

Fasten

WAS IST FASTEN?

Fasten hat nichts mit Hungern zu tun, sondern ist ein Prozess, in dem man sich für eine kurze Zeit aus den Gewohnheiten des Alltages löst. Dazu gehört auch der Verzicht auf feste Nahrung. Es kann als Möglichkeit genutzt werden, sich auf gesunde und massvolle Essgewohnheiten zurückzubedenken und diese wieder einzuführen.

Man kennt viele verschiedene Arten von Fastenkuren – sie unterscheiden sich vor allem durch die Art der Getränke, die eingenommen werden (s. weiter unten). Normalerweise dauert eine Fastenkur 5 - 7 Tage, selten länger. Schon während der ersten Tage schaltet der Körper um und lebt während des Fastens aus seinen Depots, so dass Hungergefühle nur zu Beginn der Kur auftreten. Während der Fastenzeit wird die Selbstreinigung angeregt, der Körper wird entgiftet und entschlackt. Die Schlackenstoffe werden über Darm, Nieren, Lunge und Haut ausgeschieden. Daher soll auch die Haut in dieser Zeit speziell gepflegt werden. Pflege und zugeführte Wärme regen die Durchblutung an und erhöhen das Wohlbefinden.

Fasten bedeutet auch, sich vom Alltag zu lösen und das zu machen, wonach der Körper verlangt. Eine solche Kur wird oft zu einer Zeit der Besinnung, des Rückgreifens auf Wesentliches und auf die eigene Energie. Fasten ist eine Zeit der Erneuerung, weshalb es besonders in der Zeit des Frühlingserwachens sinnvoll sein kann, eine Fastenwoche einzulegen.

DIE FÜNF GRUNDREGELN DES FASTENS

- ◆ Nichts essen - für 7 bis 10 Tage nur trinken: Tee, Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesäfte und sehr viel Wasser ohne Kohlensäure (mehr als der Durst verlangt). Falls länger gefastet wird, sollte dies auch für Gesunde unter fachlich qualifizierter Aufsicht geschehen.
- ◆ Alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist: Nikotin, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten. Bei den Medikamenten sollen Präparate wie Appetitzügler und Abführmittel weggelassen werden und nur die ärztlich verordneten Medikamente eingenommen werden.
- ◆ Sich vom Alltag lösen: Sich aus beruflichen und familiären Bindungen lösen, Terminkalender und Telefon weglassen. Statt Reizüberflutung von aussen – sich selbst begegnen. Statt sich der Steuerung von aussen zu unterwerfen - sich der Innensteuerung überlassen.
- ◆ Sich natürlich verhalten: Das tun, was dem Körper gut tut, wonach der Körper verlangt und was Spass macht: entweder ausruhen oder spazieren gehen, schwimmen, Musik hören etc. und sich keinem Leistungszwang unterwerfen.
- ◆ Alle Ausscheidungen fördern: den Darm regelmässig entleeren, die Nieren durchspülen, die Leber aktivieren, schwitzen, Haut und Schleimhäute pflegen.

FASTENFORMEN

- ◆ Wasserfasten: gutes Quell- oder Mineralwasser, täglich 1,5 Liter für Normalgewichtige oder 2 bis 3 Liter für Übergewichtige.
- ◆ Null-Diät: Wasserfasten mit Gabe von Vitaminen und Mineralsalz-Tabletten.
- ◆ Teefasten: 3 x täglich 2 Tassen Tee aus verschiedenen Kräutern; zwischendurch Wasser. Der Vorteil gegenüber normalem Wasserfasten ist, dass man warme und basenreiche Getränke zu sich nimmt.
- ◆ Schleimfasten: Besonders geeignet für Personen mit empfindlichem Magen und Darm. Zu empfehlen sind Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim.
- ◆ Rohsäftefasten: 3 - 5 x täglich 1 Glas frisch gepressten Obst- oder Gemüsesaft, zwischendurch Wasser. Konzentrierte Säfte vermeiden, mit Wasser verdünnen.
- ◆ Molkefasten: 1 Liter Molke, über den Tag verteilt, ergänzt durch Kräutertees und Frischpflanzensäfte.

