

In der Fastenzeit den Neuaufbau vorbereiten

Unterstützende Begleiter finden

Gesundheit beginnt mit der Nahrung

Bonuskapitel 6

Zehn Anregungen zum Gesundbleiben nach dem Fasten

Nach dem erfolgreichen Abschluss Ihrer Fastenkur werden Sie eine Verbesserung Ihrer Gesundheit feststellen, neue Beweglichkeit erfahren und sich wohl in Ihrem Körper fühlen. Wie immer Sie den Verlauf dieser außergewöhnlichen Zeit erfahren werden, es wächst der Wunsch, die erreichten Erfolge zu halten und weiter auszubauen.

Dieses Kapitel fasst alle wichtigen Informationen für die Zeit nach dem Fasten zusammen. An erster Stelle steht die gesunde Ernährung, möglichst frei von Schadstoffen und Allergenen. Gehen Sie auf Nummer sicher und verwenden Sie so viele Nahrungsmittel aus biologischem Anbau wie möglich.

Sicher durch die Aufbau tage

Der lang anhaltende gesundheitliche Erfolg Ihrer Heilfastenkur steht und fällt mit der sorgfältigen Durchführung der Aufbau tage. Sie werden oftmals in ihrer Bedeutung unterschätzt, auch bezüglich der Länge. Errechnen Sie ein Drittel Ihrer Kernfastentage als Aufbauzeit. Als Kernfastentage werden alle vollen Fastentage gerechnet, also ohne die Entlastung und ohne den Aufbau.

Der erste Aufbau tag ist vom Fastenbrechen geprägt. Hierfür verwenden Sie entweder einen rohen Apfel oder Sie dämpfen ihn, damit er leichter verdaulich ist und Sie Blähungen vermeiden können. Sollten Sie das Fasten am Morgen

beenden, folgen an diesem Tag zwei weitere Mahlzeiten. Die Mengen werden exakt portioniert und Sie nehmen nichts nach. Diese Zurückhaltung fällt nicht so leicht, ist aber wichtig für den weiteren Heilungserfolg in der Nachfastenzeit. Nehmen Sie an allen Tagen Ihres Aufbaus drei Mahlzeiten zu sich, ein Frühstück, ein Mittagessen und ein Abendessen. Alle drei Mahlzeiten sind leicht und nehmen nach und nach in ihrer Menge zu. Besondere Zurückhaltung muss mit Ölen und Fetten geübt werden, da die Ausschüttung der fettverdauenden Enzyme aus Leber und Bauchspeicheldrüse erst wieder in Gang gesetzt werden muss. Mit einem sorgfältigen Aufbau vermeiden Sie schmerzhafte Koliken.

Am zweiten Aufbautag genießen Sie gleich morgens zwei Backpflaumen, die Sie am Vorabend in Wasser eingelegt haben und über Nacht haben einweichen lassen. Diese Backpflaumen fördern die Muskelaktivität Ihres Darmes und regen den selbstständigen Stuhlgang an, sodass Sie bald auf den Einlauf verzichten können. Für denselben Zweck streuen Sie Leinsamen über Ihr Essen.

So geht es nach den Aufbautagen weiter

Nach dem Ende der Aufbautage nehmen Sie wieder Ihre gewohnten Nahrungsmengen zu sich. Sollten Sie das Heifasten zur Beseitigung von Beschwerden durchgeführt haben oder stand die Gewichtsreduzierung im Vordergrund, empfehlen wir Ihnen, zukünftig auf die Mengen und die Gestaltung Ihrer Nahrung zu achten. Sie sollte so gesund wie möglich und bevorzugt aus biologischer Landwirtschaft sein. Betrachten Sie Ihren Speisezettel aus der Zeit vor dem Fasten unter dem Aspekt, welche Lebensmittel Ihren Krankheitsverlauf gefördert haben könnten. Diese Lebensmittel sollten Sie nun weglassen. Setzen Sie Ihre vormalige Ernährungsform nicht unreflektiert fort, sondern lassen Sie sich beraten, wie Sie sich zukünftig besser ernähren können.

