

Heilfasten: Was Sie schon immer wissen wollten

Wenn sich jemand im Heilfasten auskennt, sind es die Ärzte und Ernährungsberater der Leukerbad Clinic im Herzen des Wallis. Ein Interview mit dem Klinikdirektor André Martin bringt Antworten auf manch zentrale Frage rund um ihr Angebot.

Herr Martin, Fasten ist zurzeit klar in Mode.

Wie hebt sich der therapeutische Ansatz der Leukerbad Clinic (LBC) von anderen Praktiken ab?
Wir zeichnen uns vor allem durch unsere individuelle medizinische Betreuung und entspannende Umgebung aus, die von Thermalwasser profitiert. Wir respektieren auch die Einzigartigkeit jedes Patienten in Bezug auf die durchgeführten biologischen Analysen sowie die Essgewohnheiten. Es geht uns auch darum, die Optimierung der enzymatischen Sekretion zu erlangen, die zu einer natürlicheren Ernährung nach der Fastenkur führt.

Um was genau handelt es sich bei der hypotoxischen Chrono-Ernährung, auf der Ihre Therapie basiert?

Sie kombiniert die Chronobio-Verfügbarkeit von Lebensmitteln mit dem optimalen Zeitpunkt, diese zu konsumieren, was bedeutet, dass der richtige Nährstoff zur richtigen Zeit eingenommen wird. Es handelt sich um Lebensmittel, die den Stoffwechsel erleichtern und ankurbeln, ganz im Sinne dieses berühmten Satzes von Hippokrates: «Deine Nahrung soll deine Medizin sein.»

Wie ermöglichen Sie es Ihren Patienten, während mehrerer Wochen zu fasten? Passt sich der

Körper der veränderten Nahrungsaufnahme an?

Die Evolution zeigt, dass das Anpassen an nahrungsreiche und -arme Zeiten Teil des menschlichen Stoffwechsels ist. Bezieht man sich auf die verschiedenen kulturellen und religiösen Traditionen, könnte man gar sagen, dass der menschliche Körper natürlich fürs Fasten programmiert ist. Die LBC begleitet Fastende tagtäglich auf medizinischem und psychologischem Niveau, um sich ihrer Gesundheit während der Fastenkur von ein bis drei Wochen zu vergewissern.

Welcher Rolle spielt der Sport, der auch Teil Ihres Programms ist, wenn es darum geht, den Körper von Giftstoffen zu befreien?

Körperliche Betätigung ist wichtig, um die Sauerstoffversorgung des Körpers anzukurbeln; auch muss die metabolische Azidose, die während eines Fastens auftritt ist, bekämpft werden. Schlussendlich ermöglichen es einem leichte sportliche Aktivitäten auch, den Körper zu mobilisieren, ohne ihm zu ermüden.

Die traditionelle chinesische Medizin ist ebenfalls Teil Ihrer Programme. Worin liegen dabei die spezifischen Vorteile?

Die chinesische Medizin stellt eine Grundlage des Wissens

über den menschlichen Körper dar, die von mehr als 3000 Jahren Erfahrung profitiert. Sie spielt eine wichtige Rolle in der Wiederherstellung des Gleichgewichts der Organe sowie im Management von Emotionen. Letztere werden während des Fastens stark gefordert.

Wie unterstützen Sie Ihre Patienten im Beibehalten eines gesünderen Lebensstils, nachdem diese die Klinik verlassen haben?

Unsere Patienten erhalten bei ihrer Rückkehr ein individuelles Ernährungsprogramm, das den positiven Effekt des Fastenaufenthaltes verlängern kann, sowie – wenn gewünscht – Formeln fürs Intervallfasten, welches zu Hause praktiziert werden kann.

Zu guter Letzt eine wesentliche Frage: Wie oft soll eine Fastenkur durchgeführt werden?

Wenn es dem Patienten möglich erscheint, empfiehlt es sich, einmal jährlich zu fasten, im Idealfall für 14 Tage.

Weitere Informationen
www.leukerbadclinic.ch




Leukerbad Clinic
Switzerland

TEXT SELIN OLIVIA TURHANGIL