

Das praktische ABC des Fastens

Damit die Fastenwoche zum Erfolg wird, hier einige Tipps und Tricks für Gruppenleitende und Teilnehmende. Die hier gesammelten Erfahrungen ersetzen keine Fachlektüre, dazu finden sie Empfehlungen auf der vorangehenden Seite. Das ABC zeigt aber kurz und knapp die wichtigsten körperlichen und seelischen Aspekte auf und kann auch als Übersicht für Teilnehmende abgegeben werden.

Abbruch

Es kann aus verschiedensten Gründen notwendig sein, das Fasten abzubrechen. Das ist keine Niederlage! Es gilt allerdings auch hierbei einiges zu beachten: Genauso wie die Vorbereitung braucht auch der Nahrungsaufbau nach dem Fasten Zeit. Fasten bedeutet für den Magendarmtrakt Urlaub. Und so wie die wenigsten von uns gerne ungeplant aus dem Urlaub herausgerissen werden, geht es auch unserem Magen. Seien Sie deshalb vorsichtig, wenn Sie wieder anfangen zu essen. Essen Sie langsam, in kleinen Portionen und orientieren Sie sich dabei an der Nahrungsmittelpyramide: Fügen Sie nach und nach Ihrem Speiseplan die Lebensmittel in der Reihenfolge von unten nach oben hinzu. Ihr Magen wird es Ihnen danken.

Besprechen Sie sich am besten vorher mit der Leitung Ihrer Fastengruppe, wenn Sie unvermittelt aufhören müssen.

Abführen

(Ruhigstellung des Darms)

Das Reinigen des Darms vor dem eigentlichen Beginn des Fastens ist notwendig. Fasten mit vollem Darm bringt Komplikationen wie Hunger, Blähungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen mit sich. Wenn trotz vollständiger Leerung des Darms solche Probleme auftreten, wiederholen Sie die Reinigung während des Fastens bis zu zwei Mal mit 48 Stunden Pause dazwischen.

► Glaubersalz/ Natriumsulfat-Decahydrat

5 g/10 kg Körpergewicht in einem grossen Glas warmem Wasser auflösen und vor dem Schlafengehen trinken (z.B. Körpergewicht 80 kg = 40 g Glaubersalz). Die Wirkung wird erhöht, wenn danach einige zusätzliche Gläser Wasser oder Kräutertee getrunken werden. Der Stuhlgang kann bereits durch zwei bis drei Entleerungen in den folgenden Stunden, aber auch erst bis zu 24 Stunden später erfolgen.

Nachteil: Schmeckt etwas unangenehm. Kann empfindliche Därme reizen.

► Abführtee

Drei Beutel mit heissem Wasser übergiessen und in einer Tasse ziehen lassen. Danach mehrere zusätzliche Gläser Wasser oder Kräutertee trinken.

Nachteil: Schmeckt etwas unangenehm, weniger wirksam, bei empfindlicher Darmschleimhaut leicht reizend.

► Bittersalz

Bis zu drei gehäufte Teelöffel Magnesiumsulfat (oder auch F.X. Passagesalz) in ein grosses Glas lauwarmes Wasser geben und unter Umrühren gut auflösen. Die Behandlung ist in der Regel sehr wirksam und bereits nach drei Stunden abgeschlossen, ohne dass es zu Koliken oder ernsthaften Beschwerden kommt.

Nachteil: Schmeckt etwas unangenehm. Um der Darmschleimhaut Zeit zu lassen, sich vom Spülen mit Salz zu erholen und sich nach der Irritation zu entspannen, sollte in den folgenden 24 Stunden auf Gemüse- und Fruchtsäfte verzichtet werden. Bittersalz kann auch unangenehme Kontraktionen des Darms auslösen.

► Cololyt

Das in Beutel abgepackte Granulat wird zur Herstellung einer Trinklösung benutzt. Die Trinkmenge beträgt 3–4 Liter (1l/15–20 kg Körpergewicht) und muss vom Arzt verschrieben werden.

Nachteil: Verschreibungspflichtiges Produkt. Sehr grosse Trinkmenge nötig!

► Einlauf

Der Einlauf erfolgt durch eine spezielle Sonde. Die Darmentleerung wird oft zur «Nachreinigung» eingesetzt und als hilfreich und befreiend empfunden.

Nachteil: Für unerfahrene Personen ist diese Anwendung eher schwierig. Die Einläufe reinigen nur den Dickdarm.

