

Fragenkatalog zu Gesundheitsvorsorge, Gesunderhaltung und Fastenbegleitung (100 Fragen)

1. Was sind die Rahmenbedingungen von Gesundheitsförderung?
2. Was ist die zentrale Strategie von Krankheitsprävention?
3. Was versteht man unter Sekundärprävention?
4. Welche Präventionen unterscheidet man nach Ansatzpunkt?
5. Die Vorsorgeuntersuchung dient zur Früherkennung welcher drei Krankheitsgruppen?
6. Was wird bei der körperlichen Vorsorgeuntersuchung untersucht?
7. Welche Risikofaktoren werden bei der Vorsorgeuntersuchung erhoben?
8. Wie nennt man krankhaftes Übergewicht?
9. Warum ist der BMI alleine nicht aussagekräftig?
10. Welche Art von Bluthochdruck hat keine erkennbare Ursache?
11. Für die Entstehung welcher Krankheiten ist Rauchen mitverantwortlich?
12. Wie schädigt Alkoholkonsum die Leber?
13. Wozu führt Cholesterinüberschuss im Extremfall?
14. Welche Zusatzuntersuchungen werden empfohlen, wenn die Basisuntersuchung einen Hinweis auf eine mögliche Erkrankung gibt?
15. Bei welchen Gefährdungen sind arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen oder anzubieten?
16. Warum ist Fasten gleichzeitig Körperbehandlung und Psychotherapie?
17. Wann kann wirkliche Heilung erst einsetzen?
18. Welche großen Ärzte beschäftigten sich bereits mit Fasten?
19. Warum haben wir in den Industrieländern eine zu starke Konzentration auf den materialistischen Pol?
20. Wofür wird Fasten oft missbraucht?
21. Wodurch wurde die lange Tradition religiösen Fastens beendet?
22. Was bedeutete das Fasten für Jesus?
23. Wann spielte das Fasten für die Israeliten in der Bibel eine Rolle?
24. Wie können wir Gottes Vorstellung über das Fasten heute interpretieren?
25. Welche Schriftrolle aus biblischer Zeit beschäftigt sich besonders eingehend mit dem Fasten?
26. Woraus wird die im Gehirn benötigte Glukose gewonnen?
27. Welche Prozesse werden durch den Parasympathikus in Gang gesetzt?
28. Was müssen ältere Fastenden tun, um Faltenbildung der Haut zu verhindern?
29. Welche Veränderungen geschehen beim Fasten mit dem Herz?
30. Warum sollte aus einem spirituellen Blickwinkel jeder fasten?
31. Was passiert, wenn untergewichtige Patienten fasten?
32. Was sollte beim Fasten nicht das primäre Ziel sein?
33. Was würde passieren, wenn wir die traditionelle christliche Fastenzeit (anfangs in moderater Form) wiederentdecken würden?
34. Warum erhöht Fasten die Ruhe beträchtlich?
35. Warum erhöht sich bei Gicht zunächst der Harnsäurespiegel?
36. Was kann man tun, damit bei Typ-II-Diabetes langfristig auf Medikamente verzichtet werden kann?

