

FASTEN

**(Nach Dr. med. Hellmut Lutzner)
GU Ratgeber Gesundheit
Wie neugeboren durch Fasten**

Fasten heißt Leben ohne Nahrung

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen. Jede von uns fastet täglich, wenn wir ins Bett gehen, unser Körper schaltet sich um Ernährung von Ihnen oder Fasten. Der Mensch benötigt in seiner Wachperiode am Tag 12 bis 14 Stunden Energie, um all seine Tätigkeiten wie Arbeit, Kontakte und Kommunikation mit der Außenwelt erfüllen zu können, für Aktionen und Reaktionen aller Art und für die Nahrungsaufnahme. 10 bis 12 Stunden bleiben ihm in der Nacht für den Stoffwechsel, also für Abbau, Umbau und Aufbau von Körpersubstanzen, und zur Erholung. Die dafür notwendige Energie holt sich der Körper aus seinen ihm eigenen Depots. In der Fastenzeit der Nacht „beschäftigt sich der Mensch mit sich selbst“: Er schläft, er hält still. Ruhe, Geborgenheit und Wärme helfen ihm, allein aus sich selbst zu leben. Dies sind die entscheidenden Voraussetzungen für jedes Fasten. Das endgültige JA zum Fasten kommt in den ersten Tagen mit dem für den Erstfaster überraschendes Erlebnis, dass er keinen Hunger hat. Er fühlt sich wohl und ist leistungsfähig. Daraus ergibt sich ein wachsendes Vertrauen auf die automatische Selbststeuerung des Körpers. Aus der Erfahrung, dass Leben ohne Nahrung möglich ist, gewinnt der Fastende jene innere Sicherheit, die von Nichtkennern des Fastens immer wieder bewundert wird.

HUNGER bedeutet als Signal des Körpers: „Ich warte auf Nahrung. Ich habe mich vorbereitet, Nahrung aufzunehmen. Ich produziere Speichel und Verdauungssäfte. Mein Stoffwechsel ist auf Energie-Program „Ernährung von Aussen“ geschaltet.

Fehl die Energie aus der Nahrung, wird diese Erwartung enttäuscht. Dann wird das Signal Hunger zu einem unangenehmen Zustand, den wir Hunger nennen. Ein Körpergefühl, das wir bohrend in der Magengegend spüren und das Hartnäckig unser Denken besetzt. Wenn es besonders schlimm ist, kann der Kreislauf darauf mit Schwindel, Übelkeit und Schwäche reagieren, in einigen Fällen auch mit heftigen Schweißausbrüchen und Zittern.

Um diesen akuten Hunger innerhalb von fünf bis zehn Minuten zu beseitigen, kann schon ein Glas Obst- oder Gemüsesaft genügen. Etwas zu essen hilft jedoch dauerhafter. Satt sein bedeutet also, den körperlichen Hunger gestillt haben.

Die innere „Nahrung“

Der Fastende verspürt keinen körperlichen Hunger, weil :

Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht von selbst. Die Programme laufen ganz automatisch ab. Das Umschalten von Ernährung von außen auf Ernährung von Ihnen wird dabei vorbereitet:

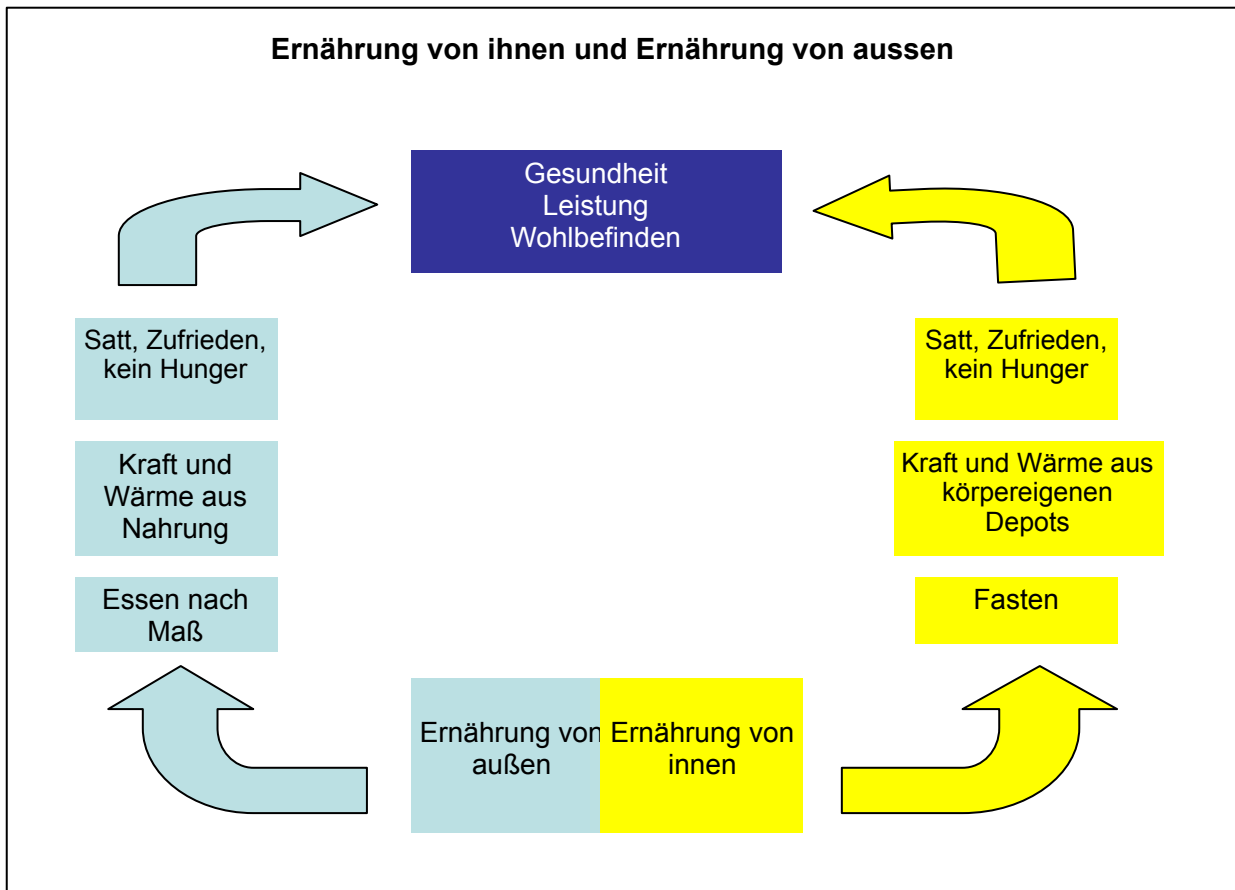
1. durch das Wissen um die im Menschen vorprogrammierte Fähigkeit zum Fasten
2. durch das Vertrauen des Fastenden in die Ungefährlichkeit dieses natürlichen Weges
3. durch den freiwilligen Entschluss zu fasten
4. durch eine gründliche Darmentleerung, die das Signal zum Umschalten und die Einleitung des Fasten ist.

Mach Fasten-Ferien

Erfahrene FASTER wissen, dass es sich am besten im Urlaub fastet. Das Nervensystem schaltet sich vom Daseinskampf auf Erholung um – eine wichtige Voraussetzung für richtiges Fasten und die beste Garantie dafür, dass Fasten gelingt. Eine andere Möglichkeit: Enlastungstag am Freitag, Samstag und Sonntag sollen die 1. und 2. Tag bedeuten, da diese 2 Tage die am schwierigsten sind – nach meine Erfahrung. Man muss die Ruhe in sich selber finden. Ein Rückzug ist sehr normal, bitte informier mal deine Familie, was du vor hast. Und das du „jetzt“ die Zeit für dich alleine brauchst.

Vorbereite ein Tagebuch in dem deine Gefühle und Körperzustand hier beschreibst, nimm dir Zeit! Alles ist gut und braucht seine Zeit, vertraue dich!

Unterschied zwischen Nahrung von Ihnen und Nahrung von aussen



Fasten ist Leben

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, auf Fasten umzuschalten. Sie muss lediglich neu erfahren und geübt werden. Der fastengewohnte Körper schaltet dabei natürlich schneller um als der fastenungeübte, sobald Nahrung fehlt. Aber auch dieser wird schon beim nächsten Mal erfahren, dass es ihm leichter fällt, eine bestimmte Zeit nichts zu essen. Der Verzicht auf eine Mahlzeit ist für einen fastenerfahrenen Körper kein Problem mehr. Ihm gelingt es sogar ohne große Mühen, auf eine Mittelstellung zwischen Nahrung von Ihnen und Nahrung von außen zu schalten. Er kann auch längere Zeit mit einer Reduktionskost leben und damit seinen Energiebedarf zu einem Teil aus Nahrung, zu einem anderen Teil aus den körpereigenen Depots zu decken, ohne Hunger zu haben. Diese Fähigkeit entwickelt sich schon beim stufenweisen Kostaufbau nach einer kurzen Fastenwoche.

Vitaminmangel durch Fasten?

Während des Fastens brauchen wir keine zusätzlichen Vitamin- und Mineralstoffpräparate einzunehmen. Wenn wir gesund sind, verfügt den Körper über ausreichende Reserven. Darüber hinaus führen wir ihn Obst- und Gemüsesäfte bzw. Gemüsebrühe täglich biologische Nährstoffe zu.

Naturnahes Leben

Die Geschichte des alten Kulturvolkes der **Hunzas** ist ein sehr gutes Beispiel dafür, dass Fasten mehr sein kann als die Möglichkeit zu überleben. Das Völkchen von 10.000 bis 20.000 Menschen lebt in einem Hochtal des Karakorum im Norden des Himalaya, das zum heutigen Pakistan gehört. Bis vor 80 Jahren hatten die Hunzas nahezu keinen Kontakt zur Außenwelt. Der medizinische Publizist und Volkswirt Dr. Ralph Bircher berichtet in seinem Buch „Die Hunzas“ Erstaunliches: Die Äcker des Hochtales erbrachten nicht genügend Nahrung um die Menschen den ganze Jahr über zu ernähren. Bis die Gerste im Juni reif wurde, war das Volk genötigt wochenlang, manchmal sogar zwei Monate lang zu fasten.. Die Hunzas blieben dabei fröhlich und zufrieden, sie verrichteten in dieser zeit ihre Arbeit wie sonst auch; sie gingen der anstrengenden Feldarbeit nah und erneuerten die durch Lawinen zerstörten Bewässerungsgräben. Sie kannten weder Arzt, noch brauchten sie polizei. Ihr Leben verlief nach natürlichen Verhaltensregeln.

