

Grundprinzipien und Fastentipps

Wichtige Grundprinzipien beim Fasten

- Eine freie, klare Entscheidung: Fasten kann nicht nur schön, sondern auch belastend sein und ist auch jedes Mal anders. Also: Fasten Sie nur, wenn Sie es wollen und Sie bereit sind, sich in dieser Zeit auf die Erfahrung des Fastens einzulassen.
 - Nicht fasten:
 - bei Essstörungen und anderen schweren psychischen Erkrankungen
 - bei starker Erschöpfung (vorher Erholen)
 - in der Schwangerschaft oder Stillzeit
 - Nur unter strikter ärztlicher Kontrolle fasten (Fastenklinik):
 - bei Diabetes
 - bei Gicht
 - schwerem Übergewicht
 - andere schwere Krankheiten
- Gründlich Abführen: Um die Entgiftung beim Fasten zu fördern, ist ein gründliches Abführen nötig. Es erleichtert den Einstieg und hilft auch bei sogenannten Fastenflauten. Mögliche Mittel sind Glaubersalz, FX-Mayr-Passagesalz, Einlauf (mit Irrigator oder wiederholtem Klistierball) und Sauerkrautsaft.
- Genug Trinken: Klares Wasser ohne Kohlensäure in beliebiger Menge, nach Plan Frucht- oder Gemüsesaft, Kräutertees. Keine Milch, kein Kaffee, nur beim Absacken des Kreislaufes dünnen Schwarztee. Wenn der Urin sehr dunkel und übelriechend ist, Trinkmenge erhöhen.
- Verzicht auf Genussgifte und Stimulanzen wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schwarztee, Grüner Tee.
- Genügend Ruhe: Hilfreich ist eine Mittagspause (Hinlegen!), besonders in den ersten Fastentagen aber auch beim Kostaufbau. Der Körper ist i.d.R. zwar kaum weniger leistungsfähig als sonst, aber langsamer.
- Genügend Achtsamkeit: Nehmen Sie wahr, was Ihnen guttut und gehen Sie nicht über Ihre Grenzen.
- Im Zweifelsfall nachfragen: Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie das Fasten (noch) vertragen, wie Sie auftretende Effekte zu deuten haben, etc., scheuen Sie sich nicht, jederzeit zu uns Kontakt aufzunehmen, damit wir mit Ihnen besprechen können, was für Sie sinnvolle Schritte sind.

Fastentipps

- Regelmäßige Spaziergänge
- Fastentagebuch: Aufschreiben, wie es Ihnen geht, was Sie träumen, was Sie denken, ggf. auch Ihr Gewicht
- Zur Förderung der Entgiftung: Leberwickel: Ein Leinenhandtuch zu einem Drittel in kaltes Wasser tauchen, auswringen und so zusammenlegen, dass es eine nasse und zwei trockene Schichten gibt. Die nasskalte Seite kommt auf den Leib, ein zusammengeslagenes trockenes Frottiertuch wird darübergelegt. Der Bund der Schlafanzughose hält alles zusammen. (Alternative: warmes Wasser verwenden und Wärmflasche außen auf).
- Trockenbürsten (zur Stärkung des Kreislaufs und zur Unterstützung der Hautfunktion)
- Aufsteigende Fußbäder (zum Aufwärmen)
- Mandala malen
- Sinkt der Blutdruck so weit ab, dass er Probleme bereitet, kann es hilfreich sein, ihn je nach eigener Gewohnheit durch einen Löffel Honig und/oder etwas schwarzen Tee zu unterstützen. Gegen das Kältegefühl hilft Ingwertee.
- Viele weitere Hinweise finden sich in dem Buch von Hellmut Lützner, Wie neu geboren durch Fasten.

Hanno Paul, 2021