GEWINN DURCH FASTEN

- ◆ Fasten ist eine gute Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer konsumbetonten Zeit herauszufinden, massvoll essen und sinnvoll geniessen zu lernen.
- ◆ Fasten kann zu einer Entstauung von verschlacktem Gewebe führen.
- ◆ Fasten kann eine Hilfe darstellen, aus einer Abhängigkeit von Medikamenten und Genussmitteln herauszufinden.
- ◆ Fasten kann eine schönere Haut und die Straffung aller Bindegewebe bewirken.
- ◆ Fasten ist eines der wenigen erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt.
- ◆ Fasten kann zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eingesetzt werden, auch im Hinblick auf das Altern.
- ◆ Fasten gewinnt auch als Frühheilverfahren zunehmende Bedeutung (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck etc.), sollte hier aber nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden.
- ◆ Angenehmer Nebeneffekt des Fastens: überflüssige Pfunde verschwinden.

WER DARF FASTEN?

Jeder, der gesund und leistungsfähig ist, der sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben, darf fasten. Auch ältere Menschen, Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr und Behinderte dürfen zu Hause fasten, wenn ihr Körper normal funktioniert.

Fasten ist jedoch in folgenden Situationen nicht geeignet:

- ◆ In Schwangerschaft und Stillzeit
- ◆ Bei Erschöpfungszuständen nach Krankheiten und Operationen
- ◆ Bei Überforderung, Erschöpfung, nervlicher Überreizung; dann lieber warten, bis Besserung eingetreten ist
- ◆ Bei Esssucht oder Bulimie
- ◆ Bei chronischen Leiden (Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht) sollte nicht ohne vorgängige Konsultation eines Arztes gefastet werden. Dasselbe gilt für Personen, die Medikamente einnehmen: fragen Sie beim Arzt oder in der Apotheke nach, ob eine Fastenkur ungefährlich ist.
- ◆ In Zeiten grosser körperlicher und geistiger Anforderungen

DIE VERSCHIEDENEN PHASEN DES FASTENS

1. **Vorbereitung:** Alle lästigen Arbeiten und noch ausstehende Verpflichtungen erledigen. Essen und trinken wie normal, eher leichte Kost. Einkaufen für die Fastenwoche, Essensvorräte verschenken.
2. **Entlastungstag:** Wenig und einfach essen, kein Fleisch, dafür reichlich Rohkost oder Obst. Seelische Last abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zu sich kommen. Abschied nehmen von Kaffee, Alkohol, Nikotin, Süssigkeiten.
3. **1. Fastentag:** Gründliche **Entleerung des Darms**, z. B. mit Sauerkrautsaft oder Molke; wer zu Verstopfung neigt kann mit 30 g Glaubersalz auf ½ l Wasser nachhelfen. Je nach Art des Fastens kann nun über den Tag verteilt schluckweise Kräutertee, viel Wasser, Obst- oder Gemüsesäfte getrunken werden. Grosse Anstrengungen sind zu meiden, ebenso heisse Bäder oder Sauna (wegen Blutdruckabfall).
4. **2. - 5. Fastentag:** Ab dem 3. Fastentag hat sich der Stoffwechsel umgestellt und man fühlt sich stabiler und sicherer. Am 3. und 5. Fastentag sollten evtl. **Darmreinigungen durch Einläufe** vorgenommen werden, da der Darm meist nicht von selber weiterarbeitet.
5. **Fastenbrechen:** erste feste Nahrung nach der Fastenzeit, z.B. eine Suppe mit Gemüse, ein gut reifer oder 1 gedünsteter Apfel. Wichtig: die Nahrung richtig und lange kauen, in Ruhe geniessen.
6. **Aufbautage:** Neue Erfahrung: "Ich brauche viel weniger Nahrung als zuvor." Es müssen neue Verhaltensweisen beim Essen eingeübt werden. Leichte Kost ist angesagt. Geeignet sind Suppen, Joghurt, Birchermüesli, Obst und Gemüse. Auch jetzt beim Essen auf Zeit, Ruhe und Geborgenheit achten.

Literatur:

- *Wie neugeboren durch Fasten*, Dr. H. Lützner, GU Ratgeber Gesundheit
- *Bewusst fasten*, R. Dahlke, Königsfurt-Urania Verlag
- *Das grosse Buch vom Fasten*, R. Dahlke, Goldmann Verlag

Bollwerk Apotheke AG, Bollwerk 15, 3011 Bern

Für Ihre natürliche Gesundheit