Heute ist das Tal durch den Karakorum - Highway von China nach Pakistan zugänglich geworden, der über einen Pass von 5400 Meter Höhe führt. Damit wäre der sogenannten Zivilisation Tür und Tor geöffnet für den Import von Zucker, Weißmehl und Fertigspeisen. Das Volk braucht „nicht mehr zu hungern“, wie die Pakistanis meinen. Noch aber kennen die Hunzas die inneren Friedens, familiärer Fröhlichkeit und höher Leistungsfähigkeit. Und das sparsame Essen danach ist genug, um alle Aufgaben und Pflichten zu bewältigen, die eine Gebirgswelt zwischen 2000 und 7000 Meter Höhe fordert. Noch ruhen die Hunzas in der uralten Weisheit des Lebens und Überlebens.

Ein Leben im Überfluss

In unserer heutigen Zeit, in der wir immer stärker von Nahrungsangeboten umgeben sind, mag es schwer fallen, den tieferen Sinn des einsamen Fastens, dieses freiwilligen Verzichts auf Nahrung zu verstehen. Doch noch immer gibt es in Australien und Afrika Naturvölker, die wie vor Jahrtausenden angepasst an ihre kärgliche Umwelt leben: Zeiten,

in denen sie auf Vorrat essen, und Zeiten, in denen sie nichts zu essen haben, wechseln einander ab. Aus diesem kontinuierlichen Wechsel hat sich auch das religiös motivierte Fasten entwickelt. Der Mensch dankt Gott dadurch für die gegebenen Möglichkeiten, zu überleben und satt zu sein. Fasten wird als Weg zu innerer Ordnung, als Prozess der eigenen Entwicklung und Reifung erlebt. Die großen Religionsstifter Moses, Christus, Buddha und Mohammed haben in langen, freiwilligen Fastenzeiten zu den Grundordnungen des menschlichen Daseins gefunden. Sie waren eins mit sich, einzig auf ihre innere Stimme konzentriert und wurden davon nicht durch Unterbrechungen wie die Nahrungsaufnahme abgelenkt. Daraus wuchs die Erkenntnis, dass es dem Menschen nur in Phasen der inneren Einkehr möglich ist, sich und Gott wirklich nahe zu sein. Selbst die Kirche ist in ihrer Fastengeschichte oft gescheitert: Ihre Fastenermahnungen oder –gebote wurden umgangen und unterwandert. Sie riefen wachsenden Widerstand hervor, häufig begründet mit der Furcht vor gesundheitlichen Schäden. Was blieb, sind erstarrte, sinnentleerte Formeln.

Was ist FASTEN

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, aber auch seine Seele und seinen Geist
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können
- Fasten ist ein starker Impuls, die eigene Lebensweise zu ändern, falls nötig ist
- Fasten ist das Aktivieren der Kontakt mit uns Selbst, mit unserem Körper

Vorteile durch Fasten

- Wirkt sich auf vielfältigste Weise positiv auf Körper, Geist und Seele aus
- Es bietet die wohl beste Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer konsumbetonten Zeit herauszufinden und zu lernen, maß- und sinnvoll zu essen
- Fasten ist eine der wenigen, erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt
- Es kann helfen, sich aus der Anhängigkeiten von Medikamenten und Genussmitteln zu lösen.
- Dient es der Entstauung und Entspeicherung von verschlacktem Gewebe, das dadurch schmerzfrei wird und sich „wohlig“ anfühlt
- Es ist ein Weg zu schöner Haut und straffem Bindegewebe
- Fasten hilft die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten – vor allem im Lebensabschnitt der Wechseljahre der Frau und der midlife-crisis des Mannes

- Fasten verhilft zu mehr Wohlbefinden: durch Entwässerung, Entsalzung, Entgiftung und Entschlackung. Es führt zudem durch Ballastabwurf auch zu vermehrter Leistung
- Schnelle und angenehme Methode, überflüssige Pfunde los zu werden

Gewinn durch Abbau

Lebenskraft und Lebenswärme gewinnt der fastende Organismus aus dem Energiespeicher Fett, Baustoffe aus den körpereigenen Eiweißspeichern. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass der Körper nicht irgendein Fett oder irgendwelche eiweißhaltigen Stoffe verbrennt. Der Körper baut ab – und zwar in dieser Reihenfolge – alles,

- Was ihn **belastet**
- Was er **nicht braucht**
- Was ihn **stört**
- Was ihn **krank macht**

Der Körper baut niemals ab

- Brauchbares – zum Beispiel **Herz oder Muskulatur**
- Funktionierendes – alle **Organtätigkeiten**
- Lebensnotwendiges – zum Beispiel die **Steuerungseinrichtungen**

Entgiftung durch Fasten

An die gleichen Abbauvorgänge ist auch die Entgiftung gekoppelt:

Giftstoffe werden, an Eiweiß und Fett gebunden, im Bindegewebe abgelagert. Mit dem Fett- und Eiweißabbau im Fasten wird diese Bindung gelöst – die Giftstoffe können nun durch Darm, Nieren und Haut ausgeschieden werden. Darum sollten die Fastengetränke mit Eiweiß nicht anzureichern werden oder einen Protein-Trunk in diesem Fall würden den Entschlackungsvorgang verhindern und uns Heilchancen nehmen. Bei sehr übergewichtigen Menschen und bei langem Fasten mag eine Eiweißzugabe anders sein. Da geht es hier vordringlich um eine Gewichtsabnahme und weniger im eine

Entschlackung und Entgiftung. Auch bei alten Menschen ist eine Eiweißzugabe sicher sinnvoll.

Wer darf fasten?

Jeder gesunde Mensch sollte wenigstens einmal in seinem Leben das Fasten kennenlernen, ab dem 30. Lebensjahr darf er beginnen. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr ist es ratsam sogar nötig.

Wer sollte fasten?

Jeder Mensch mit erhöhtem Erkrankungsrisiko durch ernährungsbedingte Gesundheitsschäden und Stoffwechselbelastungen sollte in regelmäßigen Abständen fasten – und zwar so lange, bis diejenigen Risikofaktoren, die sich durch Laboruntersuchungen verfolgen lassen, beseitigt sind.

Die positive Auswirkung des Fasten auf das Krankheitsbild zeigt sich zum Beispiel bei

- Neigung zu hohem Blutdruck (Hypertonie)
- Zu hohem Blutfettgehalt (erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte)
- Erhöhtem Blutzucker
- Zu vielen Blutzellen und zu dickem Blut (Polyglobulie)
- Erhöhtem Harnsäurespiegel im Blut (in den Vorstadien der Gicht)

Wer darf nicht fasten

Auch wenn Fasten so positiv wirkt, verträgt doch nicht jeder den längerfristigen Verzicht auf Nahrung. Für nachfolgende Personen ist Fasten nicht geeignet:

- Menschen ohne Reserven, die schlecht ernährt, körperlich und nervlich erschöpft sind (nach langer Krankheit oder schwerer Operation). Kranke, bei denen ein pathologischer Gewichtsabbau eingesetzt hat – z.B. bei Tuberkulose oder Krebs
- Psychisch instabile, weil sie nicht selbstverantwortlich handeln können. Unter fachärztlicher Leitung wurde allerdings auch bei Schizophrenie und Depressionen Gutes beobachtet.
- Seelisch schwer Belastete, weil sie die innere Ruhe und Sicherheit nicht haben, bei Neurosen ist psychotherapeutische Begleitbehandlung erforderlich (Fastenklinik)
- Nervlich und körperlich Überforderte sollten erst acht Tage Urlaub machen, bevor sie ein Langzeit-Fasten beginnen
- Patienten, die Macumar oder ähnlichen blutverdünnungsmittel einnehmen müssen

Fasten Zeit der Besinnung

Das Erlebnis des Fastens kann tiefere Schichten des menschlichen Seins berühren. Denn es ist eine Zeit, in der wir sehr viel stärker mit uns selbst konfrontiert werden als im normalen Alltag. Fasten ist eine Zeit der Besinnung.

So gut wie alle Fastenden berichten neben den rein körperlichen Erfahrungen, die Sie beim Fasten machen und die in erster Linie auf Ess-, Trink- und Genussverhalten gerichtet sind, auch von vielfältigen anderen, seelischen Impulsen. Auch wir werden schon in der ersten Begegnung mit dem Fasten spüren, dass es ein Weg zu innerer Freiheit und Unabhängigkeit sein kann – im Denken gleichermaßen wie im Handeln.

Die Tiefen der Bedeutung des Fastens und die Reichweite seiner Heilwirkungen können jedoch nur in einem langen oder wiederholten Fasten ausgelotet werden.

RICHTIG FASTEN – Was ist zu beachten

Fasten bedeutet mehr als auf die Nahrung zu verzichten, Fasten ist ein ganzheitlicher Prozess. Kreislauf und Muskeln des Fastenden funktionieren normal, doch manchmal sind wir einfach nicht ganz so schnell wie gewohnt.

Wenn wir beispielsweise morgens gleich aus dem Bett springen, wenn der Wecker klingelt, kann es sein, dass es uns schwindlig, schwarz vor Augen und/oder übel wird. Folge: wird legen uns wieder im Bett.

Um die fastenbedingte morgendliche Anlaufsschwäche aktiv zu überwinden, gehen den Tag behutsam an:

- Streck und Dehn dich noch im Bett liegend und gähne dabei herzhaft
- Setz dich erst auf den Bettrand, ehe du aufstehst
- Spritz dich kaltes Wasser ins Gesicht
- Gönn dich einen kurzen, ruhigen Spaziergang, an der frischen Luft. Atme gleichmäßig und tief durch die Nase, rieche, fühle
- Tue eine kurze Kaltreize nach Sebastian Kneipp, dies regt den Kreislauf an und steigert die Selbstheilungskräfte des Körpers: Dusch dich kurz kalt ab.