Arbeiten

Fasten im Arbeitsalltag ist grundsätzlich möglich! Es kann jedoch hilfreich sein, die Vorgesetzten über das Vorhaben zu informieren. Halten Sie sich im Terminkalender bewusst Freiräume offen und gehen Sie wichtige Projekte eher vor oder nach der Fasten-

woche an. Legen Sie wenn möglich während der Arbeit Pausen ein. Auch ist ein reduziertes Pensum während des Fastens von Vorteil. So wird die Fastenwoche trotz Arbeitsalltag zu einer besonderen Zeit im Jahr.

Manche nehmen auch lieber eine Woche Ferien, um der Erfahrung noch mehr Raum zu geben.

Bewegung

Bewegung ist das A und O des Fastens! Durch Bewegung vermeiden Sie Eiweissverlust aufgrund von Bewegungsmangel und erhalten die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Mit mindestens einer Stunde Gehen pro Tag (1× 60 Min. oder 2× 30 Min) wird die Fettverbrennung optimal stimuliert. Personen, die Sport treiben, können dies während der Fastenzeit problemlos fortsetzen. Zu vermeiden sind jedoch übermässige Anstrengungen. Springen Sie am Morgen nicht gleich aus dem Bett – nehmen Sie sich Zeit, strecken Sie

Ihre Glieder und setzen Sie sich zuerst auf, bevor Sie aufstehen. Dies gilt für alle Aktivitäten während des Tages: Fahren Sie mit Ihrem Lieblingssport fort, aber ohne Rekorde brechen zu wollen. Und vergessen Sie nie, eine Flasche Wasser mitzunehmen!

Blutdruck

Während des Fastens kann der Blutdruck sinken. Vermeiden Sie deshalb rasches Aufstehen. Bewegen Sie sich regelmässig und trinken Sie viel, um das Blutvolumen aufrecht zu erhalten. Legen Sie sich bei akuten Schwindelgefühlen sofort hin und lagern sie die Beine hoch, damit das Blut aus den Beinen zum Herzen und in den Kopf zurück fliesst. Spätestens mit dem Ende der Fastenzeit wird sich der Blutdruck automatisch wieder normalisieren.

Dauer

Eine Fastenwoche beschränkt sich nicht nur auf eine Woche, während der nicht gegessen wird. Ideal ist, wenn Sie bei einem einwöchigen Nahrungsverzicht insgesamt drei Wochen «Fastenzeit» einberechnen können: In der ersten Woche erfolgt der langsame Abbau der Nahrungsaufnahme, in der zweiten Woche wird gefastet und in der dritten Woche die Ernährung wieder aufgebaut. Normalgewichtige Erwachsene haben übrigens körperliche Reserven, um bis 40 Tage fasten zu können.

Ernährung

Wenn gefastet wird, geben die Fettzellen die gespeicherten Kalorien direkt ins Blut ab, sodass der gesamte Körper weiter – allerdings von innen – genährt wird. Für diese Umstellung braucht der Körper aber Zeit. Er wird deshalb bereits einige Tage vorher langsam auf das Fasten vorbereitet, indem die Nahrungsaufnahme langsam – der Nahrungsmittelpyramide entlang -abgebaut wird.

Vor der Fastenwoche empfehlen wir:

- sukzessive Alkohol, Tabak, Kaffee, Tee, Fleisch und Milchprodukte wegzulassen
- mindestens 2 Liter Wasser resp. Kräutertee pro Tag zu trinken
- Einkäufe für die Fastenwoche **vor Fastenbeginn zu tätigen**

Der Nahrungsaufbau nach der Fastenwoche findet wiederum langsam gemäss der Nahrungsmittelpyramide statt. Einen Ernährungsplan finden sie unter www.sehen-und-handeln.ch/fasten

Euphorie

Nach der Fastenwoche machen Teilnehmende häufig die Feststellung, dass es leichter ist zu fasten, als danach mit dem Fasten aufzuhören. Bereits nach drei bis vier Tagen des Fastens schüttet der Körper ein leicht euphorisierendes Hormon aus. Das hat den Effekt, dass man sich leicht und beschwingt fühlt und manchmal seine Kräfte überschätzt oder die Bedürfnisse des Körpers zuwenig wahrnimmt. Deshalb ist es zwingend notwendig, die Dauer des Fastens schon vorher zu bestimmen und sich daran zu halten! Wer länger als zehn Tage fastet, sollte sich dabei unbedingt medizinisch begleiten lassen.

