

---

Entscheidung, Entlastung, Entleerung

---

Gedanken und Ideen im Tagebuch festhalten

---

Kreativität und Freude während des Fastens

---

Richtig Aufbauen nach dem Fasten

---

## Bonuskapitel 4

# Zehn Tipps für ein gelingendes Heilfasten

**S**ie sind Fastenanfänger und benötigen kompetente Unterstützung für den Einstieg? Sie haben bereits Fastenerfahrung und möchten Ihre Technik weiter vertiefen? Sie sind Fastenleiter und benötigen neue Anregungen für Ihre weitere Arbeit? Vielleicht möchten Sie innehalten und sich den alltäglichen wiederkehrenden Rhythmen für ein paar Tage entziehen? Dieses Kapitel fasst alle Fakten für das gute Gelingen Ihrer Heilfastenkur zusammen. Anfänger, Fortgeschrittene und Profis sollten jedes Fasten mit der inneren Haltung starten, als sei es das erste Mal. Nur so bleiben Sie offen für neue Erfahrungen.

## Der Entschluss führt zum Fasten

Starten Sie Ihr Fasten nur mit einem festen Entschluss. Er trägt maßgeblich zum Gelingen des Fastens bei, trägt Sie sicher durch alle Krisenzeiten und verhindert einen vorzeitigen Fastenabbruch. Sollten Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden der Grund für Ihr Heilfasten sein, haben Sie es leichter, da Sie die abnehmenden Symptome täglich erfahren können. Sie spüren den Erfolg und können sich daran freuen, sodass Sie Ihren Entschluss verstärken. Sollten Sie aus religiösen oder spirituellen Gründen fasten, liegt Ihrem Fasten ebenfalls in der Regel ein starker Entschluss zugrunde, da Sie ein Ziel mit dem Fasten verknüpfen. Schwieriger ist es, wenn Sie aus einer spontan aufgeflackerten Neugierde fasten wollen oder weil Sie gerade einen spannenden Film zu dem Thema

gesehen haben. Diese Neugierde ist gut und hilfreich, doch sie kann auch wieder erlahmen. Erwägen Sie, sich einer Fastengruppe anzuschließen. Eine derartige Gemeinschaft trägt und verleiht Ihnen Kraft.

## Die Entlastung vor dem Fasten

Sollten Sie drei Tage oder länger fasten, müssen Sie mindestens einen Entlastungstag vorweg einlegen. Andernfalls würde sich der Darminhalt aus der Vorfastenzeit fastenerschwerend erweisen und zu Rückvergiftungen führen. Meist ist er eiweißhaltig und Proteine bilden unangenehme Zerfallsgifte, die in der Fastenzeit zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwächegefühlen führen können. Um sich den Einstieg in die Heilfastenzeit zu erleichtern, empfehlen wir zwei bis drei Entlastungstage. Entscheiden Sie sich für eine Art und mischen Sie sie nicht, denn das nimmt den Entlastungstagen ihre Wirkung. Wählen Sie daher zwischen einem oder mehreren Rohkost-, Polenta-, Hirse- oder Reistagen.

Am Entlastungstag bürsten Sie den Darm regelrecht durch und fördern Ihre Ausscheidung. Die Faserstoffe sind quellfreudig, wodurch sich der Darminhalt von innen gegen die Darmwand presst und dessen Muskulatur zur Bewegung anregt. Entlastungstage wirken obendrein stark entwässernd und bereiten das Bindegewebe Ihres Körpers perfekt auf die folgenden Fastentage vor. Essen Sie an diesen Tagen so große Mengen wie Sie können, zu jeder beliebigen Tageszeit und auch bezüglich der Menge ohne Zurückhaltung. Schließlich haben die Entlastungstage auch eine psychologische Komponente, denn Sie überprüfen damit, ob Sie tatsächlich zum Fasten bereit sind. Ihrem Körper signalisieren Sie, dass die folgenden Tage ganz anders gestaltet werden und er auf die gewohnten Mahlzeiten verzichten muss. Des Weiteren ist es hilfreich, ein bis zwei Wochen vor dem Beginn auf Genussmittel wie Kaffee und zuckerhaltige Nahrung zu verzichten oder sie wenigstens zu reduzieren.

