



Fasten für Gesunde

Fasten ist eine gesunde und effektive Möglichkeit fit zu bleiben oder sich wieder in Form zu bringen. Faktoren wie eine unausgewogene Ernährung und zu grosser Genussmittelgebrauch lassen den Körper auf längere Zeit stark beanspruchen und führen zu Stoffwechselnebenprodukten, die im Gewebe abgelagert werden. Ebenso führt die häufig hohe Eiweisszufuhr führt zu deren Ablagerungen in den feinen Kapillaren. Fasten ist die beste Möglichkeit sind von solchen „Schlacken“ zu befreien und hilft zu einer gesunden und genussvollen Ernährungsform zurückzufinden. Zudem werden die Sinne gefördert und wir lernen uns von äusseren Reizen zu befreien.

Es gibt viele Formen des Fastens. Dieses Merkblatt richtet sich nach der gut durchführbaren und bewährten Methode Buchinger. Solche eine Fastenzeit beträgt ein bis vier Wochen. Heifasten für therapeutische Zwecke sowie eine Fastenzeit von über 30 Tagen soll unter fastenärztlicher Betreuung durchgeführt werden.

Entlastungstag

- Lassen Sie sich min. ein Tag vor dem Fastenanfang dafür einstimmen mit weniger Essen und viel Trinken. Verzichtet Sie auf möglichst alle tierische Produkte (Milch, Eier, Käse, Fleisch)
- Reichlich frisches rohes Obst und Gemüse (immer möglichst aus biologischem Anbau)
3 El. Leinsamen oder Kleie in Joghurt oder Apfelmuss beimischen. Diese Balaststoffe quellen auf und binden Schmutz und Giftstoffe im Darm.
- Für Magen-Darm Empfindliche: 150 gr. Reis mit gedünsteten Aepfel und mit wenig gedünstetem Gemüse über den Tag verteilt essen.

Erster Fastentag

- Darmentleerung morgens mit 1 Glas Sauerkrautsaft, Molke oder Buttermilch
- Bei Verstopfung 30 - 40 Gr. Glaubersalz in $\frac{3}{4}$ L. Wasser mit einigen Zitronenspritzer auflösen.
- Bei Magen- und Darmempfindlichen Glaubersalz meiden und einen schonenderen Einlauf machen
- mit viel Wasser über den Durst trinken (Flüssigkeitszufuhr ca. 3 Liter pro Tag)

Was ist grundsätzlich erlaubt:

- ⇒ viel Wasser, Kräuter- und Früchtetee, wenig Schwarztee
- ⇒ selbst zubereitete Gemüsebrühen (Karotten, Sellerie, Tomaten etc.)
- ⇒ verdünnte frische Obst oder Gemüsesäfte
- ⇒ milchsauervergorene Gemüsesäfte (da sehr basenreich)
- ⇒ frische Molke (Gute Proteinquelle bei sehr schlanken Menschen)

Was ist nicht erlaubt:

- ⇒ alle Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten, Alokohl
- ⇒ zuviel Stress im Alltag

Zweiter bis sechster Fastentag (bei gutem Gefühl und Bekömmlichkeit bis zu 30 Tagen)

- Das Fasten wird allmählich leichter. Der Körper schaltet auf die innere Ernährung um.
- Wechseln Sie obige Nahrungswahl nach Ihren Bedürfnissen ab.
(z.B. Morgens Tee, Mittags Gemüsebrühe, Abends Obst oder Gemüsesaft)
- Genügend Wasser zwischendurch ist unerlässlich für die Ausscheidung der Giftstoffe.
- Glaubersalz wegen Ueberreizung des Darms nun meiden
- alle 2 - 3 Tage einen Einlauf drchführen bringt eine gründlichen Darmreinigung
- Bewegen sich häufig (z.B. Schwimmen, Wandern, Radfahren)

Aufbautage

- Das Fasten wird gebrochen mit leichter Kost z.B. mit einem Apfel oder einem knackigen Salat, dazu später z.B. mit einer Suppe oder gedünstetem Gemüse.
- Trinken Sie reichlich Wasser um die Verdauungssäfte wieder zu entwickeln.
- Nehmen Sie Ihre Essensgewohnheiten bewusster wahr. Der Genuss geht über alles!
- Neben genügend Bewegung lohnt sich jetzt eine vitale und kulinarischen Vollwertkost. Diese besteht aus vollwertigen Lebensmittel wie Vollkornprodukte, frischem Gemüse und Früchte. Durch einen hohen Rohkostanteil sichern Sie sich all die wichtigen Vitaminen, Mineralstoffe und Enzyme, die Sie täglich brauchen. Milchprodukte und auf Wunsch Fleisch (2-3x wöchentlich) in Bio-Qualität (Fidelio/Knopse) ergänzen das Ganze.. In Anbetracht der heutigen massiven Lebensmittelverarbeitung lohnt es sich je länger je mehr Lebensmittel ohne all die üblichen Spritzmittel und Zusatzstoffe zu bevorzugen. So fühlen Sie sich auch nach dem Fasten weiterhin fit und gesund und sparen Geld für Vitamintabletten, Medikamente und Arztbesuche.