Anregung und Hilfe von Fastenerfahrenen

Es ist möglich, dass sich in Ihrem Bekanntenkreis erfahrene Faster befinden. Falls Sie sich mit dem Gedanken tragen, eine Fastenkur durchzuführen, werden Sie vielleicht darüber reden und überrascht feststellen, wie viel Fachkompetenz sich bereits in Ihrem Umfeld befindet. Nutzen Sie deren Erfahrungen, fragen Sie sie und bitten Sie um Unterstützung oder sogar Begleitung bei Ihrem Vorhaben. Wer positive eigene Fastenerfahrungen gemacht hat, wird gern auch andere darin

unterstützen. Obendrein lernen Ihre Helfer selbst dazu, indem sie wiederum an Ihren Erfahrungen teilhaben dürfen.

Angeleitete Fastenkuren

Vielleicht möchten Sie das nächste Mal an einem anderen Ort fasten? Es werden ganzjährig an allen erdenklichen Orten angeleitete Fastenkuren angeboten. Die meisten angeleiteten Kuren bieten das Buchinger-Heilfasten klassisch oder mit Variationen an. In jedem Fall empfehlen wir Ihnen, sich vorab zu erkundigen, ob der Ort, die Dauer und die Art des Fastens Ihren Vorstellungen entsprechen. Erkunden Sie auch, ob der Fastenleiter eine geeignete Ausbildung absolviert hat. Ausbildungen zum Fastenleiter sind umfangreich und bieten eine hohe Kompetenz. Alle Fastenleiter mit ärztlich geprüftem Abschluss verfügen sowohl über ein hohes Maß an theoretischem Wissen, persönlichen und praktischen Fastenerfahrungen als auch über Kenntnisse in der Lebensmittelzubereitung und Ernährungsberatung. Für den Fall, dass Sie aufgrund von Beschwerden eine angeleitete Heilfastenkur durchführen möchten, sollte Ihr Fastenbegleiter zusätzlich eine medizinische Ausbildung vorweisen können. Im Falle schwerwiegender gesundheitlicher Probleme sollten Sie eine Fastenklinik aufsuchen.

Rezepte und neue Ideen

Kochen Sie gern und sind voller Inspirationen für die Nachfastenzeit? Schreiben Sie Ihre eigenen Rezepte oder lassen Sie sich aus der Literatur und dem Internet inspirieren. Tauschen Sie sich mit anderen Fastern aus und festigen Sie so Ihre Absicht, sich zukünftig noch gesünder und achtsamer zu ernähren. Das beste Essen gibt es zu Hause, denn dort wissen Sie genau, was sich im Kochtopf befindet. Möchten oder müssen Sie bestimmte Allergene wie Gluten, Laktose oder Fruktose meiden? Oder wollen Sie keinen zusätzlichen Zucker mehr zu sich nehmen oder Geschmacksverstärker verbannen? Nur am eigenen Herd können Sie ganz sicher sein, dass Ihre Vorstellungen erfüllt werden.

Gesunde Nahrung ist gut für alle

Bedenken Sie, dass Ihr Einkaufsverhalten den Bauern unterstützt, der sich für Ihre Gesundheit einsetzt. Bevorzugen Sie biologisch gewachsene Lebensmittel, wird irgendein Bauer oder Farmer auf dieser Welt sich irgendwo für gesunde

Böden engagieren. Denn nur so kann er Ihnen das Produkt in der gewünschten Qualität anbieten.

