

---

Mit Leichtigkeit und Freude in den Tag

---

Mit kleinen Schritten beginnen

---

Ein Bewegungsprogramm zusammenstellen

---

Waldlauf, Fitnessstudio, Schwimmbad oder  
Sauna

---

Yoga und Entspannung

---

## Bonuskapitel 5

# Zehn Anregungen für mehr Beweglichkeit

**S**ind Sie ein bewegungsfreudiger Mensch, der ohnehin jede Gelegenheit für sportliche Aktivitäten und Ähnliches nutzt? Dann brauchen wir Sie nicht an die Notwendigkeit zu erinnern, den Körper auch während der Fastenzeit moderat herauszufordern. Doch falls Sie sich eher als passiven Menschen einschätzen, möchten wir Sie dazu anregen, sich in der Fastenzeit mehr zu bewegen als sonst. Stellen Sie sich ein persönliches Bewegungsprogramm zusammen, das Ihnen Freude bereitet.

In diesem Kapitel finden Sie einfache Anregungen, wie Sie in Bewegung kommen, bleiben und freudvoll die zunehmende Elastizität und Kräftigung Ihres Körpers entdecken können.

## Heilfasten und Bewegung gehören zusammen

---

Kein Heilfasten ohne Bewegung, daher sollten Sie besonders in Ihrer Fastenzeit auf ein ausgewogenes Bewegungsprogramm achten. Die einfachste Form wäre der tägliche ausgedehnte Spaziergang. Er ist gut geeignet, den ganzen Körper durchzubewegen. Wählen Sie eine Wegstrecke, die Sie täglich absolvieren. Optimal

wäre ein Stadtpark, Wald oder eine Seeumrundung. Falls Sie einen Schrittzähler besitzen, sollten Sie täglich 10.000 Schritte anstreben, das entspricht je nach Schrittlänge etwa 6 bis 8 Kilometer. Gute Alternativen zum Spaziergang sind strammes Gehen, Fahrradfahren, Walken und Joggen. FASTER, die ein tägliches und mäßig herausforderndes Bewegungsprogramm durchführen, beobachten eine kontinuierliche Steigerung ihrer körperlichen Fitness und Beweglichkeit. Auch die Bewegungsfreude nimmt täglich zu.

## Die Selbstheilung mit Bewegung fördern

Bewegung fördert Heilungsvorgänge aller Art in Ihrem Körper. Die Durchblutung wird angeregt und die Makrophagen, mikroskopisch kleine Fresszellen im Blut und Bindegewebe, werden angeregt, selbst die kleinsten noch unbemerkten Läsionen zu reparieren. Stellen Sie sich einen Tagesablauf mit regelmäßiger und ausdauernder Bewegung zusammen, so wie es Ihrem Naturell entspricht und Ihnen liegt. Ihre zunehmende Beweglichkeit im Alltag wird Sie motivieren, am Ball zu bleiben. Bestimmte Körperhaltungen zum Beispiel im Yoga, die Ihnen in den letzten Jahren kaum durchführbar erschienen, werden Ihnen leichterfallen. Sie werden im Alltag bemerken, wie Sie sich besser nach etwas beugen oder strecken können. Naturverbundenheit fördert die Selbstheilung. Wenn Sie die Möglichkeit haben, regelmäßige Waldspaziergänge durchzuführen, werden Sie bald feststellen, wie sich die Kraft der Natur auf Sie überträgt und Ihre Gesundheit stärkt.

## Das tägliche Yoga-Morgenprogramm

Wenn Sie regelmäßig Yoga betreiben, sollten Sie diese Tradition in der Fastenzeit unbedingt beibehalten. Nutzen Sie Ihre frei gewordene Zeit für Yoga-Übungen. Lieber täglich eine halbe Stunde angemessene Bewegung, als sich einmal in der Woche im Fitnessstudio völlig auszupowern mit dem Resultat, dass Sie am nächsten Tag mit Muskelkater zu kämpfen haben. Die beste Zeit für Yoga jeder Art ist nach dem Aufstehen. Achten Sie auf die Leichtigkeit, die sich in Ihrem Körper einstellt, und Sie werden zunehmende Gelenkigkeit feststellen. Ihre Sehnen und Bänder werden spürbar elastischer, die Muskeln gestärkt und Sie gehen mit Leichtigkeit in Yoga-Übungen hinein, die bislang nicht durchführbar waren.