37. Warum ist Fasten bei Magenverstimmungen die schnellste und wirksamste Therapie?
38. Warum hilft Fasten bei Darmproblemen?
39. Welche Erkrankungen der Leber können durch Fasten geheilt oder aufgehalten werden?
40. Bei welchen Hautkrankheiten sind oft längere und wiederholte Kuren notwendig?
41. Warum steigt der Blutdruck nach dem Fasten meist wieder?
42. Wie reagieren Krankheiten der Atemwege auf das Fasten?
43. Bei welchen Autoaggressionskrankheiten bewirkt Fasten erstaunliche Besserungen?
44. Bei welchen Krankheiten darf man nicht fasten?
45. Inwiefern geschieht über das Fasten eine Aussöhnung mit dem Archetyp?
46. Was verändert sich beim Fasten im Seelischen und Geistigen?
47. Warum kann Fasten eine Quelle der Sinnfindung sein?
48. Wie kann man aus Gewohnheiten lebendige Rituale machen?
49. Was ist der Nachteil des Fastens in Krankenhäusern/Fastenkliniken?
50. Ist Fasten während normaler Arbeit möglich?
51. Welche Vorteile hat das Fasten in der Gruppe?
52. Auf welche Eigenschaft sollte man bei Honig achten?
53. Über welche zwei Möglichkeiten der Energiegewinnung verfügt der Körper?
54. Wie kann man den Fastenprozess seelisch mitvollziehen?
55. Was sind die Kriterien, die das Fastenende anzeigen sollen?
56. Wie lang hält die Wirkung einer Kur an?
57. Wann kann man das Fasten auch auf individuelle Zeiten des Umbruchs legen?
58. Warum ist eine Fastenkur der richtige Zeitpunkt, um von den „Lieblingsgiften“ Abschied zu nehmen?
59. Ab wann kann man Rheumamittel absetzen?
60. Welche Art von Massagen erleichtert die Ausscheidung von Säuren aus dem Gewebe?
61. Wann ist eine Maßnahme überflüssig?
62. Welche Einstellung sollte dem Entlastungstag zugrunde liegen?
63. Welche Möglichkeiten gibt es für die Darmreinigung?
64. Warum können Tees während dem Fasten schwächer angesetzt werden?
65. Welche Tees sind für ein medizinisches Teeprogramm geeignet?
66. Was soll man am ersten Fastentag machen?
67. Welche Beschwerden folgen oft nach den Hungerkrisen?
68. Was passiert bei der Erstverschlimmerung von Symptomen?
69. Was kann man tun, um am zweiten Fastentag den Kreislauf anzuregen?
70. Wie ist das „Kneippen“ gemeint, das im Fall von Kreislaufschwäche empfohlen wird?
71. Wie kann man alle Maßnahmen bewusst wie ein Ritual ausführen?
72. Wobei helfen Fußbäder mit dem Schiele-Kreislaufgerät?
73. Wie lässt sich (mehr) Mundgeruch verhindern?
74. Was kann man für die innere Einkehr beim Fasten tun?
75. Welche allgemeinen Tipps helfen bei Übelkeit am dritten Tag?

76. Warum kann die intellektuelle Leistungsfähigkeit in seltenen Fällen während einer Fastenkrise kurzfristig nachlassen?
77. Warum kann die Sehschärfe sich während einer Fastenkrise vorübergehend verschlechtern?
78. Welche „schlechten“ Fastentricks gibt es?
79. Wann kann eine zweite Fastenkrise einsetzen?
80. Wo und wie kann man Fasten am besten als Weg zur Selbsterkenntnis nutzen?
81. Wann sollte man essen?
82. Wie ist das Wort „Mahl-Zeit“ zu verstehen?
83. Welche Eigenschaften weist der leicht hungrige Mensch auf?
84. Woraus ergibt sich die Antwort auf die Frage, was man essen soll?
85. Welcher Unterschied hat man zwischen artgerecht und karg ernährten Versuchstieren und artfremd und übermäßig ernährten Tieren festgestellt?
86. Was ist eine der Grundvoraussetzungen richtiger Spiritualität?
87. Was muss man während des Fastenaufbaus streng meiden?
88. Was soll man in der Zeit des Fastenaufbaus als Sauce für Gemüse und Salate verwenden?
89. Was können empfindliche Menschen während des Fastenaufbaus essen?
90. Wie kann bewusstes Essen zur Meditation werden?
91. Welche zwei Dinge sind wichtiger als das Essen?
92. Warum sollte man abends keine Kohlenhydrate essen, wenn man abnehmen will?
93. Was ist mit dem „Gichtkabinett Friedrichs des Großen“ gemeint?
94. Woran zeigt sich ein Wasserverlust des Gewebes, wenn man über längere Zeit zu wenig getrunken hat?
95. Welche medizinischen Traditionen unterscheiden beim Essen diverse Naturelle?
96. Wie sollte sich der blondhaarige und blauäugige Konstitutionstyp mit niedrigem Blutdruck und Tendenz zum Frieren ernähren?
97. Was empfiehlt sich statt Glückspillen wie Prozac, um sich mit Serotonin zu versorgen?
98. Welche Diäten eignen sich für den Übergang vom Fasten zum Essen?
99. Warum führen Diäten meist zu keiner vollständigen Umstellung?
100. Warum profitiert man bei der Gemüsesuppe der American Heart Association von einem erheblichen Abnehmeffekt?