Fasten für Einsteiger

Was ist Fasten?

Was sagt Wikipedia?

Als **Fasten** wird die völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg, üblicherweise für einen oder mehrere Tage, bezeichnet.

Ziel des Fastens ist es in der Regel (religiöse Gründe ausgelassen) die Gesundheit zu verbessern, Krankheiten zu heilen, Gewicht zu verlieren oder sich aufs Wesentliche zu konzentrieren und bewusst der Nahrungsaufnahme zu entsagen. In dieser kurzen Anleitung geht es primär um die Verbesserung der Gesundheit und der Prävention von Krankheiten.

Zwar ist das Fasten sicherlich kein Allheilmittel gegen jede Krankheit, es ist aber sicherlich die natürlichste Methode, die eigene Gesundheit nachhaltig zu fördern. Tiere fastenintuitiv, wenn sie krank sind. Wir Menschen haben dies größtenteils verlernt.

Wie wirkt Fasten?

Laut Dr. Russel Trall ist der Zweck des Fastens folgender:

Um eine Heilung zu bewirken, müssen wir die verfügbare Lebenskraft des Körpers konzentrieren und nicht für alle möglichen äußeren Aktivitäten vergeuden.

Durch das Weglassen von fester Nahrung kann jede Menge Energie gespart werden, da keine Verdauungssekrete erzeugt werden müssen und keine energieaufwändigen Verdauungsvorgänge unterhalten werden müssen. Die Verdauung von z.B. Eiweiß benötigt ca. 30% der Energie, die Eiweiß liefert. Das bedeutet, dass nur ca. 70% der über Eiweiß aufgenommenen Energie auch für andere Körperfunktionen verwendet werden können.

Während der gesamten Zeit des Fastens steuert das Gehirn zuverlässig den Ablauf. Fasten ist ein natürlicher Prozess, den die meisten Menschen jedoch nicht mehr gewohnt sind. Wenn wir wieder lernen, unserem Körper völlig zu vertrauen, dann verliert auch längeres Fasten den Schrecken.

Wie lange sollte man fasten?

Die Erfahrung zeig, dass die Menschen unterschiedliche optimale Fastenzeiten haben. Die einen fasten jährlich 10 – 14 Tage, andere fasten manchmal 30 Tage am Stück, wieder andere fasten einen Tag pro Woche. Es ist Abhängig vom eigenen körperlichen Zustand, sowie vom Ziel, das man durch das Fasten erreichen will. Möchte man das Fasten das erste Mal ausprobieren, ist es sinnvoll, zwischen 3 und 5 Tagen einzuplanen. Fastet man kürzer, würde man überwiegend die anstrengenden Facetten des Fastens kennenlernen, die in den ersten 2 bis 3 Tagen auftreten.

5 Tage Fasten

Um sich mit dem Fasten vertraut zu machen, kann man mit 3 Tagen Wasserfasten beginnen. Zusätzlich sollte man einen Vorbereitungstag und einen Aufbautag einplanen. Insgesamt hat man so einen beschaulichen Zeitraum von 5 Tagen, die man sich für sich Zeit nimmt. Es folgt ein möglicher Fastenplan, der als Anleitung dienen kann. Konsultieren Sie jedoch vor dem Fasten ihren Heilpraktiker oder den naturkundlich orientierten Arzt Ihres Vertrauens und stellen Sie sicher, dass nichts gegen eine Fastenkur spricht. Bevor Medikamente weggelassen werden, ebenfalls vorher mit dem Arzt besprechen!