## Die Entleerung des Darmes ist Pflichtprogramm

Das Heilfasten gelingt nur mit einer guten Entleerung des Darmes. Sie muss täglich durchgeführt werden, andernfalls verweilen Darminhalte zu lange und es bilden sich Eiweißzerfallsgifte, die Ihr Fasten behindern. Dazu empfehlen wir die

tägliche Spülung mit einem hohen Einlauf, denn warmes Wasser reinigt Ihren Darm sanft und effektiv. Nach einer Eingewöhnungsphase wird der Einlauf mit dem Irrigator bald zur Routine. Er ist das sicherste und schnellste Mittel gegen Kopfschmerzen und Hungergefühle. Vom Glaubersalz-Trunk raten wir ab, da sich dieses Salz zu aggressiv gegenüber der Darmschleimhaut verhält.

## Ein Fastentagebuch führen

Schreiben Sie alle Ideen auf, notieren Sie sich jeden auch noch so ungewöhnlich erscheinenden Gedanken, sei er abwegig oder vermeintlich undurchführbar. Es spielt keine Rolle, ob Sie die Tagebuchaufzeichnungen klassisch in ein gebundenes Buch schreiben, eine App verwenden, Bilder malen oder anderweitig gestalterisch tätig werden. Solange die Ausdrucksform Ihnen entspricht, ist sie genau die richtige. Wir empfehlen Ihnen, Ihre täglichen Befunde des allgemeinen Befindens, Blutdrucks, Gewichts und der Zungenbeobachtungen ebenfalls zu protokollieren. In das Fastentagebuch gehört der Wunsch oder das Motiv, das Sie zum Fasten bewegt hat. Schreiben Sie alles auf, denn es ist förderlich, diese Notizen in der Fastenzeit erneut zu lesen. Inspirationen und Träume während des Fastens sollten Sie ebenfalls niederschreiben. Ein Faster denkt und fühlt anders, und so fällt es Ihnen leichter, Ihre Gedanken zu sortieren.

## Innehalten beim Fasten

Fasten fördert die Entschleunigung und gibt Ihnen die Möglichkeit zur inneren Einkehr. Schaffen Sie sich ein angenehmes Umfeld, indem Sie stressige Termine im Voraus absagen und unangenehme Angelegenheiten auflösen oder vertagen. Alles hat seine Zeit, auch das Fasten. Im besten Fall gelingt es Ihnen, alle lösbaren Probleme schon vor dem Fasten zu entknoten. Denken Sie daran, dass Fasten auch immer Neubeginn bedeutet. Mit der Befreiung von Altlasten fördern Sie Ihren eigenen Neustart. Sollten Sie zu Hause fasten, schauen Sie sich in Ihrer Wohnung um. Gibt es dort Altlasten, die Sie schon lange an Unerledigtes erinnern? Gibt es ein Gemälde an der Wand, das Sie schon seit Jahren grimmig anschaut? Viele Faster entwickeln den Wunsch, Ordnung zu schaffen, die Möbel umzustellen oder die Einrichtung aufzufrischen. Das ist ein schöner Impuls, der dem Grundsatz »Wie innen, so außen« folgt. Die Reinigung im Körper zieht den entsprechenden Wunsch im Äußeren nach sich.

## Mit klaren Vorgaben fasten

Entscheiden Sie sich rechtzeitig vor dem Beginn für Ihre persönliche Form des Fastens und halten Sie sich auch daran. Das gilt sowohl für die Dauer als auch die Technik, wie zum Beispiel Buchinger-Fasten, Wasserfasten, Teilfasten. Wir empfehlen Ihnen, sich klare Ziele zu setzen und sich auch daran zu halten. Das stärkt Ihre Willenskraft und steigert die Freude am Fasten. Beginnen Sie Ihr Fasten daher stets mit einem klaren Ziel und beenden Sie es zur festgelegten Zeit auch wieder sorgfältig.

