

Patientenbericht - Fasten und Lebensstil

Aus der Hildegard Praxis;

Soweit wir wissen, sind wir die ersten und einzigen, die sich in den letzten 20 Jahren intensiv mit dem psychotherapeutischen Buch "Liber vitae meritorum" (das Buch von den Lebensverdienen) beschäftigt haben und die Wirkung des Hildegard-Fastens als Universalheilmittel für Leib und Seele an Hunderten von Patienten beobachten konnten. Um es gleich vorweg zu nehmen: die Erfolge mit dieser Fastenmethode waren erstaunlich, und wir erreichten gleichzeitig die beiden wichtigsten Ziele, von denen andere oft nur träumen: eine neue Einstellung für eine gesunde Ernährung und eine Veränderung des Lebensstils.

So schreibt eine Geschäftsfrau, die "mit beiden Beinen im Leben steht":

“Ich kannte Fasten bisher nur mit Säften. Bei Hildegard bekommt man mittags eine "Fastensuppe" (Dinkelgrießsuppe mit etwas Gemüse), das wärmt den Magen und den ganzen Körper und macht richtig satt. Ich hatte die ganze Fastenwoche über nicht einen Augenblick Hunger. Der Apfel, der von der Herfahrt noch übrig war, blieb völlig unbeachtet bis zum Schluss. Was mich jedoch am meisten faszinierte, war der seelische Prozess, der in mir ablief. Durch die Vorträge und vielen Gespräche hörte ich sehr viel über Hildegard, und ich begriff nach einigen Tagen, dass dies nicht nur eine Medizin ist, sondern eine komplette Lebenshilfe, an der man sich auch in schweren Tagen jederzeit orientieren und Kraft holen kann. Man hört heute so viel von Selbstfindung. Ich konnte mit diesem Begriff bisher nicht allzuviel anfangen. Am Ende der Fastenwoche konnte ich jedoch feststellen, dass ich zu verschiedenen Problemen eine ganz andere Einstellung bekam, und vieles wurde für mich klarer. Plötzlich konnte ich sogar meine Intuition wahrnehmen und habe daraus einige wichtige Entscheidungen für meine Zukunft getroffen. In der anschließenden Aufbauwoche wurden wir im Hildegard-Kurhaus dreimal täglich mit einem schmackhaften Dinkelgericht verwöhnt, in der Praxis sorgfältig behandelt und liebevoll betreut. Mit meinen Mitbewohnern im Kurhaus habe ich viele nette Stunden verbracht und vor allem auch viele Spaziergänge und Ausflüge in der herrlichen Bodensee-Gegend gemacht. So intensiv gestärkt kann ich nun meine Familie wieder verwöhnen und auch im Beruf geht wieder vieles leichter.“

Es kann daher gar nicht genug betont werden, dass eine Heilung von Krankheiten erst dann möglich ist, wenn auch die Seele von ihren Kränkungen, Belastungen, Konflikten und Krisen gereinigt und entlastet wird. Erst wer im Hildegard-Fasten den äußeren Menschen und mit ihm seine alten Gewohnheiten durchschaut und hinter sich gelassen hat, entdeckt in sich das göttliche Kraft-Zentrum, aus dem die seelischen Heilkräfte quellen. Alle Heilkräfte sind im Menschen verborgen und warten auf ihre Aktivierung durch das Fasten.