

Wer darf NICHT fasten?

Personen, die unter Ess-Sucht oder Bulimie leiden sollten nicht in Eigenregie fasten - zu groß ist die Gefahr, das bestehende Suchtproblem noch zu verstärken.

Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte auf jeden Fall vor einer Fasten-Kur mit seinem Arzt sprechen, ob diese Medikamente mit einem Verzicht auf Nahrung zusammen passen.

Während einer Schwangerschaft solltest du ebenfalls auf eine Fastenkur verzichten, da der Organismus von Mutter und Kind durch die Schwangerschaft ohnehin schon stark belastet wird.

Tuberkulose-Patienten, Krebskranke und Personen, die an einer Überfunktion der Schilddrüsen leiden, dürfen nicht fasten. Denn bei diesen ohnehin schon zehrenden Krankheiten ist der Organismus nicht mehr in der Lage, richtig auf den Fasten-Reiz zu reagieren und verliert noch mehr an Substanz.

Ebenfalls nicht geeignet ist das Fasten bei chronischen Entzündungen und Geschwüren des Magens. Eine Ausnahme bildet hier die chronische Dickdarmentzündung (Kolitis). Allerdings sollte eine Fasten-Kur hier nur mit fachmännischer Erlaubnis erfolgen.

Frisch operierte Personen oder Personen, die gerade eine schwere Infektionskrankheit hinter sich haben, sollten nach Möglichkeit nicht fasten, da dies den ohnehin stark geschwächten Organismus noch mehr belasten würde. Auch hier gibt es Ausnahmen von der Regel, wenn der Arzt oder Therapeut in Einzelfällen hier eine Fastenkur als unterstützende regenerierende Maßnahme ansieht.

Für Menschen, die bereits an ausgeprägter Altersschwäche und Abmagerung leiden, ist das Fasten ebenfalls nicht geeignet, da eine solche Kur den geschwächten Organismus noch weiter schwächen würde.

Fasten für Gesunde – nach Otto Buchinger

**Einladung zum Einführungsabend
am Freitag, dem 4. April 2014
um 19:35 Uhr im Familiensaal**

Fasten ist der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und auf Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Die eigentlichen Fastentage sind eingebettet zwischen einen oder mehrere Entlastungstage vor dem Beginn und Aufbautagen am Ende.

Entlastungstag (fleisch- fett- salzlos)

Entlastungstage entwässern den Körper stark. Die beginnende Stoffwechselumschaltung und die Entwässerung führen sehr häufig zu Kopfschmerzen. Eine Prise Salz zu den Mahlzeiten bremst die Entwässerung und vermindert in der Regel die Kopfschmerzen.

Beispiele für Entlastungstage:

Obsttag: 1 ½ kg frisches Obst auf 3 – 4 Mahlzeiten verteilen

Reistag: 3x täglich 120 g gekochten Reis (dazu ungesüßtes Apfelkompott oder gedünstetes Gemüse oder Rohkost mit Zitrone und Kräutern mariniert)

Kartoffeltag: 600 – 700 g Kartoffeln auf 3 Mahlzeiten verteilen, mit Kräutern und Kümmel würzen, dazu gedünstetes Gemüse oder Rohkost

Das eigentlich Fasten

- Reichlich trinken! Klassisch nach Otto Buchinger

Morgens	¼ l Tee
Mittags	¼ l heiße Gemüsebrühe
Nachmittags	¼ l Tee mit 2-3 Tl. Honig
Abends	¼ l Fruchtsaft
Dazwischen	2 Liter (Mineral)Wasser

Tipps

- **Warme Bekleidung** – im Fasten friert man mehr als im Alltag
- **Prise Salz** – bei Kopfschmerzen
- **Honig** – gegen leichte Blutunterzuckerungszustände (Schwindel, Benommenheit, Schweißausbruch) zusätzlich 2-3 Tl.
- **Suppe auf Vorrat** kochen, gegen „Heißhunger“
- $\frac{1}{4}$ l **Buttermilch** oder Magerjoghurt bei Bedarf – um dem Eiweißabbau entgegenzuwirken
- **Zitronenschnitze** gegen schalen Mundgeschmack

- Darmentleerung

Am Beginn des Fastens (und an jedem 2. Fasttag) steht eine möglichst gründliche Darmentleerung. Ein leerer Darm produziert kein Hungergefühl!!

40 g (2 gehäufte Esslöffel) Glaubersalz in $\frac{3}{4}$ l lauwarmem Wasser auflösen und zügig trinken

Das schwer resorbierbare Salz zieht Wasser in den Darm und macht so wässrigen Durchfall, der ca. 1 ½ Std. nach dem Trinken beginnt und ca. 3 Std. anhält.

Möglicherweise kann man auch mit schonenderen Mitteln eine zufriedenstellende Darmentleerung bewirken: Sauerkrautsaft, Sennes-Tee, Einläufe ...

- Ausreichend körperliche Bewegung

Verbessert Durchblutung = Voraussetzung für Entschlackung

Schont und verbessert Muskulatur (Eiweiß-Abbau)

Erhöht den Stoffwechsel

Stabilisiert den Blutdruck

Bewirkt Wärmeentwicklung

Täglich Zeiten für Sparziergang einplanen, mehrmals täglich soll man für 3-10 Minuten ins Schwitzen kommen (Treppensteigen, zügig gehen ...)

- Ausreichend Ruhe „Wendung nach innen“

Fasten ist Regeneration und braucht Ruhe und bringt Ruhe. Fasten betrifft immer den ganzen Menschen in seiner Einheit aus Körper, Seele und Geist. Während im Verzicht das Körperlich-Materielle abnimmt und sich regeneriert, wächst das Bewusstsein für unsere Gesundheit, unser Heil-Sein. Zur körperlichen Regeneration immer wieder Zeit für Pausen nehmen, ev. mittags kurz niederlegen. Zur geistigen Regeneration wachsam mit den eigenen Empfindungen umgehen (Offenheit für Sinneswahrnehmungen, für das emotionale Erleben, für Krisen ...)

Fastenbrechen

steht am Ende der Fasttage. Meistens wird das Fastenbrechen mit einem Apfel zelebriert.

Aufbautage

nach dem Fasten sind wichtig, um den Körper langsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. In den Aufbautagen wird noch auf Salz und Fleisch verzichtet.

Rezept für die Gemüsebrühe:

¼ l Wasser, 250 g Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Lauch, Sellerie, Tomaten, Paprika, Kraut ...), Kräuter

Zutaten gut waschen, zerkleinern, 10 – 20 Minuten kochen, durchsiehen, (frische) Kräuter dazu.