



Hat selbst gute Erfahrungen mit dem Heilfasten gemacht: Heilpraktiker Klaus Müller bei seinem Vortrag im Pfarrheim.

Foto: hab

## Gesund wie die Hunza im Tal der ewigen Jugend

Heilpraktiker Müller behauptet, nach dem Heilfasten sieht man fünf Jahre jünger aus

**Karlsfeld** – Zum Einführungsabend der Heilfasten-Gruppe waren 24 Fastenwillige ins Pfarrheim St. Josef gekommen – 23 Frauen und ein Mann. „Heilfasten ist scheinbar eine Frauendomäne“, meinte Heilpraktiker Klaus Müller, der die Kurse seit sechs Jahren naturheilkundlich anleitet und selbst regelmäßig fastet. „Frauen sind Gesundheit und Ernährung gegenüber aufgeschlossener und hören mehr auf die Signale ihres Körpers“, lautete seine Erklärung.

Sieben Mal treffen sich die Mitglieder in der Fastenzeit. Zehn Tage wird Diät gehalten, dann wird acht Tage lang gefastet. Das Fasten wird mit Tees und Präparaten aus

Heilpflanzen wie Löwenzahn, Mariendistel, Artischocke und Weißdorn unterstützt. Eine Wanderung in den Amperauen soll die Verbundenheit der Gruppe und die Motivation der Teilnehmer stärken.

### Der Geist wird auf Vordermann gebracht

Um Sinn und Bedeutung des Heilfastens näher zu erläutern, machte Müller einen historischen Exkurs zu den Hunza, einem Naturvolk, das im Himalaja-Gebirge lebt. Weil die Hunza außergewöhnlich gesund sind und sehr alt werden, wurde die

Gegend in „Tal der ewigen Jugend“ benannt. Die Hunza leben im Einklang mit der Natur und ernähren sich vor allem von Getreide, Gemüse, Obst und Gletscherwasser. „Als man einen Teil der Hunza auf westliche Ernährung umstellte, wurden sie genauso krank wie die zivilisierten Europäer“, so Müller.

Darüber hinaus gehöre das Fasten seit je her zum Zyklus der Natur, fuhr Müller fort, da im Frühjahr die Vorräte zu Ende gehen. Neben der Gewichtsreduzierung – eignet sich das Heilfasten zur Verbesserung der Gesundheit, da sich damit Blutdruck, Cholesterin und Altersdiabetes beeinflussen lassen. Außerdem hat es laut Müller einen

verjüngenden Effekt, denn das Bindegewebe wird gereinigt, Schlacken und saure Stoffwechselprodukte werden ausgeschwemmt und die Nährstoffe aus den körpereigenen Depots können besser in die Zellen gelangen.

„Nach dem Heilfasten sieht man fünf Jahre jünger aus“, verspricht der Heilpraktiker. Zudem werden die Sinnesorgane sensibilisiert. Neben dem Körper wird beim Fasten auch der Geist auf Vordermann gebracht. Müller: „In allen großen Kulturen war das Fasten der Weg zur Gottfindung.“ Es stelle sich eine innere Katharsis ein, man finde wieder zu sich selber, „der Kopf ist klarer“, so Müller. ■ **Bärbel Schäfer**