimhäute unerwünschter Stoffe zu entledigen, die dem „Frühjahrsputz“ zum Opfer fallen, der in den durch Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe gestärkten Zellen einsetzt. Diese Toxine werden aus den Zellen geschaufelt und dümpeln im Blut herum, wollen und sollen aus dem Körper entfernt werden.

Mit jedem Teilnehmer setze ich mich zweimal pro Woche unter vier Augen zusammen, um die jeweilige gesundheitliche Situation zu besprechen und persönliche Empfehlungen zu geben. Teilweise haben die Teilnehmer weitere Laborergebnisse mitgebracht und es besteht die Möglichkeit, Defizite wie bei Vitamin D usw. innerhalb dieser Woche durch Spritzen zu beseitigen.

Ebenso achte ich genau auf jeden einzelnen Verdauungstrakt meiner Schützlinge. Er darf nicht, der ungewohnten Kost wegen, oder an den Saftfastentagen den Dienst quittieren. Gerade beim Fasten halte ich es für einen Fehler, auf das wichtige Entgiftungsorgan Darm zu verzichten. Die Toxine werden ja weiterhin dorthin ausgeschieden, nur bleiben sie gewöhnlich an Ort und Stelle, meistens an der Schleimhaut haften, wenn keine feste Nahrung zugeführt wird und der Darm die Funktion einstellt. Tage- und manchmal wochenlang liegen und „schmoddern“ diese Substanzen dort vor sich hin, sofern Sie nicht durch Glaubersalz, Einläufe oder Colon-Hydro Therapie entfernt werden. Der Nachteil dieser Maßnahmen ist, dass sie das "Anspringen der Darmfunktion" nach der Kur noch schwerer machen und viele dann mit hartnäckiger Verstopfung zu kämpfen haben. Die bessere Idee ist meiner Meinung nach, die in den Darm gekippten Toxine so schnell wie möglich hinauszubefördern und den Körper davon zu befreien. Alle Teilnehmer nehmen täglich ihre nach vorheriger Anleitung mitgebrachten Darmflorapräparate in hohen Dosen ein und jeder erhält von mir eine Mischung aus löslichen und nichtlöslichen Ballaststoffen und Heilerde, sowie abends jeweils eine von der Häufigkeit der Besuche am stillen Örtchen abhängige Menge an sanft wirkenden pflanzlichen Abführmitteln, um den Hinaustransport stets aufrecht zu erhalten. So ergibt sich allabendlich die gleiche Szene, dass ich am Kamin erst einmal alle der Reihe nach mit exotischen Düften beneble, in der zweiten Runde Spritzen in nackte Oberarme injiziere und mir beim dritten Rundlauf jeder die Zahl der Toilettenbesuche nennt. Daraus kalkuliere ich die jeweilige persönliche abendliche Dosis der abführenden Kräuterkombination, die durchaus von Tag zu Tag schwanken kann. Diese Mittel werden zum Ende der Woche langsam reduziert, damit das Weiterleben und –verdauen zu Hause nahtlos, problemlos und stockungslos ohne diese Maßnahmen fortgesetzt werden kann.

Alles in allem bin ich am Ende der Woche sehr zufrieden mit meinen Schützlingen. Die durchschnittliche Gewichtsabnahme beträgt 2,4 Kilogramm, der Bauchumfang hat im Schnitt sechs Zentimeter abgenommen, der Blutdruck ist im Mittel um 18 Punkte systolisch und 7 Punkte diastolisch gesunken, der Blutzucker um 16,5 mg/dl gefallen. Die durchschnittliche Abnahme von Choleste-

rin und LDL beträgt 13 bzw. 8 mg/dl. Zu einigen Teilnehmern habe ich bis heute Kontakt. Sie berichten mir, dass die Veränderungen in ihren Körpern in dieser Woche sie motiviert haben, viele dort gelernte Maßnahmen in ihren Alltag zu integrieren und sie so die erzielten Verbesserungen erhalten konnten.

Mir hat es großen Spaß gemacht und ich bedauere, dass meine Zeit es nicht erlaubt, solche Fastenwochen öfter zu betreuen. Das nächste Rohfastenseminar ist im November in Bad Wörishofen geplant, wo wir im Gegensatz zum letzten Jahr das ganze Haus für uns zur Verfügung haben und wo es auch Wohnungen gibt, falls mehrere Freunde gemeinsam das Abenteuer wagen wollen. Mal sehen, ob wir die letztjährigen Ergebnisse noch verbessern können!

Barbara Miller ist ganzheitliche Ärztin spezialisiert auf vegane Rohkostmedizin, Darmsanierung, Energetische Therapien und Bioidentische Hormonmedizin.
Praxis am Koenigssee
Wissmannstr. 16
14193 Berlin
Tel 030/8900 5559
www.praxis-am-koenigssee.de
info@praxis-am-koenigssee.de

Infos zum nächsten Fastenseminar in Bad Wörishofen:
[redacted]

Kleinanzeigen Kleinanzeigen Kleinanzeigen Kleinanzeigen

[redacted]