



Power mit Beatrice

Ernährungstipp 11: Fasten

WAS BEWIRKT EIGENTLICH FASTEN, DIESER «TREND» MIT LANGER TRADITION?

Tee, Saft und Gemüsebrühe – Fasten (**z. B. nach der Buchinger-Methode**) bewirkt den Abbau von überschüssigen Stoffwechsel-Endprodukten und Fettdepots. Es unterstützt auch das Immunsystem – damit gesundheitliche Probleme gar nicht erst entstehen können. Und es ist die Präventionsmethode par excellence zur Erhaltung der Gesundheit. Fasten ist zugleich die älteste Form der Selbstheilung bei einer Vielzahl von bereits vorhandenen Beschwerden.

Mein Buchtipp hierzu: **«Fasten mit der heiligen Hildegard, Das Buch für Leib & Seele»**, benno-Verlag, Autorin Hildegard Strickerschmidt).

Beim Fasten werden die Körpersignale wie Hunger und Sättigung wieder besser wahrgenommen. Sie lernen neue Lebens- und Essgewohnheiten kennen und erfahren, wie es ist, mit dem Körper im Einklang zu sein. Sie sollten sich ruhig und gelassen fühlen.

Zusätzliche und angenehme Nebeneffekte des Fastens sind: Übergewicht wird abgebaut und die Haut schöner, vorzeitige Alterungsvorgänge werden aufgehalten, negative Gedanken und Gefühle machen positiven und kraftvollen Gedanken Platz.

WAS PASSIERT GENAU BEI DER «ENTSCHLACKUNG»?

Die Entwässerung und Entschlackung des Darms, des Gewebes, der Gefässe und Gelenke durch Fasten steigert das allgemeine Wohlbefinden. Das Herz und der Kreislauf werden entlastet, die Lunge nimmt mehr Sauerstoff auf, der schneller ins Gewebe transportiert wird. Die tragenden Elemente des Körpers wie Füsse, Kniegelenke und

Bandscheiben werden durch Fasten entlastet. Die Haut und das Gewebe werden durch die Fastenkur gestrafft. Dabei werden die Abfallprodukte in den Zellen und der Stoffwechsel turbomässig aktiviert. Das heisst, die Schlacken in den Zellen werden durch das Fasten und die Flüssigkeitszufuhr aktiviert und abtransportiert. Würden die Schlacken liegen bleiben, könnte das grosse gesundheitliche Probleme mit sich bringen.

Die sogenannte Dusche von innen löst alle Blockierungen, Stauungen und «heilt» somit den Körper. Die Entfettung von innen kann zu einer Senkung der Blutfettwerte führen. Ein wunderbarer Nebeneffekt: Die Waage wird es gut mit Ihnen meinen!

ENTSCHLACKUNG

Ein weiterer Fachmann, Prof. Dr. Claus Leitzmann, bringt die Entschlackung auf einen Nenner:

Entschlackung = Entgiftung

- + Entsäuerung
- + Enteiweissung (viele essen zu viel Eiweiss)
- + Enteisenung (viele Männer haben zu viel Eisen)

= Entlastung = Entschlackung

► Bei folgenden Beschwerden dürfen Sie nicht Heilfasten:

Schwerkranke und Menschen mit Anorexia Nervosa (Magersucht), Menschen, die regelmässig verordnete Medikamente einnehmen. Zudem: bei Magen- und Darmgeschwüren, Krebs, Knochenbrüchen, nach Operationen oder bei zunehmendem körperlichen Verfall. Schwangere und Stillende sollten ebenfalls darauf verzichten.

Diese Grundregeln sollten Sie beim Fasten beachten:

- Essen ist verboten!
- Trinken ist erlaubt: Je nach Wahl der Fastenkur trinken Sie Tee, Säfte, Gemüsebrühe, Molke, Wasser oder Schleim (Dinkel).
- Kein Nikotin, Alkohol, Kaffee und Süsigkeiten.
- Gönnen Sie sich diese Pause und lösen Sie sich von Verpflichtungen und Zwängen des Alltags so weit wie möglich ab.
- Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Ruhen Sie sich aus, oder seien Sie sportlich aktiv.