Fastenplan

	Nahrungsaufnahme	Ruhe und Bewegung	Pflege	Erlebnis
Vorbereitungstag	**Frühstück:** verschiedenes Obst Obstsalat Bananen **Mittagessen:** Gemischter Salat Kartoffeln Gemüsespeisen **Abendessen:** Obst Gemüsevariationen Nüsse	Spaziergänge an der frischen Luft Zur Ruhe kommen Gymnastische Dehnübungen Yoga, etc. Wenn möglich, in die Sonne setzen	Warmes Bad Basenbad Bürsten des gesamten Körpers (Lymphfluss steigern)	„Tag für mich“ „Dinge tun, die mir gut tun“ Mit Freude auf die Reinigung zugehen
1. Fastentag	**Früh:** Tee (beliebig, aber ohne Koffein) Wasser (möglichst mineralarm) **Mittag:** Tee Wasser **Nachmittag:** Tee Wasser Dünne Gemüsebrühe **Abend:** Tee Wasser Den ganzen Tag über Wasser nach Bedarf	Ausschlafen Entspannen Leichte Spaziergänge Wenn möglich, in die Sonne setzen Mittagsschlaf Liegen Früh zu Bett gehen	Darmentleerung mit Glaubersalz oder Einlauf Bürsten des gesamten Körpers (Lymphfluss steigern) Warmes Bad nehmen	Reinigung des Körpers Reinigung der Gedanken Zu sich selbst finden Vertrauen auf den eigenen Körper
2. Fastentag	**Früh:** Tee (beliebig, aber ohne Koffein) Wasser (möglichst mineralarm) **Mittag:** Tee Wasser **Nachmittag:** Tee Wasser Dünne Gemüsebrühe **Abend:** Tee Wasser Den ganzen Tag über Wasser nach Bedarf	Ausschlafen Entspannen Leichte, wenn möglich längere Spaziergänge Wenn vorhanden, in die Sonne setzen Mittagsschlaf Liegen und entspannen, Musik hören Wenn müde, zu Bett gehen	Bürsten des gesamten Körpers (Lymphfluss steigern) Duschen mit Wechselduschen, Anregen des Kreislaufs Wenn der Kreislauf schwach ist, kalte Wadenduschen	Reinigung des Körpers Reinigung der Gedanken Meditation Vertrauen auf den eigenen Körper Durchhalten, es wird besser! Zeit in der Natur verbringen

3. Fastentag	**Früh:** Tee (beliebig, aber ohne Koffein) Wasser (möglichst mineralarm) **Mittag:** Tee Wasser **Nachmittag:** Tee Wasser Dünne Gemüsebrühe **Abend:** Tee Wasser Den ganzen Tag über Wasser nach Bedarf	Ausschlafen Entspannen Leichte, wenn möglich längere Spaziergänge Wenn vorhanden, in die Sonne setzen Mittagsschlaf Liegen und entspannen, Musik hören Wenn müde, zu Bett gehen	Bürsten des gesamten Körpers (Lymphfluss steigern) Duschen mit Wechselduschen, Anregen des Kreislaufs Wenn der Kreislauf schwach ist, kalte Wadenduschen bis kalte Beinduschen	Reinigung des Körpers Reinigung der Gedanken Meditation Vertrauen auf den eigenen Körper Zeit in der Natur verbringen Lesen
Aufbautag	**Frühstück:** Fasten brechen mit wasserhaltigem Obst, z.B. Melone, frischgepresste Obstsäfte (mild) **Mittagessen:** Obstspeise Gemüsefrüchte Leichter Salat Gedünstetes Gemüse **Abendessen:** Gemüsevariationen Kartoffel Süßkartoffel Reisgericht Trockenfüchte Nüsse	Ausschlafen Gymnastische Übungen Spaziergänge Leichte Muskelübungen Körper bürsten Gelenke gezielt bewegen	Ölen des Körpers mit natürlichen und unveränderten Ölen Wechselduschen zur Anregung des gesamten Systems Männer: ggf. Bartpflege	Neue Kraft schöpfen Die „Muse“ kommt verstärkt wieder Energieschub genießen Erlebnis aufschreiben

Erstellt am 13.08.2019 von Sebastian Hehn, staatlich geprüfter Physiotherapeut

Web: https://sebastian-hehn.de

E-Mail: info@sebastian.hehn.de

Instagram: @sebastian.hehn

Haftungsausschluss:

Fasten kann Risiken bergen. Alle in diesem Dokument genannten Informationen basieren auf eigener Erfahrung und selbst angesammeltem / angelesenem Wissen und können keine Therapie durch einen erfahrenen Heilpraktiker, Arzt oder anderen Therapeuten ersetzen. Jede Information dient nur zur Dokumentation und zu wissenschaftlichen Zwecken. Vor jeglicher Ernährungsumstellung bitte den aktuellen Gesundheitsstatus vom Heilpraktiker oder Arzt des Vertrauens überprüfen lassen.