Anschließend leg dich, ohne dich abzutrocknen, rasch wieder ins Bett. Alternative: Ein kalter Arm- und Gesichtsguss nach einer heißen Dusche – bei den Fingerspitzen beginnen bis zum Ellbogen, dann drei Hände voll Wasser ins Gesicht.

- 5 Minuten Morgengymnastik: Kleine Bewegungseinheiten am Morgen regen den Kreislauf ebenfalls an. Dafür eignen sich Übungen, die die Muskeln dehnen, steife Gelenke lockern, die starre Wirbelsäule „einpendeln“ und nebenbei das Gemüt aufhellen. Dazu ein bisschen Musik.
- Luftbad bei geöffnetem Fenster: Rubble dein Körper mit langen, kräftigen Bewegungen mit einem derben Frottierhandtuch, einer nicht zu weichen Badebürste oder einem Bürstenhandschuh ab. Beginn dabei an den Finger- und Zehenspitzen und reib immer zum Herzen hin. Das Ganze sollte etwa 5 bis 10 Minuten dauern. Dann fühl dich wohlig warm, der Kreislauf ist angeregt und stabil.

Leberwickel bei Entgiftungsarbeit

Zur Mittagsruhe man muss sich unbedingt hinlegen. Ein Leberwickel unterstützt dabei die Leber bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit.

- Eine Wärmflasche flach mit heißem Wasser füllen und die restliche Luft heraus pressen. Ein Leinentuch einmal der Länge nach zusammenfalten, zu einem Drittel in heißes Wasser tauchen und auswringen
- Sich hinlegen, und die feuchte Tuchstelle auf der Lebergegend ausbreiten. Die Wärmflasche draufgeben und das trockene Tuchteil darüber einschlagen. Den ganzen Körper gut zudecken.
- Wo man die Ruhepause verbringt, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur dass man liegt und ruht, entspannt, und warm ist. Allein durch das Liegen wird die Leber um 40 % mehr durchblutet.

Die körpereigene „Müllabfuhr“ und die Bewältigung

Während des Fastens sind alle Schleusen des Körpers geöffnet. Die Selbstreinigung ist mit der Darmentleerung am ersten Fastentag mitnichten beendet. Der fastende Körper entledigt sich seiner Stoffwechselreste und der über Jahre angehäuften Stoffwechselschlacken vielmehr die ganze Fastenzeit über, und zwar durch alle Öffnungen und Poren der Haut.

Ausscheidung über den Darm

Der Darm, eines unserer wichtigsten und empfindlichsten Organe, ist zur Aufnahme von Nahrung und zur Ausscheidung von Schlacken bestimmt. Zur Reinigung und Entgiftung benötigt er jeden zweiten Tag (auch täglich machbar) eine Spülung: den Einlauf.

Der Einlauf

Ein Einlauf mag antiquiert erscheinen, er ist aber nach wie vor die schonendste und effektivste Darnpflege. Er trägt wesentlich zum Wohlbefinden des Fastenden bei und hilft rasch gegen Hungergefühlen sowie gegen mögliche Kopf- und Gliederschmerzen. Abgesehen davon galt und gilt der Einlauf als eines der wichtigsten natürlichen Hausmittel für die ganze Familie bei Fieber und anderen Unpässlichkeiten. Zugegeben, ein Einlauf ist vielleicht nicht jedermanns Sache. Doch wir werden feststellen, dass er zum einen gar nicht so schwer durchzuführen ist, und dass er uns zum anderen ziemliche Erleichterung bringen wird.

Für die problemlose Durchführung ist Folgendes zu beachten:

- Klistierbehälter oder –beutel im Badezimmer mit 1Liter körperwarmem Wasser füllen. Einen Probelauf in die Toilette oder ins Waschbecken ablassen, bis sich keine Luftblasen mehr im Schlauch befinden.
- Den Schlauch abklemmen, indem wir ihn knicken oder falls vorhanden – das Hähnchen schließen. Anschließend fetten wir das Darmrohr am Schlauchenden etwas ein (mit Körperöl oder Vaseline)und hängen den fertigen Einlaufbehälter an die Türklinke.
- Sich mit Knien und Ellbogen in eine Art Vierfüßlerstand auf den Boden lagern, und das eingefettete Darmrohr so tief wie möglich in den After einführen. Dabei ein wenig dagegen pressen.
- Während wird das Wasser langsam einlaufen lassen, verkrampfen wir uns nicht. Wir lassen die Bauchdecke locker und wir atmen ruhig. Wir ziehen dann das Darmrohr vorsichtig heraus.
- Nach 2 bis 5 Minuten treibt uns ein heftiges Drängen auf die Toilette: 2- bis 3-mal „schießen“ Wasser und Darminhalt durchfallartig heraus.

Wenn der Einlauf „nicht klappt“

Ist es nicht möglich, einen Einlauf an sich selbst durchzuführen, helfen andere „Abführmittel“-Methoden:

- An jedem Fastenmorgen Bittersalz trinken (2TL Bittersalz auf 1 Glas warmes Wasser)

- Morgens wie bei der F. X.-Mayr-Kur „F.X.-Passage-Salz“ (3 bis 5 TL Salz auf 1 Glas Wasser) trinken
- Bei darmaktiven Menschen kann es bereits zur Entleerung genügen, wenn man, wie schon für den ersten Fastentag empfohlen, morgens 1 Glas (etwa 1/8 Liter) Sauerkrautsaft, Molke oder Buttermilch trinken

Wichtig:

- Mit Ausnahme des ersten Fastentags während des Fastens kein Glaubersalz nehmen. Denn das würde den Darm immer aufs Neue stören
- Auf keinen Fall chemische Abführmittel zu sich nehmen. Die meisten übliche Abführmittel, auch die Salze, die ruhige Darmarbeit erheblich stören können. Solange man fastet, scheidet der Darm Giftstoffe aus – und das noch bis zu 20 Tagen danach
- Nie Entwässerungstabletten nehmen. Sie stören den sinnvoll regulierten Wasserhaushalt empfindlich und helfen nur zum Schein für 1 bis 2 Tage

Sauna

Wenn man gewohnt ist regelmäßig in die Sauna zu gehen, kann man dies auch jetzt tun – vorausgesetzt, der Kreislauf ist stabil, und man begnügt sich mit zwei Saunagängen zu je 10 Minuten und ausreichend Erholung dazwischen. Nach dem Verlassen des Heißraumes schöpft man zuerst mit beiden Händen kaltes Wasser ins Gesicht, nicht an die Beine.

Ausscheidung über die Blase

Während des Fastens kann der Urin zeitweise recht dunkel sein und ziemlich penetrant riechen. Hier hilft klares Wasser um Nieren und Harnwege durchzuspülen. Dazu ist es notwendig mehr Wasser trinken als es der Durst verlangt – der Urin sollte möglichst hell sein. Man braucht sich nicht zu ärgern wenn das Gewicht stillsteht. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Körper die Flüssigkeitsmenge für die eingeleiteten Entgiftungsprozesse benötigt.

Was über die Haut weggeht

Die Haut als eine große Oberfläche hat in der Fastenzeit allerhand zu tun. Waschen, Dusch und Baden werden dem Faster ein großes Bedürfnis sein – vor der Sauna oder dem Schwimmen in einer Badeanstalt sind sie eine hygienische Notwendigkeit.

- Die Haut trocknet aus. Nach jedem Waschen, Baden oder Duschen mit pflanzlichen Ölen Pflegen
- In der Fastenzeit keine Cremes und kein Make-up mit chemischen Zusatzstoffen benutzen. Sie verstopfen die Poren und hindern so die Haut am Atmen und Ausscheiden
- Mit deodorierenden Mitteln sparsam umgehen, damit es nicht zu Hautreizungen kommt

Freu dich darauf, wie zart und glatt die Haut nach dem Fasten sein wird.

Stoffwechselreste über die Lungen ausatmen

Mit jedem Ausatmen befördern wir mit gasförmigen Stoffwechselresten beladene Luft aus unserem Organismus. Erlaub dich zu atmen mit geschlossenem Mund. Das gelingt am besten beim Wandern und Spaziergehen in freier Natur. Darüber hinaus zu Hause grünlich und regelmäßig lüften: Stündlich für fünf Minuten Fenster oder Balkontür weit öffnen und es kurz durchziehen lassen. Nachts die Heizung ausdrehen, und bei geöffnetem Fenster schlafen. Wir sorgen damit gleichzeitig für die optimale Sauerstoff-„Ernährung“ von Hirn und Organen (das empfiehlt sich übrigens auch außerhalb der Fastenzeit).

Selbstreinigung der „oberen Luftwege“

Die Schleimhäute in Nase, Rachen und Luftröhre reinigen sich normalerweise selbst. Unterstützt diese Selbstreinigung:

- Frische Morgenluft regt das Schnäuzen, Räuspern und Ausspucken an. Daher empfiehlt es sich, am Morgen bei geöffnetem Fenster tief durchzuatmen oder einen kleinen Morgenspaziergang zu unternehmen. Zwei Hände voll kalten Wassers ins Gesicht gespritzt hat einen ähnlichen Effekt
- Rauchpause – Pfefferminzpastillen helfen über die „Leere im Mund“ hinweg. Die Gelegenheit, dem Rauchen endgültig zu entsagen nutzen. Das Fasten hilft dabei: nach 3 Tagen schmeckt die Zigarette nicht mehr.

Ausscheidung über den Mund

Beim Fasten kann die Zunge graugelblich belegt sein, manchmal ist sie sogar braun bis schwarz verfärbt – je nachdem was der Körper gerade ausscheidet. Zähne und Zahnfleisch haben häufig einen unangenehm riechenden Belag. Der Geschmack ist pappig bis fade. Denn auch Gaumen- und Rachenmandeln sind an den Ausscheidungsvorgängen beteiligt. Dagegen hilft:

- Zahnbürste auch für die Zunge benutzen und den Mund zwischendurch häufiger mit Wasser spülen. Oder mehrmals am Tag einen Zitronenschnitt aussaugen.
- Bei üblem Mundgeruch 2- bis 3-mal täglich 1 TL feine Heilerde mit etwas Wasser vermischt (nach Anweisung nehmen). Sie bindet schlechte Stoffe und macht sie damit geruchlos.
- Auch da Kauen von Kalmuswurzel und frischen Kräutern (Schnittlauch, Dill, Petersilie) hilft.

