
Kleines Fastenbrevier



**Gitta Kruse
Heilpraktikerin**

**Salinenstr. 12a
59425 Unna**

Tel: 02303/690990 mobil: 0172/5386154

E-Mail: IhreHeilpraktikerin@t-online.de

www.ihre-heilpraktikerin.net

Fasten- Richtig gemacht

Voraussetzung

Alle deren Körper normal funktioniert, die sich gesund und leistungsfähig fühlen, dürfen begrenzt, ohne gesundheitliches Risiko, selbständig fasten.

Wichtig!

Bei Unsicherheit bzw. bestehenden Krankheiten vorher mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker sprechen.

Grundsätzlich reagieren bestimmte Krankheiten ausgesprochen positiv auf das Fasten:

- Erkrankungen mit Verschlackung und Blockierung des Bindegewebes (Rheuma, Gicht)
- Darmstörungen wie z.B. chronische Verstopfung,
- Allergien und Hautekzeme
- Asthma
- Migräne
- Bluthochdruck

Nicht fasten sollten naturgemäß Schwangere und stillende Frauen.

(Allerdings stellt Fasten eine ausgezeichnete Schwangerschaftsvorbereitung für Körper und Seele dar, und hat sich auch danach bewährt, um dem Körper die Umstellung und den Abbau der Schwangerschaftsveränderungen zu erleichtern.)

sowie Patienten mit Krebs, Tuberkulose, Morbus Basedow, Magen und Zwölffingerdarmgeschwüren.

Was geschieht beim Fasten ?

Alle Organe arbeiten so zuverlässig und sicher wie gewohnt. Der Körper bezieht dabei die nötige Energie aus seinen Depots von Fett und Eiweiß.= Innere Verdauung

Bei dieser Art der Verdauung „ spart“ der Körper rund 30 % seiner Energie ein., die er nun zur aktiven Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen nutzt.

Das richtige Umstellen vom Essen aufs Fasten geschieht in 3 Schritten:

1. die geistige Vorbereitung
2. die psychologische Bereitschaft
3. der willentliche Entschluss

Die 5 Grundregeln für richtiges Fasten:

- die nötige Vorbereitung
- sich vom Alltag lösen
- nicht lebensnotwendige Medikamente weglassen, möglichst kein Nikotin, kein Koffein, kein Alkohol
- sich natürlich verhalten
- NICHTS ESSEN- NUR TRINKEN

Die Rahmenbedingungen

Beim Fasten beschäftigt man sich am besten mit sich selbst!
 Wichtig: **RUHE** **GEBOGENHEIT** **WÄRME**

Die Vorbereitung

Ich bin für mein Tun selbst verantwortlich!

Ich bin fest entschlossen, 10 Tage zu fasten!

Ich weiß, an wen ich mich mit auftretenden Fragen wenden kann.

Ich habe für entsprechende Rahmenbedingungen gesorgt.

Ich habe mir bereitgelegt:

- Wärmflasche
- Einlaufgerät oder Klistier
- Gutes Hautöl z. Beispiel von Weleda
- Diverse Kräutertees , Honig
- Quellwasser oder stilles Mineralwasser

Der Entlastungstag

Der Entlastungstag ist beim typischen Fasten der sogenannte Obsttag. Äpfel, Apfelsinen, Backpflaumen und Feigen, oder auch ihr Lieblingsobst sind in normalen Mengen erlaubt.

Eine andere Möglichkeit der Entlastung ist der „Reistag“

Morgens: 150g. ungeschälten Reis in Wasser ohne Salz dünsten
50g. davon mit einem Apfel, evt. Gedünstet mischen

Mittags: 50g. Reis mit 2 gedünsteten Tomaten und Kräutern

Abends: 50g. Reis als Obstsalat mit Früchten der Jahreszeit

Als dritte Möglichkeit der Entlastung empfiehlt sich der „Rohkosttag „

Morgens: Obst oder Obstsalat, evt. mit gehackten Nüssen und einem Spritzer süße Sahne.
Gut kauen!

Mittags: Rohkostplatte : Blattsalat, geraspeltetes Wurzelgemüse (z.B. Karotte, Sellerie)
evt. Sauerkraut mit Orange
Soße aus Öl, Zitrone und Kräutern. Wieder gut kauen!

Abends: Kleine Rohkostplatte oder Obst. Menge nach belieben.