## Fahrradfahren, Schwimmen, Sauna und Sport im Fitnessstudio

Wie viel Sport ist in der Fastenzeit günstig und wann beginnt die Überforderung? Die Antwort ist stets dieselbe und betrifft auch Joggen, Laufen, Fahrradtouren, Wanderungen und alle übrigen Arten intensiver Bewegung. Üben Sie Ihre gewohnten Sportarten weiter aus und schätzen Sie ein, wo Ihre Grenzen sind. Überfordern Sie sich nicht, bleiben Sie knapp unterhalb der Grenze, ab der Sie durch den offenen Mund atmen müssten. Bei allen Übungen sollten Sie also stets durch die Nase atmen können.

Wenn Sie auch außerhalb der Fastenzeit regelmäßig in die Sauna und ins Thermalbad gehen, genießen Sie es während des Fastens nach Herzenslust. Sind Sie dagegen kein regelmäßiger Saunabesucher und möchten es nun während des Fastens ausprobieren, sollten Sie zurückhaltend sein und die milderen Temperaturbereiche, maximal 60 Grad, vorziehen. Gleiches gilt für Heilbäder, Thermalbäder und alle Spa-Einrichtungen: Fordern Sie Ihren Kreislauf, aber überfordern Sie ihn nicht.

Schwimmen und Wassergymnastik sind in der Fastenzeit empfehlenswert. Zum einen fordern sie sonst geschonte Muskelgruppen und zum anderen wird Ihr Körper von der Schwerkraft befreit, was die Gelenke entlastet. Schließlich wirkt der Gegendruck des Wassers auf die Beine und fördert sanft den Rückstrom von Blut und Lymphe aus Ihren Beinen. Alles gemeinsam entlastet Ihre Nieren, das Herz und fördert Ihre Freude an der Bewegung.

Sprechen Sie Ihren Trainer im Fitnessstudio an, welche speziellen Geräte und Übungsabläufe er Ihnen in der Fastenzeit empfehlen würde. Geben Sie gleichmäßig wiederkehrenden Bewegungsübungen den Vorrang und verschieben Sie ausgeprägtes Muskelaufbautraining auf die Zeit nach dem Fasten.

## Singen in der Badewanne

Neben der Freude beim Singen wird auch die Atmung stark vertieft. Die Lunge nimmt verstärkt Sauerstoff auf und atmet das Kohlendioxid besser ab. Das ist nicht nur gut für die Versorgung aller Körperzellen, sondern auch für die intensivere Ausatmung von Säuren aus dem Blut. Beides gemeinsam lindert Schmerzen und löst Bewegungseinschränkungen auf. Singen bedeutet neben dem Spaß auch Eigenresonanztherapie. Jeder Ton, sei er gesprochen oder gesungen, erzeugt im Körper durchschwingende Mikrobewegungen. Viele Frequenzen wirken heilsam;

welche das sind, bemerken Sie an den Tönen, die Ihnen am meisten Freude bereiten. Singen und trällern Sie nach Herzenslust, zum Beispiel unter der Dusche oder während eines ausgedehnten basischen Vollbads.

## Tanzen mit Leichtigkeit

Natürlich kennen Sie Koordinationsübungen und ihre Wirkungen. Beim Tanzen werden sie ganz besonders trainiert. Da sich Tanzpartner, ganz gleich ob zu zweit oder in der Gruppe, mit ihren Bewegungen aufeinander einstimmen, informiert sich das Nervensystem über die Sinnesorgane bezüglich der Bewegungsabläufe an den anderen Tänzern. Es koordiniert den Bewegungsapparat und stärkt dabei die zugehörigen Muskelgruppen, Sehnen und Bänder. Tanzen Sie gern? Dann sollten Sie es sich in der Fastenzeit nicht entgehen lassen. Tanzen können Sie auch zu Hause, im Wohnzimmer und zu selbst aufgelegter Musik. Genießen Sie Ihren Körper, wie er sich von Tag zu Tag beweglicher anfühlt und Ihre Tänze immer geschmeidiger werden. Ihr Bewegungsradius nimmt täglich zu. Genießen Sie die Freude an der Bewegung.