Selbstreinigung über die Scheide

Auch die Schleimhäute der Scheide haben eine Selbstreinigungstendenz. Während des Fastens kann sich deshalb vorübergehend ein verstärkter Ausfluss einstellen

Die seelischeneigene „Müllabfuhr“

Natürlich gibt es nicht nur körperlichen, sondern auch „seelischen Müll“. Hab deshalb keine Angst vor bedrückenden Träumen von Krieg, Blut oder Dreck, vor hässlichen Gedanken, aggressiven Launen oder schwermütiger Stimmung.

- Während des Fastens stellt sich bei den meisten Menschen die Schlafweise um: Sie schlafen zwar entspannter, doch all das, was sich im Kopf angereichert hat, kommt umso deutlicher zutage. Das heißt, man nimmt die Traumtätigkeit bewusster wahr.
- Wichtig in solchen Situationen: Sprich aus, was dich bedrückt. Schreib es auf, wenn du keinen Gesprächspartner hast, und schau dich das Aufgeschriebene später „bei Lichte“ an. Setz dich in jedem Fall mit dem seelischen Müll auseinander. Du wirst es merken, wie sehr diese Auseinandersetzung dich entlastet. Auch Tagebuchschreiben hat schon viele geholfen. Wenn du es nach der Fastenzeit liest, wirst du staunen, was da alles an beunruhigenden Gedanken abgeflossen ist.

Körperliche Bewegung

Während des Fastens kann man nahezu alles tun, was man auch sonst tun würde. Es gibt jedoch – was Krafteinsatz anbelangt – kleine Unterschiede:

- Alles was einen schnellen Krafteinsatz erfordert – eine Treppe hinauflaufen, Fußball spielen oder Ski laufen - , kann dem Fastenden Schwierigkeiten bereiten, weil es den Kreislauf zu sehr belastet. Besser sind die sogenannten sanften Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Laufen, Schwimmen, Wandern, Radfahren, Rudern, langsames Bergsteigen oder Skiwandern.
- Welche Sportart man auch bevorzugt: Wichtig ist, dass man während des Fastens einmal täglich an die Leistungsgrenze herankommt. So bleibt garantiert, dass die vorhandene Leistungsfähigkeit auch im Fasten voll erhalten bleibt.

Lässt sich die Leistung während des Fastens steigern?

Durch Konditionstraining vergrößert sich die beanspruchte Muskulatur, während sich das Körpergewicht vermindert. Kraft und Leistung gehorchen dem Gesetz der Anforderung – beziehungsweise der Funktion. Was funktioniert wird nicht abgebaut, es kann sogar bei entsprechender Anforderung aufgebaut werden. Denn dafür stehen dem gut genährten Fastenden genügend Eiweißreserven zur Verfügung. Abgebaut wird dann nur Fett – zur Energiegewinnung und als überflüssiger, die Bewegungen mindernder Ballast. Wer während des Fastens vorwiegend im Bett liegt, wird genauso wie ein vollverpflegter Esser, der sich nicht bewegt, Kraft und Leistungsfähigkeit verlieren.

Geistige und künstlerische Leitungsfähigkeit

Der Fastende ist in der Lage, künstlerisch-schöpferisch tätig zu sein – häufig sogar mit weit besseren Resultaten als sonst.

Ruhe und Entspannung

Durch ein regelmäßigen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Bewegung und Ruhen erreicht man am schnellsten körperliches und seelisches Wohlbefinden. Nach jeder Anstrengung, nach jedem Bad, nach jeder Sauna oder Massage, nach jeder sonstigen Anwendung sollte man daher ruhen. Nicht lesen oder fernsehen oder am PC arbeiten, sondern wirklich ruhen. Die Augen schließen. Ausatmen. Ausruhen. Dem Körper Zeit lassen für seine Stoffwechselarbeit. Er baut ab, baut um und

baut auf. Dazu braucht er Ruhe. Während der Fastenzeit gilt deshalb: dreimal täglich Ruhezeiten einhalten.

Immer schön warm halten

Kein Wunder, wenn man während des Fastens häufig kalte Hände und kalte Füße hat. Der innere Ofen kann zwar aus den körpereigenen Fettdepots ebenso viel Wärme produzieren wie aus Nahrung, aber es stellt sich im Fasten auf Sparschaltung ein – als müsse er mit den Körperreserven haushalten.

So kann man helfen:

- Die Kleidung sollte luftig aber warm sein. Am besten eignen sich natürliche, wärmende und saugfähige Materialien wie Baumwolle, Batist und Wolle, zum Unterziehen auch atmungsaktive Funktionswäsche. Schuhe mit Kork- oder Lederbrandsohlen tragen und Wollsocken dazu. Im Sommer luftige Sandalen oder Holzschuhe sind ideal.
- Bewegung schafft Wärme und kurbelt gleichzeitig den Kreislauf an. Das wirkt sich ebenfalls positiv aus.
- Wärme Getränke werden als angenehmer empfunden als kalte. Viel Tee oder warme Gemüsebrühe trinken.
- Ein heißer Leberwickel täglich mittags oder abends wärmt und entschlackt
- Sind nur die Füße kalt, wärmt sich mit der Wärmflasche oder einem heißen Fußbad auf. Wer friert oder richtig durchgefroren ist, braucht mehr: ein ansteigendes Fußbad ist der beste Erkältungsschutz

Das ansteigende Fußbad

Lauwarmes (nicht heißes!) Wasser wadenhoch in einen Eimer füllen. Die Füße hineinstellen und nach und nach heißes Wasser zugießen, so dass die Füße immer neue Wärme bekommen. Nach 15 bis 20 Minuten ist der ganze Körper mit Wärme aufgeladen. Zum Abschluss die Füße kurz kalt duschen oder abwaschen. Warm anziehen oder sich gleich ins Bett legen.

Bei niedrigem Blutdruck

Menschen mit zu niedrigem Blutdruck (unter 100/60 mm Hg) fällt das Fasten für gewöhnlich schwerer als anderen. Schwäche, Schwindel und Konzentrationsstörung begleiten sie oft durch die Fastentage. Der Kreislauf braucht Hilfe:

- Eventuell eine Tasse Kaffee milden Schwarztee mit einem Teelöffel Honig zu sich nehmen – und zwar am Morgen und nach dem Leberwickel am Mittag. Den Tee am besten noch im Liegen trinken. Ebenfalls gut um den Kreislauf sanft anzukurbeln: Gingseng-Tee oder milder Wermuth-Tee
- Zur Stabilisierung des Kreislaufes ist körperliche Aktivität sehr wichtig. Man muss es nur langsam angehen.

Bei Fastenkrisen

Der Faster fühlt sich plötzlich flau, gereizt oder schwermütig. Alte Beschwerden flackern auf. Er fühlt sich krank – wie bei einer Grippe. An einem solchen Tag hat den Körper viel mit sich selbst zu tun. Er will geschont werden. Bettruhe, Wärme und ein Einlauf helfen jetzt am Besten. Dazu trinkt man reichlich Wasser oder Tee. Auch ein Glas Buttermilch, langsam getrunken, wirkt Wunder. Ganz falsch wäre es dagegen, sich zu Anstrengungen zu zwingen oder gar das Fasten abzubrechen. Schließlich sind Fastenkrise Heilkrise. Es sind die Stunden und Tage, in denen Krankhaftes und Abgelagertes besonders intensiv aus den Geweben herausgelöst wird und durch den Körper kreist. Sobald die Stoffe ausgeschieden sind, ist die Krise verflogen.

Was im Fasten anders sein kann...

- Die Sehkraft kann nachlassen und zum Beispiel das Schriftbild verschwimmt. Das kommt wieder in Ordnung sobald die Wochen beendet ist. Das Sehvermögen ist nach dem Fasten meist sogar besser als zuvor.
- Das geistige Aufnahmefähigkeit scheint blockiert, auch das ist in wenigen Tagen wieder in Ordnung
- Sogar die Sexualkraft kann sich durch Fasten vorübergehend verändern. Ob sie sich dabei vermindert oder eher ansteigt, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Nach dem Fasten wird die Potenz auf alle Fälle besser und ausgewogener, normaler sein als zuvor

- Bei Frauen kann sich die Periode verschieben. Wer natürlich verhütet sollte unbedingt für zusätzlichen Schutz sorgen. Die Blutung kann schwächer oder stärker als sonst – das ist von Frau zu Frau verschieden. Nach dem Fasten kommt eher zu einer Normalisierung.

Sodbrennen

Wenn man mit Sodbrennen auf Fruchtsäfte reagiert: 1 EL Leinsamen in ½ L Wasser aufkochen. Nach 5 Minuten den erstandenen Schleim abschöpfen und in den Saft mischen.

Prießnitz-Leibauflage - Bei Blähungen

Wenn man Blähungen hat, bringt eine Prießnitz-Leibauflage Erleichterung: Man taucht ein Leinentuch zu einem Drittel in kaltes Wasser, wringt es aus und legt es so zusammen, das ein eine nasse und zwei trockene Schichten gibt. Die nasskalte Seite auf den Bauch legen und ein zusammengeschlagenes trockenes Frottierhandtuch darüber breiten. Der Hosenbund hält alles zusammen.

Bei seit längerer Zeit erhöhte Blut-Harnsäure-Werte

- Reichlich trinken und 2 bis 3 Zitronen pro Tag ausgepresst als Saft oder in Spalten zu sich nehmen, um sie zwischendurch auszusaugen. Das basische Element wirkt der Übersäuerung entgegen
- Finger weg von alkoholischen Getränken – sie sind in Fasten ohnehin schädlich
- Gut abführen
- Am besten sollte man in einer Klinik fasten, wenn vom Arzt vorbeugend auf gichtverhindernde, harnsäuresenkende Medikamente eingestellt sind

Empfehlungen bei Hautölen:

- Aloe-vera-Öl
- Macadamianuss-Öl
- Jojoba-Öl

DIE FÜNF GRUNDREGELN DES FASTENS

1. **In den Fastentagen absolut NICHTS essen nur trinken:** das heißt, 5 bis 10 Tage nur Flüssigkeit zu sich nehmen. Trink ungesüßten Tee, Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesäfte und natürlich Wasser, mehr als der Durst verlangt.
2. **Weglassen, was nicht lebensnotwendig ist:** Alles, was zur lieben Gewohnheit geworden ist, aber dem Körper während der Fastenzeit schadet, wie Nikotin und Alkohol und jeder Form, Süßigkeiten und Kaffee, Medikamente – soweit entbehrlich – auf jedem Fall aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel
3. **Sich vom Alltag lösen:** Mal herausgehen aus beruflichen und familiären Bindungen; weg von Terminkalender und Telefon; Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen. Statt Reizüberflutung von außen Begegnung mit sich selbst. Statt sich der Steuerung von außen zu unterwerfen sich der Innensteuerung überlassen, seine innere Stimme wahrnehmen und sich davon leiten lassen.
4. **Sich natürlich verhalten:** das heißt, all das zu tun, was dem Körper gut tut, wonach der Körper verlangt. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige wandern, Sport treiben, schwimmen... das tun, was Spaß macht – bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen, meditieren, Hobbys pflegen.
5. **Alle Ausscheidungen fördern:** Den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, schwitzen, abatmen, Haut und Schleimhäute pflegen.