Günstig: einmal 1 Eßl. Leinsamen – am besten mit Joghurt oder Apfelmus- dazuessen.
Durch die im Leinsamen enthaltenen Quellstoffe werden Schmutz- und Giftstoffe des Darms gebunden.

Als Getränke empfehlen sich Früchte- oder Kräutertees und Wasser.

Ein paar Gedanken vor dem Schlafen:

Alles was ich brauche ist da. Ein warmes Zuhause , Tee , Wasser, Gemüsebrühe,

und die gut gefüllte Speisekammer in mir selbst.

Ich bin neugierig wohin die Reise geht. Ich bin voller Vertrauen, dass es eine gute Reise wird.

Mein Körper führt mich, auf ihn kann ich mich verlassen

Der erste Fastentag!

Der beste Einstieg ist gleich morgens eine gründliche Darmentleerung. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- sie haben ganz natürlich Stuhlgang, dann können sie zusätzlich noch 1/8 Liter Sauerkrautsaft trinken
- radikaler ist das Glaubern: 30 Gramm auf einen halben Liter warmen Wassers in 10 Minuten getrunken, führen im allgemeinen zu durchfallartigen Darmentleerungen- bleiben sie deshalb in Toilettennähe!

Haben sie einen empfindlichen Verdauungsapparat, so können sie das Glaubern auslassen und gleich mit einem Einlauf beginnen. Das ist viel schonender und lange nicht so unangenehm, wie viele anfangs denken. Füllen sie hierzu das Einlaufgerät mit $\frac{3}{4}$ Liter leichtem Kamillentee. Hängen sie das Gefäß ca. 1 Meter hoch. Legen sie sich auf die linke Seite, Beine anziehen, Endstück einfetten und in den After einführen. Hähnchen aufdrehen. Das Wasser läuft langsam in den Darm. Bei leichtem Darmzwicken Hähnchen zudrehen, entspannen, weitermachen. Wenn möglich, gesamte Flüssigkeit 5-10 Minuten im Darm behalten.

Bleiben sie ruhig und entspannt liegen. Sorgen sie für Wärme. Wenn sie die Flüssigkeit nicht so lange halten können, dann ist es auch gut und sie entleeren direkt.

Wichtig!

Die Pille erst 12 Stunden nach dem Glaubern oder Einlauf nehmen!

Die Periode kann sich durch das Fasten verschieben, stärker oder schwächer sein.

Der „Speiseplan“ für alle Fasten-Tage

Morgens: 3-5 Tassen Kräuter- oder Früchtetee
Mit 1 Teelöffel Honig

Mittags: bis zu einem Liter Gemüsebrühe, selbst zubereitet- siehe Rezept
Oder $\frac{1}{2}$ Liter fertige Gemüsebrühe, unbedingt natriumarm!
Zum Beispiel: Klare Gemüsebrühe von Lenovis, Reformhaus

Nachmittags: 3-5 Tassen Kräutertee, wieder mit 1 Teel. Honig

Abends: $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe, selbst gekocht

Zwischendurch: reichlich Mineral- oder Quellwasser
Gelegentlich mit etwas ausgepresster Zitrone

Wichtig ist, dass die Suppe „gegessen“ wird, das heißt sie sollte am besten mit dem Teelöffel genossen werden, und dabei gut eingespeichelt werden.

Insgesamt mindestens 5 Liter täglich trinken!!!

Vor dem Schlafengehen dürfen noch 1-2 Tassen Tee zur Entspannung getrunken werden., zum Beispiel Melissen- oder Johanniskrauttee.

Empfehlenswerte Teesorten:

- Rosmarin ist anregend am Morgen,
- Salbei gut für die Schleimhäute,
- Zinnkraut strafft die Haut,
- Rotbusch entgiftet, ebenso Brennnessel,
- Brombeere entwässert,
- Blutreinigungstee, und sämtliche weiteren Kräutertees,
- Vorsicht! Bei Pfefferminz (kann bei zu starkem Genuss zu Magenschmerzen führen)
- Grundsätzlich sind alle Kräuter- und Früchteteesorten erlaubt.

Rezepte für Gemüsebrühen**Kartoffelbrühe**

2 Liter Wasser, 250 g ungeschälte Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Stange Lauch, etwas Petersilienwurzel, ½ Knolle Sellerie, 1 rote Beete, 1 Teel. Kümmel, Majoran

Zutaten waschen und zerkleinert 20 Min. kochen, durchsiehen und mit Hefeflocken (Reformhaus) würzen.