Fastenbrechen

Am Ende der Fastenwoche fühlen sich viele Teilnehmende so gut, dass sie den Wiederbeginn mit dem Essen am Liebsten verschieben würden. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das geplante Fastenbrechen einzuhalten (siehe auch **Euphorie**). In der Gruppe kann das gemeinsame Fastenbrechen zu einem besonderen Erlebnis werden.

Mit dem alltäglichen Essen wird vorsichtig und gemächlich begonnen, da sonst das Risiko von Heisshungerattacken besteht, die unangenehme Magenbeschwerden mit sich bringen. Für die Zeitspanne der Aufbau- und Abbauphase wird am besten nochmals eine Woche einberechnet, in der die Ernährung wieder gemäss der Nahrungspyramide langsam aufgebaut wird.

Frösteln

Dem Frösteln und Frieren kann mit den herkömmlichen Hilfsmitteln begegnet werden: einen warmen Pullover und Wollsocken tragen, Bewegung, heissen Kräutertee trinken, eine Wärmeflasche benutzen usw.

Geist

Auch der Geist hat beim Fasten zu tun und reinigt sich. Bei einigen äussert sich dieser Prozess als Schlaflosigkeit oder intensivem Träumen. Betrachten Sie schlaflose Phasen nicht als Störung, sondern nutzen Sie die «hellwache» Zeit, um zu lesen, zu beten, zu schreiben, nachzudenken – kurz gesagt, um diese Zeit konstruktiv zu gestalten und nicht zu leiden. Sie werden dadurch reiche Erfahrungen machen, sich besser kennenlernen und lernen, wo Ihre persönlichen Grenzen liegen.

Gewichtsverlust

Mit Fasten kann eine Gewichtszunahme unterbrochen und zu einer gesunden Ernährung zurück gefunden werden. So halten viele Menschen ihr Normalgewicht. Während einer Woche bewegt sich der Gewichtsverlust um ca. vier Kilo, allerdings handelt es sich bei rund zwei Kilo um normale Wasserausscheidung wie sie auch bei Diäten vorkommt. Dies kompensiert der Körper mit der Nahrungsaufnahme. Während des Fastens hat der Körper den Mangel kennen gelernt und wird darum versuchen, seine Energiereserven wieder aufzubauen. Insbesondere beim Aufbau der Nahrung nach dem Fasten ist darauf besonderes Augenmerk zu legen: Essen Sie bewusst, damit die verlorenen Kilos verloren bleiben.

Haare

Während des Fastens können die Haare trockener als gewöhnlich und sogar etwas spröde werden. Sie erlangen ihre Geschmeidigkeit und Vitalität nach Beendigung des Fastens jedoch rasch wieder. Es macht deshalb Sinn, den Coiffeurtermin auf die Zeit nach dem Fasten zu verschieben.

Haut

Der Körper reinigt sich über die Haut, was dazu führt, dass Fastende öfters das Bedürfnis verspüren, sich zu waschen. Zögern Sie nicht, öfters zu duschen, auch wenn es zwei bis dreimal am Tag sein sollte. Achten Sie darauf, dass Sie dabei milde oder pH-neutrale Seife verwenden. Pflegen Sie trockene Haut anschliessend mit Feuchtigkeit spendenden Ölen.

Koffein/ Tein

Wer regelmässig Kaffee oder Alkohol konsumiert, dem bereitet der Einstieg in das Fasten unter Umständen etwas mehr Mühe. Beginnen Sie bereits zwei Wochen vorher damit, ihren Konsum zu reduzieren. Eine Folge davon können Kopfschmerzen sein, die glücklicherweise bald vorübergehen.

Gemeinschaft

Bleiben Sie aktiv und nehmen Sie an sozialen Anlässen teil. Die «Dünnhäutigkeit» Fastender kann neue Zugänge zum Gegenüber schaffen und die Gesprächsqualität fördern. Wir laden Sie zudem ein, sich bei Ihrer Kirchgemeinde nach Fastengruppen zu erkundigen. Das Fasten in der Gruppe ist einfacher und gibt Sicherheit.