Das Fasten richtig vorbereiten

Folgende Dinge sollen wir für die Fastenwoche zur hand haben:

- Etwas wärmere Kleidung
- Ausreichende Unterwäsche, da wir diese in den nächsten Tagen häufiger wechseln werden als sonst
- Sportbekleidung und –Ausrüstung
- Wärmflasche
- Einlaufgerät (Irrigator) mit 30 cm langem Darmrohr (aus der Apotheke oder dem Sanitätshaus)
- Hautöl (nach Möglichkeit ein biologisches Produkt)
- Trockenbürste oder Luffahandschuh
- Leinenhandtuch

Einkaufen

Für die ersten 6 Tage benötigt man folgende Lebensmittel:

- Stilles Mineralwasser mind. 10 Flaschen oder ein gutes Quell- oder Leitungswasser
- Kräutertee in verschiedenen Sorten. Besser als Beutel sind lose Tees oder frische Teeblätter aus dem Garten (Z. B. Pfefferminze, Melisse, Verbene)
- Gemüse und Gewürze für die Gemüsebrühe
- Obstsaften (verschiedene Lieblingsarten), möglichst Bioware – 1 große Flasche zu 1,5 l oder 5 kleine Flaschen zu jeweils 0,3 l
- Gemüsesäfte, ebenfalls möglichst Bioware – 1 Flasche zu 1,5 l oder 5 kleine Flaschen zu jeweils 0,3 l. Auch hier für geschmackliche Abwechslung sorgen
- Sauerkrautsaft, 1 kleine Flasche bei Bedarf
- 5 bis 10 ungespritzte Zitronen
- Glaubersalz (grobkristallin) aus der Apotheke, angewogen nach Verpackungseinheiten zu 20, 30, oder 40 g.
- 1,5 kg. Obst für den Obsttag oder Rohgemüse für den Frischkosttag (Entlastungstag). Wenn wir einen Reistag planen, benötigen wir dafür 150 g Vollreis

Wichtig: Keine Angst!

Iß und trink an den Tagen vor den Fastenwochen wie sonst auch. Schlag dich nicht noch einmal „richtig den Bauch voll“ warum auch?

Oder hast du vielleicht Angst? Verschenk alle restlichen Essenvorräte oder verstau sie in einem gut verschlossenen Schrank (den Schlüssel gib sicherheitshalber zur Aufbewahrung an Bekannte weiter)

Rezepte für den Entlastungstag

An deinem Entlastungstag kannst du all jene Nahrungsmittel zu dir nehmen, die im „Fasten-Überblick“ zusammengestellt wurden. Die die nachstehend genannten strengeren Formen sind vor allem für Übergewichtige gedacht. Sie zeigen dir wie schnell 2 bis 3 Pfunde auch nach der Fastenzeit verloren werden können und wie man sich von einem erhöhtem Blut- oder Herzdruck entlastet werden kann. Nicht wenige Menschen schwören auch darauf, regelmäßig einmal pro Woche einen solchen Entlastungstag ins normale

Alltagsleben einzubauen. Begleitend für alle Tage gilt: Dazu reichlich Leitungs- oder Mineralwasser sowie Kräutertee ohne Zucker.

Obsttag

Bei dieser Variante isst man auf drei Mahlzeiten über den Tag verteilt 1,5 kg Obst. Man verzichtet dabei auf allzu viele Bananen. Die süßen Früchte führen bei manchen Menschen zu Verstopfung. Am besten ist eine gesunde Mischung aus verschiedenen Obstsorten der Saison (auch Beerenobst). Und: gut kauen ist wichtig!

Reistag

Bei einem Reistag gibt es 3-mal am Tag eine 50-g-Portion Vollkornreis, den man ohne die Zugabe von Salz in reichlich Wasser kocht. Morgens und abends mischt man den Reis mit gedünsteten Äpfeln oder ungezuckertem Apfelmus. Mittags würzt man ihn mit zwei gedünsteten Tomaten und gehackten Kräutern. Ich bevorzuge die ganztägige salzige Variante: Statt Äpfeln, begleite ich meinen Reis mit Tomaten, wie für mittags beschrieben.

Frischkosttag

Hier gibt es morgens Obst, Obstsalat oder Birchermüsli, mittags und abends eine gemischte Rohkostplatte. Blattsalate, geraspeltetes Wurzelgemüse, Sauerkraut. Natürlich macht man das Ganze nicht mit Mayonnaise an, sondern mit einem Dressing aus etwas Öl, Zitrone und Gewürzen.

Rezepte für Fastengetränke

Warme Gemüsebrühe ist ein guter Kraftspender, denn sie heizt nicht nur von innen an, sondern liefert auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Aus folgenden vier Rezepten, wähle was dir am besten schmeckt oder variiere von Tag zu Tag:

Kartoffelbrühe

250 g Kartoffeln, 2 Möhren, ½ Stange Porree, etwas Petersilienwurzel, ¼ Knolle Sellerie, je ½ TL Kümmel und Majoran, 1 Prise Meersalz, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 TL Hefeflocken, 4 TL frisch gehackte Petersilie

1. Kartoffel, Möhren, Porree, Petersilienwurzel und Knollensellerie gründlich putzen, waschen und ungeschält klein schneiden.
2. In einem großen Topf 1 L Wasser aufkochen. Das Gemüse samt Kümmel und Majoran darin zugedeckt 10 bis 20 Minuten weich garen. (Wenn wir einen Dampftopf verwenden, reduziert sich die Garzeit auf 5 bis 7 Minuten)
3. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen, das Gemüse mit einem Holzlöffel durchstreichen und mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Mit Hefeflocken und gehackter Petersilie bestreuen.

Selleriebrühe

250 g Sellerieknolle, etwas Porree und Möhre, je ½ TL Kümmel und Majoran, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 TL Hefeflocken, 4 TL frische gehackte Petersilie

1. Sellerie, Porree und Möhre putzen, waschen und ungeschält und kleine Würfel schneiden. 1 l Wasser aufkochen und das Gemüse darin 10 bis 20 Minuten weich garen (im Dampftopf geht es schneller: Die Garzeit verkürzt sich auf 5 bis 7 Minuten).
2. Die Suppe vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb streichen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit den Hefeflocken und der gehackten Petersilie bestreuen.

Tomatenbrühe

500 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, etwas Porree, Sellerie, Möhre, 1 Prise Meersalz, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 TL Oregano oder Majoran, 2 TL Hefeflocken

1. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das restliche Gemüse waschen und ohne es vorher zu schälen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen und die vorbereitete Zutaten darin 10 bis 20 Minuten weich garen (im Dampftopf 5 bis 7 Minuten)
3. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Hefeflocken darüber streuen.

Möhrenbrühe

250 g Möhren, ½ Stange Lauch, etwas Petersilienwurzel und Sellerie, 1 Prise Meersalz, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 TL Hefeflocken, 4 TL frisch gehackte Petersilie

1. Das Gemüse putzen, waschen und ungeschält klein schneiden und einen Topf mit 1 l kochendem Wasser geben. 10 bis 20 Minuten garen (im Dampftopf 5 bis 7 Minuten)
2. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Hefeflocken und gehackter Petersilie bestreuen.

Man kann die Möhrenbrühe auch kalt genießen

Rezepte für Schleimgerichte

Für Menschen mit labilem Magen und/oder Darm empfiehlt es sich, mit den folgenden Schleimgerichten zu fasten, da sie besonders magenschonend sind. Sie lassen sich nach Belieben mit etwas Meersalz, Hefeextrakt, Honig, Gemüse- oder Obstsaft variieren. Bei akuten Magenbeschwerden hilft oft schon ein Schluck dünnflüssiger Schleim – auch nachts oder früh morgens. Wenn man öfter von Schmerzen geplagt ist, empfiehlt es sich, den Schleim abends in eine Thermoskanne zu füllen und diese neben das Bett zu stellen.

Haferschleim

3 EL Haferflocken

1. Die Haferflocken in ½ l Wasser aufkochen. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
2. Den Topf vom Herd nehmen. Die Masse durch ein Sieb streichen und den Schleim schluckweise trinken.

Reisschleim

3 EL Reis

1. Reis in ½ l Wasser (ohne Salzzugabe) zum Kochen bringen. Je nach Sorte etwa 20 Minuten bei geringer Hitze weich kochen.
2. Den Topf von Herd nehmen und die Masse durch ein Sieb streichen. Den Schleim noch warm schluckweise trinken.

Leinsamenschleim

15-20 g geschrotete Leinsamen

1. Leinsamen in ½ l Wasser zum Kochen bringen. Wählen Sie einen möglichst hohen Topf, weil die Leinsamen beim Kochen schnell überschäumen. Bei geschlossenem Deckel 5 Minuten auf mittlere Hitze kochen lassen.
2. Den Topf von Herd ziehen und einige Minuten stehen lassen. Dann den Schleim abschöpfen und schluckweise trinken.

Die Fastenwoche

Entlasten heißt, sich sowohl diätetisch als auch seelisch-geistig von Überflüssigem zu befreien. Bedenke: In dieser Woche bist du die Hauptperson, du solltest ganz für dich da sein. Unerledigte Aufgaben und Arbeiten könnten deiner inneres Gleichgewicht empfindlich stören.