Der Ballast muss raus: Unterstützen Sie die Darmreinigung durch Trinkkuren, einen Einlauf oder eine **Colon-Hydro-Therapie**, (wird zur sanften und vollständigen Darmentleerung von einer Pflegefachfrau durchgeführt). Der Darm braucht unbedingt eine Darmentleerung, da es sonst zu starkem Kopfweh oder extremem Unwohlsein kommen kann.

► Wie lange soll ich fasten?

Aus der Geschichte und der modernen Medizin wissen wir, dass ein gesunder Mensch nach ungefähr 40 Tagen fasten eine physische Grenze erreicht hat. Keine Angst, glücklicherweise lassen sich positive Effekte des Fastens bereits viel eher erreichen. Die normale Fastenzeit beträgt 6 Tage. Man sollte diese nicht unterschreiten und 14 Tage nicht überschreiten.

► Wie oft soll ich fasten?

Empfehlenswert ist ein bis zwei Mal pro Jahr. Wenn Sie genügend Erfahrungen mit Fasten gesammelt haben, merken Sie selber, wann die Zeit dafür wieder reif ist. Häufigeres Fasten birgt die Gefahr des Jo-Jo-Effekts. Kurz und häufig zu fasten ist für jene geeignet, die an Gewicht zunehmen wollen!

FASTEN IM ALLTAG

Falls Sie keine Zeit haben, zum Fasten Urlaub zu nehmen oder Sie möchten es zu Hause ausprobieren, dann empfehle ich, sich gut einzulesen und bestimmten Regeln zu folgen. Denn Fasten ist zwar einfach und ungefährlich, aber dennoch keine spassige Freizeitsbeschäftigung!

Übersicht: Gerne möchte ich Ihnen die Methode nach **Dr. Buchinger** (Fastenarzt) vorstellen:

Es handelt sich dabei um eine modifizierte Form des Fastens mit Säften, Gemüsebrühen, Honig, Tees und Wasser.

Die ersten Fastentage sind immer etwas anstrengend. Deshalb soll die ganze Vorbereitung eine Woche vorher geplant werden. Nehmen Sie folgende **Liste** und prüfen Sie, welche Utensilien Sie besorgen müssen.

Wir beginnen mit dem **Vorfastentag**: Obst, Kartoffeln- oder Reistag einlegen. Dazu viel Tee, Wasser und Säfte trinken. Natürlich ohne Zuckerzusatz!

Die Darmentleerung einleiten. Nun können Sie die Gemüsebrühe mit frischem Gemüse aus dem Bioladen zubereiten.

Am zweiten Fastentag steht Bewegung auf dem Programm. Nach dem Mittagessen einen Leberwickel machen. Dazu benötigen Sie eine Wärmeflasche mit heissem Wasser, diese umwickeln Sie mit einem feuchten Tuch. Danach legen Sie sich auf den Rücken, die Wärmeflasche auf den rechten Oberbauch unterhalb des rechten Rippenbogens. Der Leberwickel wird mit einem warmen trockenen Handtuch zugedeckt. Entspannen Sie sich und finden Sie Ruhe. Den Wickel 20 Minuten einwirken lassen.

Falls Sie der Hunger plagt, trinken Sie ein Glas Wasser. Rezepte für die Fastentage finden Sie **hier**.

Falls Sie zum ersten Mal fasten, reichen sechs bis acht Tage aus. Das Fastenbrechen beginnen Sie dann am besten mit einem Apfel. Danach sollten Sie den Aufbau der Ernährung behutsam fortsetzen. Beginnen Sie langsam mit dem Verzehr von Obst, Gemüse, Salat, Gewürzen, Getreide in Form von Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiss, Soja, Joghurt, und Quark.

Genauere Informationen zur Aufbauphase finden Sie **hier**.