**3.12.14**

**Heilfasten und Bauch-Hirn – ein einzigartiges Bündnis**

**Wie man sich füttert, so fühlt man sich**

*Welche Rolle unser Bauch bei der Nahrungsauswahl spielt, ist uns oft gar nicht bewusst. Wenn der Süßhunger kommt oder die Lust auf Mächtiges sind wir oft machtlos. Der Grund? Falsche Programmierung und fehlgesteuerte Nervenimpulse im Verdauungssystem legen den Schalter um auf Süß und Fett und treiben uns zu dem, was wir eigentlich meiden wollen. Aber dagegen ist ein Kraut gewachsen – Heilfasten erleichtert den Ausstieg. Mit der richtigen Darmflora haben wir unser „Bauchhirn“ auf unserer Seite.*

Es mag unlogisch klingen – aber ein regelmäßiger, zeitweiser Nahrungsverzicht kann ein ungesundes Ernährungsverhalten wieder ins Lot bringen. Darauf verweist die Malteser Klinik von Weckbecker, die für Heilfasten und Naturheilmedizin international bekannt und anerkannt ist. Das „Modell Weckbecker“ kombiniert klassische Schulmedizin mit bewährten Naturheilverfahren, Osteopathie und Ernährungswissenschaft. In beinahe 6 Jahrzehnten wurden am Standort Bad Brückenau tausende von Patienten beim stationären Heilfasten begleitet und betreut. „Die Erfolgsberichte unserer Stammpatienten sprechen für sich“, bestätigt Fastenarzt Dr. Robert Bachmann, der der naturheilkundlichen Abteilung der Fachklinik vorsteht.

**Zurück zum instinktiven Bauchgefühl !**

Hätten sich unsere Steinzeitvorfahren vorstellen können, welch ungehemmten Zugriff ihre Nachfahren auf Nahrung haben würden? Für sie waren große Pausen zwischen der Nahrungsaufnahme die Regel, und diese zu überstehen Überlebensprinzip. Sie gingen ausgehungert auf die Jagd und kehrten nach harter Anstrengung (im Idealfall) satt und zufrieden zurück. Diese Überlebensfähigkeit ist in unseren Genen noch verankert, aber unser ursprüngliches Bauchgefühl hat gegenüber einer hochindustrialisierten, denaturierten Nahrungsproduktion wenig Chance. Doch wie wir uns ernähren, welchen Lebensstil wir pflegen, bestimmt mit wie gesund wir alt werden.

**Der Darm - das zentrale Kraftwerk in uns**

Essen wird nicht unbedingt von der Körperregion bestimmt, die für vernunftgerechtes Verhalten zuständig ist – unserem Gehirn. Wonach wir greifen, wenn der Hunger (oder auch nur die Gewohnheit) sich meldet, folgt einer inneren Steuerung durch unser „Bauchhirn“. Was wir essen beeinflusst unser Verhalten und unsere Gefühle. Stimmungsaufhellende Glückshormone werden zu 95% im Bauch gebildet. Über diesen Effekt freuen sich Schokoladeproduzenten, Konditoren und Pizzabäcker.

Unser Verdauungssystem ist ein erstaunlich dicht besiedeltes Universum, ein Kraftwerk mit 200 Millionen Nervenzellen und einer Trillion Bakterien auf einer Fläche von 400-500 Darm-Quadratmetern. Hier sitzt das Zentrum des Immunsystems, das sogenannte Microbiom. Dieses 2 kg schwere Biotop aus Bakterien in unserem Darm arbeitet hart daran, die zugeführte Nahrung nach seinen Möglichkeiten optimal aufzuschließen und zu verdauen. Ohne es würden wir verhungern.

**Die richtigen Bakterien entscheiden über Bauch-Wohl und Wehe – und unser Gewicht**

Nach Meinung des erfahrenen Fastenarztes haben wir es mit der Zusammenstellung unserer Nahrung weitgehend in der Hand, wie geartet der Bakterienbesatz im Darm ist. Ob das Bauchhirn einwandfrei und zu unserem Besten funktioniert, hänge von der Art der Keime ab. Verändere sich die Darmflora zum Negativen beeinträchtige dies die Vitalstoff- und Nahrungsverwertung und folgerichtig auch die körperliche und psychische Befindlichkeit. „Auch das Körpergewicht wirkt wie ein Seismograph. Wissenschaftler gehen heute soweit zu sagen, dass für das Gewicht nicht nur entscheidend sei, was man zu sich nehme, sondern auch welche Art Keime das Essen im Darm verwerten.“

In der Malteser Fachklinik in Bad Brückenau hat man diese Zusammenhänge schon vor Jahrzehnten erkannt und eine spezifische, äußerst schonende Darmreinigung entwickelt. Die „Colontherapie nach Weckbecker“ beruht auf der Erkenntnis, dass die Körperzellen durch den Fastenprozess angeregt werden, defekte Eiweiße, Entzündungsstoffe und nicht ausgeschiedene Stoffwechselendprodukte auszuleiten und zu verstoffwechseln.

Ein entsprechend „befreiter“ Darm lebt auf. Die Peristaltik normalisiert sich, Nervenaktivitäten werden reguliert. Heilfasten aktiviert zahlreiche lebensverlängernde Stoffwechselprozesse: Blut-, Cholesterin-, Zucker- und Blutdruckwerte verbessern sich, Alterungsprozesse des Gehirns werden gestoppt, geschädigte Zellen ausgesondert. Die Chancen stehen gut, dass sich psychische und physische Problematiken auflösen.

**Über Nahrungsverzicht in ein gesünderes Leben**

Verbunden mit einem Hormoncocktail aus Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Leptin kommt es zu erstaunlichen Veränderungen. „Patienten sind nach ihrer Heilfastenkur aufnahmebereiter für eine Nahrungsumstellung auf Gesundes, Natürliches, Frisches. Verfälschte Bedürfnisstrukturen lösen sich auf. Unwillkürlich meldet sich der Appetit auf Nahrung, die ihrem Verdauungssystem mit Ballast- und Vitalstoffen die richtigen Impulse gibt. Fettes, Süßes, Salziges verliert an Anziehungskraft und Abhängigkeiten mindern sich ganz automatisch. Der Genuss eines knackigen Apfels lässt keinen Gedanken mehr an Schokoriegel aufkommen. Ein gesunder Darm tut dem Menschen ganzheitlich gut“.

**Wann und wie fasten?**

Heilfasten ist während des ganzen Jahres möglich. Aus dem normalen Alltag auszusteigen empfiehlt sich, ein stationärer Aufenthalt in angenehmer und naturnaher Atmosphäre erleichtert das Fasten ebenso wie eine dort vorhandene medizinische und therapeutische Betreuung. Vor der Fastenkur sollte der Hausarzt befragt werden. Für das Fasten gibt es allerdings wenige Ausschlüsse. Auch dazu berät das medizinische Team der Weckbecker-Klinik.

**Frühjahrsspecials in der Malteser Klinik von Weckbecker nachfragen!**

**743 W inklusive Teaser/5.700 Zeichen inkl./3, 25 DIN A4-Seiten ohne die Frühjahrsspecials**