Mit einem Entlastungstag bereitet man sich auf die Fastenwoche vor. Er dient der Einstimmung für deiner Körper auf den Nahrungsverzicht, hauptsächlich aber für deine Psyche.

Der Entlastungstag

- Essen wir nur wenig und einfach – gerade so viel, dass man satt wird. Dazu gibt es reichlich Frischkost oder Obst. Als vorteilhaft hat sich dafür erwiesen, 3-mal 1 Esslöffel Leinsamen dazu essen – am besten mit etwas Joghurt oder Apfelmus vermischt. Sie quellen um Darm auf und binden mit ihrem feinen Schleim dort abgelagerte Schmutz- und Giftstoffe.
- Entlasten heißt auch, seelische Last abzuwerfen, Hektik und Stress abzubauen, Spannung loszulassen und zu sich zu kommen. Wenn man im Urlaub fastet, sollte man den Entlastungstag nutzen, um erst einmal anzukommen. Macht man sich gemütlich, geht man bummeln oder schläft man sich mal richtig aus. Der Einstieg ins Fasten gelingt uns nach einem Entspannungstag viel besser, als wenn man einem stressgeplagten Körper von jetzt auf gleich zum Umschalten bewegen will.
- Verabschiedet man sich von Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten - nüchtern und bestimmt: „Ade, Ihr Lieben, bis nächste Woche.“
- Informiert man sich über alles, was man noch zum Thema Fasten wissen will. Lies nach oder nimm Kontakt mit Fastenerfahrenen auf.
- Beginne bereits an diesem Tag mit deinem „Fastenprotokoll“ (Tagebuch). Die inner Umschaltung von Essen auf Fasten hat bereits begonnen.

EIN PAAR GEDANKEN...

- Ich habe mich zum Fasten entschlossen; ich weiß, dass ich es kann
- Der Alltagstrubel liegt hinter mir
- Ich habe endlich Zeit für mich, hier bin ich geborgen, hier fühle ich mich wohl
- Alles, was ich brauche, ist da: ein warmes Zuhause, Säfte, Wasser – und die gut gefüllte Speisekammer in mir selbst. Ich muss keine Angst haben

- Ich bin neugierig, wohin die Reise geht. Ich habe mich freiwillig dazu entschlossen und bin voller Vertrauen, dass es eine gute Reise wird. Die Natur führt mich, auf sie kann ich mich verlassen

Der erste Fastentag

Mit der gründlichen Darmreinigung beginnt das Fasten. Der Körper schaltet von Aufnahme auf Ausscheidung um. Die Ernährung von ihnen beginnt, der Hunger verschwindet. Man lebt jetzt aus sich selbst.

An diesem ersten Fastentag bleibt man besser zu Hause. Leg dich hin, wenn dir danach zumute ist, lies, faulenze, hör Musik. Mach am Nachmittag einen kleinen Spaziergang, aber tue keine großen Anstrengungen. Nimm kein heißes Bad und geh auch nicht in die Sauna.

Den Darm entleeren

Der Einstieg ins Fasten gelingt erfahrungsgemäß am besten mit einer grünlichen Entleerung des Darms. Das ist bei Menschen, deren Stuhlgang normalerweise gut funktioniert, unproblematisch und bedarf nur kleiner Hilfen: Trink morgens einfach ein Glas (1/8 l = 125 ml) Sauerkrautsaft, Molke oder Buttermilch. Das fördert eine Rasche Darmentleerung.

70 Prozent aller Bundesbürger neigen jedoch zur Verstopfung. Wenn auch du dazu gehörst, benötigst du eine Zusatzhilfe. In diesem Fall kann das Abführen folgendermaßen eingeleitet werden:

- Normalgewichtige lösen 30 g Glaubersalz in 400 ml kochendem Wasser auf. Man fügt anschließend weitere 350 ml kaltes Wasser hinzu – und 1 Spritzer Zitronensaft zur Geschmacksverbesserung. Schluckweise trinken.
- Übergewichtige und all jene, die zur Verstopfung neigen, nehmen auf die gleiche Menge Flüssigkeit 40 g Glaubersalz.
- Menschen mit einem flotten Darm benötigen nur 20 g Glaubersalz auf die gleiche Menge Wasser.

Man trinkt die Lösung innerhalb von 15 Minuten. Man gönnt sich vorher, zwischendurch und hinterher mehrere Schlucke Pfefferminztee, um den Salzgeschmack möglichst rasch zu vertreiben. Innerhalb der nächsten ein bis drei Stunden erfolgen mehrere durchfallartige Entleerungen, die gelegentlich bis zum Nachmittag anhalten können. Man nimmt sich deshalb an diesem Tag nichts vor und bleibt in der Nähe einer Toilette.

Wichtig:

Wenn du einen empfindlichen Magen oder Darm hast oder häufiger zu Bauchschmerzen neigst, verzicht besser auf Glaubersalz. Das gilt auch für hagere und sehr schlanke Menschen. Mach stattdessen täglich einen Einlauf. Er ist ebenso wirksam, aber schonender.

Was es sonst zu beachten gibt

Sollst du am ersten Tag ein wenig Bauchkneifen verspüren, leg dich mit einer Wärmflasche auf dem Bauch ins Bett.

Achte darauf, dass auch deine Füße schön warm sind – hier hilft ebenfalls eine Wärmflasche. Deinen Durst stillst du mit reichlich Pfefferminztee oder Wasser.

Frauen, die morgens die Pille nehmen, sollten mit der Einnahme bis zu drei Stunden nach dem Glaubern warten. Diese Vorsichtsmaßnahme ist notwendig, weil es durch die Wirkung, des Glaubersalzes vorzeitig zu einer Magenentleerung kommt – und damit die Pille ihre Wirkung nicht entfaltet. Bei Anwendung des Einlaufes ist eine Verschiebung der Pilleneinnahme nicht nötig.

Der zweite Fastentag

Auch am zweiten Fastentag finden gelegentlich noch Umschaltvorgänge im Körper statt.

Daher können folgende körperliche Zustände auftreten:

- **Hungergefühl** Unter Umständen treten regelrecht nagende Hungergefühle auf. ½ Glas Wasser vertreibt sie ziemlich schnell. Nimm auf keinen Fall Appetitzügler ein – welcher Art auch immer.
- **Schwindel- und Übelkeitsgefühl** Der übliche Blutdruckabfall könnte noch nicht ganz abgefangen sein. Ein flaes Gefühl oder gelegentlicher Schwindel sind harmlos und gehen rasch vorüber (dagegen hilft Wermuth-Tee).
Ein Spaziergang an der frischen Luft und das Waschen des Gesichtes mit kaltem Wasser sind ebenfalls Maßnahmen, die schnell helfen. Ist das Schwindelgefühl zu stark, kann man sich auch kurz hinlegen. Auf alle Fälle sollte man viel trinken.
- **Kopf-, Glieder- und Kreuzschmerzen** Sie treten nicht selten zu Beginn einer Fastenwoche auf, denn die Entwässerung verspannter und verschlackter Muskeln kann Schmerzen, Ziehen oder Unruhe hervorrufen. Feuchtheiße Packungen, beispielsweise ein Säckchen mit zerdrückten Pellkartoffeln auf Nacken, Kreuzbein oder das entsprechende Gelenk gelegt, helfen rasch. Auch eine kalte Prießnitz-Auflage bringt Erleichterung. Ein Einlauf sowie ein ansteigendes Fußbad sind ebenfalls wichtige Hilfen.
- **Unsicherheits- und Depressionsgefühl** Manche Fastenden leiden unter einem seelischen „Kater“, andere wieder werden von Zweifeln befallen, ob sie sich nicht doch zu viel zugemutet haben. Beides ist jedoch wie weggeblasen, wenn wir das tun, was uns in solchen Situationen am besten hilft. Zwingen wir uns zu nichts – aber lassen wir uns auch nicht zu sehr in unsere Sorgen fallen. Und: Machen wir am zweiten Fastentag sicherheitshalber noch einen großen Bogen um alle Restaurants und Lebensmittelläden.

Der dritte Fastentag

Ab dem dritten Fastentag wird man stabiler, sicherer und zuversichtlicher sein. Mögen noch diese oder jene Schwankungen stören – wird man wie auch am zweiten Tag rasch überwinden. Schließlich erlebt man mit jedem Tag deutlicher, wie lückenlos die Innensteuerung funktioniert, wie problemlos sich der Körper auf diese neue Lebensform eingestellt hat. Man kann jetzt –wie ein normal ernährter Mensch – alles tun, was man gern macht.

Spätestens am dritten Tag ist eine Darmreinigung durch den Einlauf fällig. Denn der Darm arbeitet meist nicht von selbst weiter, und wenn, dann oft ungenügend.

Die restliche Fastenwoche

Am vierten und fünften Fastentag wird man sich so wohl fühlen, dass man am liebsten gleich noch ein paar Tage mehr weiterfasten würde. Gib diesem Verlangen jedoch nicht nach. Bleib erst einmal bei dieser einen Fastenwoche.

Plan mindestens am fünften Fastentag erneut eine Darmreinigung durch den Einlauf ein. Wer unter Verstopfung oder Magen-Darm-Störungen leidet, fastet besser und beschwerdefreier mit täglichen Einläufen.

An die fünf Fastentage schließen sich die Aufbautage an. Sie sind ebenso wichtig wie die Fastentage und bedürfen der gleichen Sorgfalt wie diese.

