



So fasten Sie richtig: Acht Ratschläge von Ihrer Heilpraktikerin

Fasten ist gerade zwischen Aschermittwoch und Ostern eine beliebte Methode, eingefahrene Lebens- und Ernährungsweisen durch bewussten Verzicht zu unterbrechen und / oder den Körper zu entgiften.

Es gibt sehr unterschiedliche Methoden des Fastens. Die folgenden Ratschläge helfen Ihnen weiter, wenn Sie sich grundsätzlich an der sehr beliebten „Methode von Buchinger“ orientieren.

1. Obsttage

Bei 2 wöchiger Fastenzeit: 2 Tage

Bei 1 wöchiger Fastenzeit: 1 Tag

Es darf so viel Obst gegessen werden, wie man möchte. Allerdings bitte nicht mehr nach 18:00 Uhr!

2. Abführen

Am 2. bzw. 3. Tag wird abgeführt.

Mögliche Hilfsmittel sind

- Glaubersalz (mind. 40 g auf 750 ml Wasser, dieses innerhalb 15 Min. trinken)
- FX Passagesalz oder Bittersalz (bitte nach Packungsbeilage verwenden)

An diesem Tag bitte sehr viel trinken (Wasser, Fastentee, bei Bauchschmerzen kann auch Kamillen- oder Pfefferminztee getrunken werden).

3. Fasten

Während den Fastentagen darf ausschließlich getrunken werden, in Frage kommen Fastentee, Wasser, klare Gemüsebrühe.

4. Fastenbrechen

Ein guter Apfel sollte zur Mittagszeit lange gekaut werden. Nach längerem Fasten kann es vorkommen, dass er nicht auf einmal gegessen werden kann. Gewöhnen Sie Ihren Körper wieder langsam ans Essen z.B. mit

- morgens: Knäckebrot, Joghurt, Obst, Frischkäse
- mittags: Gemüsebrühe mit frischen Kräutern, Kartoffel, gedünstetes Gemüse
- abends: Gemüsebrühe, Knäckebrot (auf keinen Fall frisches Obst!)

Danach schrittweise zur gewohnten Ernährung übergehen.

5. Darmreinigung

Ab dem 5. Tag sollte alle 2-3 Tage (am besten vor dem Frühstück) eine Darmreinigung stattfinden. Dazu einen Einlauf entweder mit dem Fastentee oder lauwarmem Wasser machen. Wenn möglich danach 20 Minuten mit einer Wärmflasche auf dem Bauch ruhen.

6. Entgiftung:

Zur Unterstützung der Entgiftung sollten folgende Tätigkeiten regelmäßig ausgeübt werden:

täglich:

- Trockenbürstungen (Alternative: Abfrottierung)
- Spaziergänge an der frischen Luft (schön wäre im Wald) mit Atemübungen

nach Bedarf:

- warme Vollbäder (nicht über 37° und nicht länger als 25 Minuten)
- Dampfsaunabesuch
- Schröpfbehandlung
- Fußreflexzonenmassage
- Breußmassage

7. Mögliche körperliche Veränderungen durch eine Fastenkur

Bei einer Fastenkur können auch ein paar körperliche Begleiterscheinungen auftreten:

- verstärkter Mundgeruch und Ablagerungen im Mundbereich
dagegen hilft Gurgeln mit:
1 Glas Wasser mit 3 Tropfen Arnicatinktur und etwas Zitronensaft
- veränderter Körpergeruch
dagegen helfen Trockenbürstungen, Bäder und lange Spaziergänge an der frischen Luft
- unruhiger Schlaf mit lebhaften Träumen
dagegen hilft bspw. ein Lavendelkissen unter dem Kopfkissen oder auch ein paar Tropfen des ätherischen Öls auf dem Kissen verteilt

Weitere mögliche Begleiterscheinungen:

- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Kältegefühl
- Schwindel
- Gereiztheit

Bitte stellen Sie sich (und ggf. auch Ihren Partner oder Ihre Partnerin) auf diese möglichen Symptome ein.

8. Wann sollten Sie nicht fasten oder das Fasten abbrechen?

Fasten kommt grundsätzlich nur in Frage, wenn Sie gesund sind. Nicht fasten sollten Menschen mit Essstörungen, wie Bulimie, Magersucht oder Untergewicht. Ebenso sollte bei Leber-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen oder bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme nur unter medizinisch überwachten Bedingungen gefastet werden. Ebenso sollten Sie bei einer Schwangerschaft vom Fasten absehen.

Abbrechen sollten Sie die Fastenkur bei stärkeren Herzrhythmusstörungen, längerfristigen Magenbeschwerden oder zu niedrigem Blutdruck und Störungen im Elektrolythaushalt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine sehr interessante und auch intensive Zeit bei Ihrer Fastenkur. Falls Sie Rat benötigen oder Fragen dazu haben, stehe ich Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Ihre Heilpraktikerin

Judith Heßmann-Koutecky