Aus Erfahrungen klüger werden

Das persische Sprichwort »Fasten kann jeder, doch richtig essen kann nur der Weise« charakterisiert die Schwierigkeiten des Neubeginns nach dem Fasten. Denn während Sie in der Fastenzeit durch klare Regeln angeleitet wurden, sind die Verlockungen und Fallstricke nach der Fastenzeit enorm. Schauen Sie in Ihre Notizen und erinnern Sie sich an Ihre guten Vorsätze. Unterstützung bekommen Sie von erfahrenen Fastern oder Ihrem Fastenleiter, die Ihren Neubeginn begleiten. Es lohnt sich, derartige Kontakte zu pflegen und gute wie schlechte Erfahrungen auszutauschen.

Die nächste Fastenzeit planen

Wenn Sie Erstfaster sind, werden Sie sich eine längere Fastenkur erst in ein paar Wochen nach dem Ende Ihres Heifastens wieder vorstellen können. Falls Sie regelmäßig einmal im Jahr fasten, berücksichtigen Sie wahrscheinlich schon in der laufenden Fastenkur Ihren nächsten Termin. Doch Sie könnten erwägen, eine Phase des intermittierenden Fastens oder mehrere 37-Stunden-Fasten nach Bartning einzulegen, vielleicht sogar schon wenige Wochen nach Ihrem Fastenende. Beide sind gut geeignet, den Fastenerfolg zu halten und auszubauen.

In Ihrer Fastenzeit haben Sie ein recht gutes Gespür entwickelt, ob Sie lieber allein, in einer Gruppe, mit Ihrem Partner oder mit Gleichgesinnten fasten möchten. Auch über einen anderen Ort könnten Sie nachdenken. Allein zu fasten hat den Vorteil, dass Sie in Ihren täglichen Abläufen unabhängig sind. Das Fasten mit dem Partner, Mitbewohnern oder mit einer angeleiteten Fastengruppe gibt Kraft und Sie unterstützen sich gegenseitig. Krisen werden leichter überwunden und Sie orientieren sich an Ihren Mitfastern, dass auch Sie es schaffen werden. Schreiben Sie sich alle Gedanken und Ideen zu Ihrem nächsten Fastenvorhaben auf. Notizen sind hilfreich, wenn der Alltag Sie von diesen Themen entfernt und andere Lebensbereiche Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Bei Krankheit heilfasten

Meldet sich eine Erkältungswelle an oder zeigen sich bei Ihnen schon die ersten Symptome? Gehen Sie in das Heilfasten und Sie werden feststellen, dass Sie gesund bleiben, oder staunen, wie schnell Sie wieder gesund werden. Sie sind verreist und eine unangenehme Verstopfung droht, Ihnen den Urlaub zu vermiesen? Denken Sie an den Einlauf und die Möglichkeit, rasch und unauffällig Abhilfe zu schaffen. Sollten Sie sich einen faltbaren Irrigator für das Heilfasten zugelegt haben, könnte er Ihr treuer Reisebegleiter werden und Sie könnten so unterwegs auf Abführmittel verzichten.

Selbstliebe und Eigenverantwortung

Das Fasten hat viele körperbetonte Aspekte. Sie widmen sich in dieser Zeit Regionen, die sonst weniger Aufmerksamkeit erfahren. Selbst mit dem unsichtbaren, aber gut spürbaren Darm und dessen Inhalten kommen Sie in Kontakt. Das kann Assoziationen mit der frühesten Kindheit wachrufen. Wer hat Sie jemals so betrachtet und berührt, wie Sie es in der Fastenzeit tun? Das wird Ihre Mutter gewesen sein. Wer wird Sie damals bedingungslos geliebt haben, egal wie es Ihnen ging? Ihre Mutter hat sich mit bestem Wissen und Gewissen liebevoll um Sie gekümmert. Eine Fastenzeit bietet die Gelegenheit zur Rückschau. So wie die Mutterliebe stetig akzeptiert, was ist, lernen Sie ebenfalls von Tag zu Tag mehr, sich selbst zu akzeptieren, wie Sie sind. Dabei entsteht eine Liebe zum eigenen Körper.