## Innere und äußere Ordnung fördern den Fastenerfolg

Während des Heilfastens wächst der Wunsch nach Ordnung im Leben. So wie Ihr Organismus innere Ordnung herstellt, wünschen Sie sich das in Ihrem Umfeld. Wenn Sie diesem Impuls nachgeben, werden Sie verblüfft feststellen, dass Ihr Heilfasten von Tag zu Tag leichter wird. Sie fühlen sich in einer aufgeräumten Wohnung wohler und das Fasten bereitet Ihnen mehr Freude. Sollten Sie in das Stadium des Wegwerfens übergehen, halten Sie sich an die Faustregel »Was länger als zwei Jahre nicht gebraucht wurde, wird auch in Zukunft nicht mehr gebraucht«.

## Kreativität in der Fastenzeit

Fastende schauen nicht nur Kochbücher in der Fastenzeit an, sondern auch Einrichtungskataloge, Reiseprospekte und Weiterbildungsangebote. Das Fasten weckt Kreativität, die Sie nicht an sich vorbeiziehen lassen sollten. Gehen Sie allen künstlerischen Neigungen nach, vielleicht werden Sie in vielen Jahren zurückschauen und sagen, dieses oder jenes Projekt ist seinerzeit beim Heilfasten entstanden.

## Aufbautage einkalkulieren

Leider werden viel zu oft die Aufbautage bei der Terminkalkulation vergessen. Zwar planen Sie sorgfältig Ihre Fastenzeit, berücksichtigen jedoch nicht die anschließenden Aufbautage. Sollten Sie zehn Tage gefastet haben, wäre eine

Geburtstageseinladung am elften oder zwölften Tag kontraproduktiv. Denn in diesen wichtigen Tagen bauen Sie Ihren Körper wieder neu auf und gewöhnen ihn behutsam an die Nahrung. Doch an diesen wichtigen Tagen fällt es schwerer, dem erdrückenden Angebot am Buffet zu widerstehen, als vor dem Fastenbrechen. Planen Sie ein Drittel der Kernfastentage für die Aufbauzeit mit ein. Wenn Sie Versuchungen an diesen Tagen, so gut es geht, aus dem Weg gehen, werden Sie Ihren Neuaufbau mit erheblich mehr Sorgfalt durchführen können.

## BMI oder das richtige Körpergewicht

Fasten wird in großen Teilen der Bevölkerung mit Gewichtsreduktion assoziiert. Dabei ist das Loslassen von Pfunden nur ein kleiner Aspekt der Gesamtwirkung. Normalgewichtige und leicht Untergewichtige werden in der Fastenzeit kaum an Gewicht verlieren, Übergewichtige dagegen schon. Und schon entsteht die Frage, welches Körpergewicht Sie überhaupt anstreben sollten. Der Klassiker für das Maß aller Dinge ist der Body-Mass-Index (BMI), bei dem Geschlecht und Körpergröße in Relation zum Gewicht gesetzt werden. Farbige Tabellen geben Aufschluss, ob Sie mit Ihrem Gewicht laut Statistik richtig liegen. Doch oftmals empfinden Menschen ihre BMI-Werte als für sie selbst unzutreffend.

Wie entsteht ein Übergewicht? Das sind keineswegs nur die viel genannten Fettpolster oder die legendären schweren Knochen, sondern auch Wassereinlagerungen aufgrund von übermäßigem Konsum von Salz, Zucker und Mehl. In der Heilfastenzeit kann Ihr Organismus das gebundene Wasser endlich loslassen. Und wie entsteht ein Untergewicht? Sollten nicht Kummer, Essstörungen oder falsche Idealvorstellungen der Grund sein, liegt es oft an einer behinderten Nahrungsresorption des Darmes. Das Heilfasten kann Ihre Darmwände von innen her heilen und die natürliche Aufnahme der Nährstoffe wiederherstellen. Gesundheitsfördernde Ernährung vorausgesetzt, steigt das Körpergewicht nach dem Fasten wunschgemäß an.