Die Fastenwoche auf einen Blick

Entlastungstag

Aufnahme

Morgens: Obst und Nüsse oder Birchermüsli

Mittags: Frischkostplatte, Pellkartoffeln, Möhrengemüse, Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen

Nachmittags: 1 Apfel, 10 Haselnüsse

Abends: Obst oder Obstsalat (mit Leinsamen oder Weizenkleie), 1 Joghurt, Knäckebrot, viel trinken

Ausscheidung

Weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe und er Nahrung, Leinsamen oder Weizenkleie, reichliches Trinken

Bewegung/Ruhe

Laufen oder spazieren gehen, frische Luft genießen, zur Ruhe kommen

Körperpflege

Ein Bad nehmen, Wäschewechsel, entspannen

Bewusstes Erleben

Sich ablösen vom Alltag

Erster Fastentag

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, Glaubersalz (mit Zitrone) und Pfefferminztee

Vormittags: Wasser oder Tee nachtrinken

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Tee mit ½ TL Honig

Abends: Obst-, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Gründliche Darmentleerung

Mittags: Die Leber entgiftet besser im Liegen

Bewegung/Ruhe

Morgens: Ausschlafen, Morgenbewegung, zu Hause bleiben

Mittags: Ruhen, kleiner Spaziergang

Abends: Früh zu Bett gehen

Körperpflege

Morgens: Füße warm halten

Mittags: Leibwärme, Leberwickel

Bewusstes Erleben

Morgens: Abführen statt Zuführen

Mittags: Wohlige Wärme genießen

Zweiter Fastentag

Aufnahme

Morgens: Kräutertee mit ½ TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee mit ½ TL Honig

Abends: Obst-, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Nieren und Gewebe durchspülen, mehr trinken als sonst

Mittags: Ist dein Urin hell? Wenn nicht: mehr trinken

Bewegung/Ruhe

Morgens: Dehnen, Strecken spazieren gehen

Mittags: Ruhe halten

Abends: Zügiger Spaziergang

Körperpflege

Morgens: Kaltreiz fürs Gesicht, Luftbad, Haut frottieren

Mittags: Leibwärme, Leberwickel, warme Hände, warme Füße, weder Vollbad noch Sauna

Bewusstes Erleben

Müde sein dürfen, loslassen, sich frei fühlen von Hunger

Dritter Fastentag

Aufnahme

Morgens: Kräutertee mit ½ TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Tomatenbrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: Obst-, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Abführen, mindestens jeden zweiten Tag einen Einlauf (notfalls Bittersalz einnehmen)

Vormittags: Stuhlgang auf sanfte Art fördern durch Molke oder Sauerkrautsaft

Bewegung/Ruhe

Morgens: Gymnastik, spazieren gehen – aber in Maßen

Mittags: Ruhe halten

Abends: Die Nacht positiv gestalten, schlaflose Phasen bewusst nutzen

Körperpflege

Morgens: heiß-kalte Wechseldusche, bürsten, ölen

Mittags: Leibwärme, Leberwickel

Bewusstes Erleben

Die Lebensgeister erwachen, „Was braucht mein Körper?“ Wonach hungert meine Seele?“

Vierter Fastentag

Aufnahme

Morgens: Kräutertee mit ½ TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Möhrenbrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: Obst-, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Ist der Stuhlgang spontan? (dies ist selten), ist die Urinfarbe hell? Sonst mehr trinken.

Übler Schweiß- und Mundgeruch ist normal, Pfefferminztee hilft.

Bewegung/Ruhe

Aktiv werden, wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe

Körperpflege

Tautreten oder Schneelaufen, schwitzen, duschen, einölen, entspannen im Liegen, stabil genug für Sauna oder Vollbad (Nachruhe einplanen)

Bewusstes Erleben

Morgens: Den morgen und die frische Luft genießen, Bewegung sättigt und befriedigt

Mittags: Wohlige Wärme durchgearbeiteter Glieder spüren

Fünfter Fastentag

Aufnahme

Morgens: Kräutertee

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Selleriebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: Obst-, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Darm mit einem Einlauf reinigen (notfalls Bittersalz einnehmen), Molke, oder Sauerkrautsaft fördern den Stuhlgang auf sanfte Art.

Bewegung/Ruhe

Bewegungsbedarf sättigen, das Tempo der Fastensituation anpassen, Behinderungen nicht überspielen, sondern annehmen.

Körperpflege

Morgens: Bürsten, duschen, ölen

Mittags: Warme Füße, Leberwickel

Abends: Vorbereitung auf die Nacht, natürliche Schlafhilfen (zum Beispiel Hopfentee, Autogenes Training, Meditieren)

Bewusstes Erleben

Stolz wie ein König einkaufen für den Kostaufbau, sich freuen am Nicht-haben-Müssen.

Erster Aufbau-tag

Aufnahme

Morgens: Kräutertee

Vormittags: Fastenbrechen mit einem gut reifen Apfel (oder einem gedünsteten Apfel)

Mittags: Kartoffel-Gemüse-Suppe

Abends: Tomatensuppe, Buttermilch mit Leinsamen, Knäckebrot, Trockenfrüchte einweichen

Ausscheidung

Morgens: Behutsam an Nahrungsaufnahme gewöhnen, die Ausscheidung ist weiter wichtig, Darm mit Quellstoffen füllen, reichlich trinken

Bewegung/Ruhe

Gymnastik oder spazieren gehen vor dem Fastenbrechen, Mittagsruhe, Schongang

Körperpflege

Morgens: Kneippscher Kaltreiz ist Lebensreiz

Mittags: 1-mal täglich liegen, Leberwickel, bei unangenehmen Völlegefühl eine Prießnitz-Leibauflage machen

Bewusstes Erleben

Essen steht heute im Mittelpunkt; wenig ist viel

Zweiter Aufbau-tag

Aufnahme

Morgens: Morgengetränk, Trockenfrüchte, Weizenschrottsuppe

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Blattsalat, Pellkartoffel, Möhregemüse, Bioghurt mit Sanddorn

Nachmittags: Kräutertee

Abends: Möhrenrohkost, Getreide-Gemüsesuppe, Dickmilch mit Leinsamen, Knäckebrot

Ausscheidung

Gewichtsanstieg ist normal, ist die Darmentleerung spontan? Leinsamen, trinken; ½

Einlauf bei vergeblichen Stuhl-drang, sonst warten bis zum nächsten Aufbau-tag

Bewegung/Ruhe

Flauten annehmen, spazieren gehen, „nach dem Essen ruhen oder 1000 Schritte tun“,

Anstrengungen meiden

Körperpflege

Morgens: Bürsten, Frischluft, Wechseldusche

Bewusstes Erleben

Satt?, Voll?, Zufrieden, befriedigt, gesättigt?

Fastenbrechen und Kostaufbau

„Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen“

George Bernard Shaw

Umschalten von Trinken auf Essen

Warum so kompliziert? Schließlich heißt „Aufbau“ zunächst nichts anderes als Kostaufbau und damit Wiederaufbau der alltäglichen Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen. Die Umschaltung vom Essen zum Fasten geschieht meist schneller als die anschließende Umschaltung vom Fasten zum Essen.

Der Organismus hat in der Fastenwoche die Produktion von Verdauungssäften eingestellt. Jetzt muss er wieder damit beginnen. Und das geschieht nicht sprunghaft, sondern stufenweise. Der Kostaufbau verlangt daher genau so viel Aufmerksamkeit, Zeit und Ruhe wie das Fasten selbst. Damit die Verdauungssäfte gut in Gang kommen und keine Beschwerden auftreten, sollte man sich drei Essensregeln gut einprägen: langsam essen, gründlich kauen, schweigend essen.

Die ganze Aufmerksamkeit gehört jetzt der Nahrung. Üb bei jeder Mahlzeit, so als würdest du demnächst geprüft, ob du richtig essen kannst.

Zeit nehmen *Schau nicht auf die Uhr, esst in Ruhe – es ist jetzt der wichtige Termin, der deinen Tag bestimmt.*

Gründlich kauen *Die Verdauung beginnt im Mund. Kau jeden festen Bissen 35-mal, bis er flüssig ist. Schlingen schadet.*

Schweigend essen *Nur so kann man genießen, sich sättigen und befriedigt aufstehen.*

Die Auftage bieten gleichzeitig Gelegenheit, sich kritisch mit alten Ess- und Trinkgewohnheiten auseinanderzusetzen. Durch das Fasten wurden sie unterbrochen; jetzt kann (und darf) man jene „Laster“ über Bord werfen, die man als ungünstig erkannt hat. Nimm Veränderungen an: zu der Grunderfahrung des Fastens – „Ich fühle mich auch ohne Nahrung wohl und bin leistungsfähig“ – kommt die Erfahrung, die man in der Aufbauzeit macht: „Ich brauche viel weniger Nahrung als zuvor“ oder „Ich brauche weniger Salz, dafür mehr pflanzliche Gewürze“. Versuch, neue Verhaltensweisen beim Essen einzuüben, die auf diesen Erfahrungen aufbauen. Hierfür kann der „Zwilling“ dieses Buches „Richtig essen nach dem Fasten“ eine wertvolle Hilfe sein.

Einkaufen für die Auftage

Es ist so weit: Die Fastenzeit nähert sich ihrem Ende. Deshalb gibt man am fünften Fastentag einkaufen. Man wird erstaunt sein, wie viel Spaß es macht, mit Nahrungsmitteln

umzugehen – mit dem Wissen, dass man sie verwenden kann, wenn man will oder eben auch nicht.

Man braucht für drei Aufbautage:

- 500 g reife, nach Möglichkeit ungespritzte Äpfel
- 1 Kopf Blattsalat
- 250 g Möhren
- 250 g Tomaten
- 250 g Kartoffeln
- Butter, 250 g Leinsamen
- 1 Becher Frischkäse (à 200 g)
- 200 g Magerquark oder Hüttenkäse
- 2 Becher Joghurt oder Bioghurt (à 150 g)
- 250 g Backpflaumen oder Feigen
- 1 Päckchen Knäckebrot, Vollkorn- oder Leinsamenbrot
- 1 Flasche Molke oder Sauerkrausft

Sowie die dazugehörigen Zubereitungsmittel (siehe unten Rezepte). Für Kochmuffel: je 1 Beutel Kartoffel-, Tomaten- oder Spargelsuppe- aus dem Reformhaus oder Bioladen.

Solltet man die Gelegenheit haben, alle Obst- und Gemüsesorten aus kontrolliert ökologischem Anbau zu kaufen, wird man mehr Spaß am Essen haben. Denn Fasten bewirkt ein feineres Geschmackempfinden und man isst gesünder. Wenn man darauf angewiesen ist, im Restaurant oder in der Kantine zu essen, wählt man ein Gericht von der Karte aus, das dem Aufbau-Speiseplan am ehesten entspricht.

Wichtig: Alle Rezepte für die Aufbautage sind für 1 Portion berechnet.

Speiseplan für die Auftage

Vielleicht erscheint es uns auf den ersten Blick recht wenig. Aber wir werden erstaunt sein, wie satt wir davon werden. Und. Auch in der Aufbauphase sollen wir viel Flüssigkeit zu uns nehmen, natürlich nur die "altbewährten" wie ungesüßte Tees, Wasser und verdünnte Fruchtsäfte.

