

---

Subject: Heilfasten, Suppenfasten, Wer macht mit?

Posted by [Milly](#) on Wed, 17 Jul 2013 09:30:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo meine Lieben Freunde der AA,

ich hab mir jetzt einige Zeit Gedanken gemacht, was man den noch gegen AA machen kann.

Kurz mein Bild: Ich hab es letztes Jahr geschafft, den Haarausfall weitgehend durch Krautwickel zu stoppen und mir sind die Haare auch zu 90% wieder nachgewachsen. Jetzt habe ich leider das Problem, dass an einigen wenigen Stellen die Haare immernoch nicht nach kommen wollen. Das ist jetzt nicht weiterhin schlimm, nerft aber, wie halt immer bei AA.

Naja, dass wichtigste ist aber, ich dachte mir, schau doch mal nach, was man noch gegen Entzündungen tun kann, den die Sachen die Funktionieren, also Knoblauch, Kohl etc, sind alle Entzündungshemmend und vorallem Naturkunde.  
(und haben auf irgenteineweise schonmal gegen Rheuma geholfen.)

Nach diesen Anhaltspunkten habe ich mich ein bisschen durchs Internet gegoogelt und bin so aufs Heilfasten gestossen.

Otto Buchinger, der Erfinder des Heilfastens ([http://de.wikipedia.org/wiki/Otto\\_Buchinger](http://de.wikipedia.org/wiki/Otto_Buchinger)) hat sich selbst von Rheuma durch das Heilfasten geheilt.

Alerdings hat das Heilfasten einen großen Nachteil:

<http://www.navigator-mezizin.de/rheuma/die-wichtigsten-fragen-und-antworten-zu-rheuma/rheumatoide-arthritis/ernaehrung/420-wird-rheuma-durchs-fasten-besser.html>

Bei uns, wo man sich nicht sicher sein kann, ob das ganze vll doch nicht am Fehlen eines Vitamins liegt, sollte man nicht komplett auf alle Nährstoffe verzichten. Daher hab ich mich mal umgehört, was es für Alternativeformen des Heilfastens gibt, und bin somit auf das etwas neuer Suppenfasten gestossen.

Beim Suppenfasten isst man noch alle wichtigen Nährstoffe und hat trotzdem alle Vorteile vom Traditionellen Heilfasten.

Hier ist der Focus Bericht und die Erklärung zum Suppenfasten

[http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/coach/tid-23177/suppenfasten-coach\\_aid\\_56880.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/coach/tid-23177/suppenfasten-coach_aid_56880.html)

So, jetzt aber zu meiner Eigentlichen Frage,

Wer hat Lust mitzumachen?

Dadurch können wir dann sehen, ob dass wirklich was bringt, und es macht mehr Spaß.

Ich will am 12.08 damit anfangen, weil ich vorher Klausuren schreibe.

Zu verlieren hat man ja nichts, außer vll ein Paar Kilos und man macht viel Sport. Sollte AA wirklich vom Stress kommen, hilft das auch, weil man sich 10 Tage wirklich exessiv nur um sich selbst und seinen Körper kümmert.