## Mit Massagen bewegen lassen

Massagen sind in der Fastenzeit nicht nur angenehm, sondern auch gesundheitsfördernd. Für die Muskelfasern spielt es keine Rolle, ob sie sich aktiv bewegen oder passiv bewegt werden. Nicht nur, dass Ihr Immunsystem durch Berührung angeregt wird, sondern je nach Massagetechnik werden Muskeln und Gewebe gut durchgearbeitet. Zögern Sie nicht, sich in der Fastenzeit mit Massagen verwöhnen zu lassen. Wir wenden eine der Lymphdrainage verwandte Technik an, die die Reinigung, den Durchfluss der Körperflüssigkeiten und die Entsäuerung des Bindegewebes fördert. Diese und ähnliche kraftvoll durchgeführte Techniken sind während des Heifastens hilfreich für die Gesundheit.

## Einklang finden mit Bewegung und Ruhephasen

Heilung entsteht in der Ruhe. Insbesondere wenn Sie das Heifasten zum Kurieren von Beschwerden anwenden, denken Sie stets an den Lehrsatz des griechischen Arztes Hippokrates: »Dem Körper immer wieder Zeit zur Heilung geben.«

Modern ausgedrückt bedeutet das: Gehen Sie bei allen Bewegungen sanft an Ihre Grenzen, überschreiten Sie sie nicht und lassen Sie immer wieder die heilenden Kräfte der Ruhe auf sich wirken. Respektieren Sie Ihre Grenzen in jeglicher Hinsicht. Wägen Sie ab, welche Bewegungen Ihnen während des Heilfastens guttun und wo das Übermaß beginnt. Nehmen Sie Rücksicht auf sich selbst und finden Sie ein angemessenes Mittelmaß zwischen Bewegung und Ruhephasen.

## **Meditation und Tiefenentspannung**

Praktizieren Sie Yoga stets mit abschließender Tiefenentspannung, ganz gleich wie kurz oder lang diese sein wird. Unterschätzen Sie nicht die regenerative Wirkung der Ruhe nach intensiver Dehnung und Streckung von Muskeln und Bändern. Jede Verbesserung der lokalen Gewebeversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt erst durch die konzentrierte Nachruhe zur vollen Entfaltung. Die Tiefenentspannung findet in bequemer Rückenlage statt. Während Ihr Körper ruht, wandern Sie mit Ihren Gedanken bewusst und aufmerksam durch Ihren Körper hindurch. Versuchen Sie, sich nacheinander auf jeden Bereich zu fokussieren und dabei nicht einzuschlafen. Es ist erstaunlich, wie spürbar das Blut in alle Körperteile gepumpt wird und vormals kalte Füße und Hände schon nach wenigen Minuten angenehm warm werden. Wenn Sie mit einer Meditationstechnik vertraut sind, wenden Sie sie an. Sie werden Ihre Meditationen mögen, denn nie ist Ihre Konzentration so hoch wie in der Fastenzeit. Falls Ihnen keine Art der Meditation vertraut ist, empfehlen wir Ihnen die Beobachtung Ihres Atemflusses. Meditation wirkt regenerativ auf den Körper und fokussiert die Gedanken.

## **Fasten und Wandern**

Viele Fastenleiter bieten »Fasten und Wandern« in Kombination an. Diese Angebote sind für Sie richtig, wenn Sie Naturerlebnis, Fasten und Bewegung gemeinsam mit anderen Menschen erleben möchten. In der Regel wird eine stabile Grundgesundheit vorausgesetzt und die Kombination aus Fasten und Wandern nicht zu Heilzwecken angeboten. Erkundigen Sie sich, welche Anforderungen an die Fester gestellt werden.