Karottenbrühe

2 Liter Wasser, 500 g Karotten, 1 Stange Lauch, Petersilienwurzel, ½ Sellerie, 3 Zwiebeln
Knoblauch, ¼ Weißkohl,
Zubereitung wie oben.

Tomatenbrühe

2 Liter Wasser, 500 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 Stange Lauch, ½ Sellerie, 2 Karotten,
3 Paprika, Oregano oder Majoran
Zubereitung wie oben.

Grundsätzlich gilt: 1 Kg. Gemüse auf 2 Liter Wasser.

Die Fastengemüsebrühen enthalten zahlreiche, vom Körper in dieser Form leicht aufzunehmende Vitamine, Mineral- und Spurenelemente. Sie unterstützen den fastenden Körper, indem sie ihm wichtige basische Stoffe für seine Entgiftung zuführen.

Bitte gönnen sie sich unbedingt Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau!!

Darauf sollten sie achten :

- täglich für Stuhlgang sorgen
- mindestens jeden 2. Tag einen Einlauf machen
- Gönnen sie sich einmal am Tag einen Leberwickel:
 Eine Wärmefläche wickeln sie in ein Handtuch und legen diese auf ihren rechten Oberbauch . Ruhen sie nun 30 Minuten und entspannen sich.
 Der Leberwickel hilft ihrem Körper alle Schad- und Abfallstoffe besser auszuscheiden.

Was kann man sich während des Fastens zumuten?

Sie können ihren Garten umgraben, wenn sie sich Zeit dazu lassen. Sie können eine Radtour machen, schwimmen, wandern.....

Da der Kreislauf etwas langsamer reagiert als sonst, können sie ihre Kräfte nicht so spontan aktivieren- aber Dauerleistungen gelingen ihnen jetzt nicht nur so gut wie sonst, sondern oft sogar besser.

Vielleicht nutzen sie die Zeit des Fastens und beginnen mit dem „ Walken „

Tipps für das Fasten im beruflichen Alltag

- Nehmen sie sich mehr Zeit für die Morgentoilette und Morgengymnastik
also: früher aufstehen
- Nehmen sie sich mehr Zeit für den Weg zur Arbeit. Nicht hetzen!!
- Statt Lifts die Treppe benutzen- Bewegung und viel frische Luft sind wichtig.
- Die Mittagspause für einen Spaziergang oder ein Schläfchen nutzen.
- Denken sie an den veränderten Körper- und Mundgeruch: den Mund häufiger mit Wasser spülen, evt. Pfefferminzöl lecken.
- Nach Feierabend bewusst entspannen.

Allgemeine Tipps

Auch über die Mundschleimhaut wird Überflüssiges ausgeschieden. Den morgendlichen Zungenbelag entfernt man am besten mit einer Zahnbürste oder indem man mit einem Teel. die Zunge von hinten nach vorne abkratzt. Bitte gut ausspülen.

Während sie fasten frieren sie schneller als sonst. Nehmen sie eine Wärmflasche mit ins Bett und kleiden sie sich tagsüber ausreichend warm. Besonders gut eignen sich ansteigende Fußbäder vor dem Schlafen. Ziehen sie danach Wollsocken an. Niemals mit kalten Füßen ins Bett !!

Wenn sie sich einmal schlapp fühlen , wirkt Haferschleim wahre Wunder!

(Anstelle von der Gemüsebrühe trinken)

2 Eßl. Haferflocken in ½ Liter Wasser kochen, durchpassieren und schluckweise trinken.

Besonders zu Beginn des Fastens können noch Hungergefühle auftreten. Hier sollten sie besonders viel trinken.

Dies gilt auch für sogenannte Fastenkrisen. Alte Krankheitsherde können wieder aufflackern und sich unangenehm bemerkbar machen.

Bei hartnäckigen Beschwerden hilft auch ein Einlauf mit Bohnenkaffee der 1:1

(¼ Liter Kaffee mit ¼ Liter Wasser) verdünnt und möglichst 15 min. einbehalten wird.

Kopfschmerzen, die besonders in den ersten Fastentagen auftreten können, lassen sich gut mit Tigerbalsam aus der Apotheke bekämpfen. Massieren sie geringe Mengen im Schläfen- und Nackenbereich ein.