

**Dr. Petra Maria Orina Zizenbacher, Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt
Naturheilkunde in Wien.**

Aus Sicht der Naturheilkunde ist Fasten eine fixe Säule des Behandlungskonzeptes, denn Fasten ist eine Möglichkeit, die Ausscheidungsorgane Darm, Nieren, Haut und Lunge zu entlasten sowie Ablagerungen aus dem Bindegewebe zu mobilisieren.

Die Art des Fastens wird auf den gesundheitlichen Zustand des Patienten sowie auf seine zeitlichen Möglichkeiten angepasst. Denn: Fasten ist eine körperliche Höchstleistung und sollte daher nicht während des Berufsalltags erfolgen. Moderate Bewegung während des Fastens ist sehr zu empfehlen.

Bei jeder Art des Fastens (z.B. Tee, Suppe, Säfte, Getreide) sind frische oder getrocknete heimische Heilkräuter eine wertvolle Unterstützung. Zur Vorbereitung auf das Fasten müssen die Entgiftungsorgane etwa durch Alkohol- und Kaffeekarenz unterstützt werden, nach dem Fasten ist es wichtig, nicht zu völlern!