Erster Auftag

Morgens: Morgentee (Kräutertee oder leichter Schwarztee)

Vormittags: Fastenbrechen mit einem reifen Apfel (eventuell auch gedünstet)

Mittags: 1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe

Nachmittags: Trinken (Früchtetee)

Abends: Tomatensuppe, Buttermilch mit 1 Teelöffel Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot

Kartoffel-Gemüse-Suppe

1 kleine Kartoffel (etwa 60 g), je 1 Stück (30 g) Karotte, Porree und Sellerieknolle, je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und Majoran, 1/2 TL Hefeflocken, gekörnte Gemüsebrühe, 1 TL gehackte Petersilie

1. Die Kartoffel und das Gemüse putzen, schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. In einem Topf ¼ l Wasser zum Kochen bringen. Das Gemüse darin 15 Minuten zugedeckt weich garen.
3. Die Suppe mit Gewürzen, Hefeflocken und nach Bedarf mit gekörnter Brühe abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

Wichtig: In den Auftagen wird es wieder gehaltvoller: Die Gemüsesuppe muss nicht püriert werden

Tomatensuppe

250 g reife Tomaten, ½ Zwiebel, 1 TL Öl, gekörnte Gemüsebrühe, je 1 Prise Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer und getrockneter Thymian, ½ TL Hefeflocken, 1 TL Tomatenmark, 1 TL gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen oder Thymian

1. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln.
2. Das Öl erhitzen, die Zwiebel- und die Tomatenwürfel zufügen und in etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Masse durch ein Sieb streichen.
3. inzwischen ¼ l Wasser zum Kochen bringen. Nach Geschmack gekörnte Brühe einstreuen und das Tomatenmus zufügen. Mit Gewürzen, Hefeflocken sowie Tomatenmark abschmecken und mit den frischen Kräutern bestreuen.

Für morgen vorbereiten: 2 Backpflaumen oder 1 Feige in ½ Tasse Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Zweiter Aufbau-tag

Morgens: 1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke, die am Vorabend eingeweichten Trockenfrüchte, Weizenschrotbrei

Für Hungerige: 50 g Kräuterquark mit 2 Scheiben Knäckebrot

Vormittags: viel trinken (Mineralwasser)

Mittags: Blattsalat, Pellkartoffeln, Möhrengemüse, Biohurt mit Sanddorn und Leinsamen

Nachmittags: viel trinken

Abends: Möhrenrohkost, Getreide-Gemüse-Suppe, Dickmilch mit Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot

Die Rezepte für die Gerichte finden wir auf den folgenden Seiten.

Weizenschrotbrei

2 EL fein geschroteter Weizen, 1 Prise Meersalz, 1 EL frisch gehackte gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)

1. Den Weizenschrot in einem Kochtopf auf kleiner Flamme erwärmen, ohne ihn dabei anzubräunen. $\frac{1}{4}$ l Wasser angießen, einmal aufkochen lassen und den Weizenschrot bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Falls sich anschließend immer noch Wasser im Topf befindet, den Schrot durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Suppe mit Salz und Kräutern pikant abschmecken.

Blattsalat

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat, je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer, $\frac{1}{2}$ TL Obstessig oder Zitronensaft, 1TL Sonnenblumenöl, 1 TL Schnittlauchröllchen

1. Den Salat zerpflücken, putzen und die einzelnen Blätter unter fließendem Wasser grünlich waschen. In einem Sieb grünlich abtropfen lassen oder in einer Salatsschleuder trockenschleudern und in eine Schlüssel geben.
2. Aus Salz, Pfeffer, Essig oder Zitronensaft und Öl ein Dressing rühren. Über den Salat träufeln und alles gut miteinander vermischen. Die Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Pellkartoffeln

3 kleine Kartoffeln, etwas Kümmel

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten.
2. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser zum kochen bringen. Den Kümmel zufügen und die Kartoffel 20 bis 25 Minuten weich dämpfen oder kochen.
3. Die Kartoffeln noch heiß pellen

Möhrengemüse

100 Möhren, 3 EL Gemüsebrühe oder Wasser, je 1 Prise Meersalz und frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL frisch gehackte Petersilie

1. Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten , eventuell schaben und in dünne Scheiben schneiden.

2. Gemüsebrühe oder Wasser aufkochen und die Möhrenscheiben darin etwa 10 Minuten weich garen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Möhren mit Salz und Muskat mild würzen.
4. Zum Schluss das Sonnenblumenöl unterrühren und das Möhregemüse mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen

1 Becher Bioghurt (1,5%), 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft, 1 gehäufter TL Leinsamen

1. Den Bioghurt mit dem gesüßten Sanddornsaft in eine Dessertschale geben und alles gut vermischen. Eventuell bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen
2. Den Sanddornjoghurt kurz vor dem Servieren mit Leinsamen bestreuen.

Möhrenrohkost

2 EL saure Sahne, 1-2 TL Zitronensaft, einige Blättchen Zitronenmelisse, 100 g Möhren, ½ Apfel, 1 Salatblatt

1. Die saure Sahne mit Zitronensaft und der gewaschenen, trocken getupften und gehackten Zitronenmelisse gut verrühren.
2. Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und auf der feinen Rohkostreibe in die Sauce raspeln.
3. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in die Sauce reiben.
4. Alle Zutaten miteinander vermischen und auf dem gewaschenen Salatblatt anrichten.

Getreide-Gemüse-Suppe

½ kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 EL fein geschroteter Weizen, ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser, 50 g Sellerieknolle, je 1 Prise Meersalz und getrocknetes Liebstöckel, 1 TL frisch gehackte Petersilie

1. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Weizenschrot zufügen und leicht anbräunen. Mit Brühe oder Wasser ablöschen. Alles kurz aufkochen und den Schrot bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

3. Den Sellerie waschen, schälen und fein reiben. Die Schrotsuppe mit Salz und Liebstöckel abschmecken. Sellerie und Petersilie einstreuen.

Dickmilch mit Leinsamen

3 EL Dickmilch, 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft, 1 gehäufte TL Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot

Dickmilch mit Sanddornsaft glatt rühren, in ein Schälchen füllen. Kurz vor dem Verzehr mit Leinsamen bestreuen. Dazu das Knäckebrot essen.

Dritter Auftag

Vom dritten Auftag an werden die Weichen für die richtige Ernährung nach dem Fasten gestellt – und damit für eine Korrektur von Ernährungsfehlern. Es gibt kaum eine bessere Gelegenheit dafür als nach einem Nahrungsverzicht.

Entscheide zunächst, wohin dein Nahrungsbedürfnis dir jetzt führt: lieber frische Salate oder lieber etwas Warmes. Im Folgenden findest du drei Vorschläge dazu:

Vorschlag 1 - Frischkost

Für alle, die Frischkost mögen und langfristig weiter abnehmen wollen (800 Kalorien).

Wichtig: Frischkost muss frisch zubereitet, frisch gegessen und sehr gut gekaut werden.

Morgens: Morgentee, später, Birchermüsli (frisch geschrotetes Korn abends einweichen)

Vormittags: Viel trinken, Hungerige essen Obst nach Belieben

Mittags: Große Frischkostplatte (Blattsalat und rote Bete mit Meerrettich) und 1 Pellkartoffeln

Nachmittags: Viel trinken, falls du Hunger hast, iss 1 Apfel und 12 Hasel- oder Walnüsse

Abends: Große Frischkostplatte, zusammengestellt nach Geschmack

Birchermüsli – für den Frischkosttag

½ Tasse Milch oder ½ Becher Joghurt, 1 kleinen Apfel, 2 TL kernige Haferflocken, 1 TL geriebene Nüsse, 1 TL Honig oder eingeweichte Rosinen, 1 TL Zitronensaft

1. Milch oder Joghurt in ein Schälchen füllen.

2. Den Apfel waschen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden, ungeschält reiben oder klein schneiden.
3. Apfel, Haferflocken, Nüsse und Milch beziehungsweise Joghurt gut miteinander vermischen.
4. Den Honig (bzw. die abgetropften Rosinen) dazugeben und mit Zitronensaft würzen.

Vorschlag 2 – schnelle Küche

Diese Variante (etwa 1000 Kalorien) ist besonders gut für Berufstätige, Studenten und „Schnellköche“ geeignet, die nur eingeschränkt Zeit zum Kochen haben und deshalb nicht lange in der Küche stehen wollen.

Nüchtern: Durst stillen, Wasser trinken

Morgens: 2 eingeweichte Backpflaumen oder Feige, Weizenschrotbrei mit einem Schuss Milch. Für mittags vorbereiten: Grob geschroteten Dinkel auf der noch heißen Kochplatte im gerade benutzten Suppentopf ankochen, danach den Topf in eine Decke einschlagen und ins Bett oder in eine Sessecke stellen, damit der Dinkel ausquillt.

Mittags: Obst als Frischkost, warmen Dinkel mit Milch, Sauer- oder Buttermilch oder Pellkartoffeln mit Quark (nach Geschmack mit Leinöl verfeinern)

Nachmittags: Viel trinken, statt Wasser lieber Tee

Abends: Kartoffeln-Gemüse-Suppe mit gröberen Kartoffel- und Gemüseschnitzen) oder Bratkartoffeln mit Sauerkraut-Frischkost

Vorschlag 3 – gemischte, ausgewogene Vollwertkost

Bei dieser Kost (1000 bis 1500 Kalorien) setzt man ganz auf vollwertige Zutaten. Sie versorgen den Körper nicht nur mit lebenswichtigen Proteinen, Kohlenhydraten und Fett, sondern auch mit all den wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurelementen und anderen Mikronährstoffen, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Vollwertkost sättigt langanhaltend und kurbelt dank der reichlich in ihnen enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung auf natürliche Art an. Und dabei liefert sie keine einzige überflüssige Kalorie - vorausgesetzt natürlich man genießt in Maßen. In jedem Fall aber gilt: weiterhin reichlich „Trinken“ – und zwar immer zwischen den Mahlzeiten, nicht dazu. Viele erprobte Rezepte für die Vollwertküche findet man in dem weiterführenden Ratgeber „Richtig essen nach dem Fasten“ von Dr. Med. Hellmut Lützner und Helmut Million.