Methode

Wir stützen uns auf die ganzheitliche Methode des Buchinger Heilfastens, in der während einer Woche nur sehr wenige Kalorien in Form von Obst- und Gemüsesäften zu sich genommen werden. Das Tee-Saft-Fasten ist ein leicht zugänglicher Weg und doch bleibt Fasten ein Abenteuer, das gewagt sein will. Weitere Vertiefungsmöglichkeiten zum Thema Fasten finden sie auf unserer Literaturliste S. 9.

Mittagsruhe

Legen Sie sich täglich, am besten in der Mittagspause, hin. Nutzen Sie die Gelegenheit, eine Wärmeflasche in ein feuchtes Tuch einzuwickeln und legen Sie sie während mindestens 20 Minuten auf der rechten Seite unter der Brust auf. Decken Sie sich dabei warm zu. Die Leber liebt Wärme und Feuchtigkeit und dankt es Ihnen mit gesunder Aktivität.

Mundgeruch

Während der Fastenzeit kann vermehrt Mundgeruch auftreten, der für andere sehr unangenehm sein kann. Putzen Sie sich mehrmals täglich die Zähne, spülen Sie den Mund und reinigen Sie auch regelmässig die Zunge. Auch das Lutschen eines Zitronenschnittes kann den Geruch neutralisieren.

Gereiztheit

Es ist nicht aussergewöhnlich, während zwei oder drei Tagen – insbesondere zu Beginn des Fastens – ein wenig schlecht gelaunt zu sein. Versuchen Sie, Stress-Situationen, Konflikte oder wichtige Entscheidungen in diesen Tagen zu meiden – bald werden Sie sich besser und entsprechend gut gelaunt und geistig fit fühlen.

Rauchen

Für regelmässige Raucherinnen und Raucher ist es von Vorteil, mit der Reduktion der Zigarettenmenge bereits zwei Wochen vorher zu beginnen. Die Lust auf das Rauchen nimmt während des Fastens automatisch ab. Wenn es gar nicht anders geht können ein bis drei Zigaretten pro Tag geraucht werden.

Schlaf

Da der Körper keine Verdauungsarbeit leisten muss, verringert sich oft das Bedürfnis nach Ruhe. Vielleicht benötigen Sie aber gerade zu Beginn viel Schlaf, gehen bereits früh zu Bett und schlafen wie ein Murmeltier. Beides ist normal. Sowohl Schlaflosigkeit als auch intensives Träumen können vorkommen, sind aber vorübergehende Phänomene. Betrachten Sie schlaflose Phasen nicht als Schlafstörung (siehe auch **Geist**).

Schmerzen

Altbekannte Schmerzen können sich in der Fastenzeit wieder oder stärker bemerkbar machen. Das kann mit dem Reinigungsprozess des Körpers und der eigenen gesteigerten Sensibilität zu tun haben. Geben Sie ihnen Zeit, von selbst zu verschwinden, indem Sie sich entspannen, tief atmen, sich ausruhen oder sich etwas bewegen, z.B. spazieren gehen.

Sprechen Sie mit einer Fachperson, falls die Schmerzen länger anhalten sollten. Gegen Krämpfe aller Art hat sich das homöopathische Mittel *Cuprum* bewährt. Es wird gegen Koliken, Wadenkrämpfe, Nackenschmerzen und Kopfschmerzen eingesetzt.

Träume

Oft träumen Fastende sehr intensiv. Wir empfehlen Ihnen, auf dem Nachttisch einen Notizblock bereit zu halten, um Träume, Gedanken und Eindrücke darin festzuhalten.

Trinken

Neben den Frucht- und Gemüsesäften sollten noch gut zwei Liter Wasser resp. Frucht- oder Kräutertee getrunken werden. Abführende Kräutertees sind zu vermeiden, denn das Fasten selbst ist Reinigung genug. Durch die hohe Flüssigkeitsaufnahme kann es vorkommen, dass Sie in der Nacht vermehrt auf die Toilette müssen. Wer dies vermeiden möchte, trinkt die Menge v.a. in der ersten Hälfte des Tages bis spätestens um 16.00 Uhr. Dies hat allerdings zur Folge, dass sich die Toilettenpausen tagsüber häufen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser wird nicht empfohlen, um den Körper nicht unnötig mit Gas zu belasten.

Zuckermangel

Um Heisshungerattacken oder akutem Zuckermangel vorzubeugen wird empfohlen, jeden Tag einen Kaffeelöffel Honig zu «lutschen». Dies hilft auch bei akuten Schwächegefühlen.

Zum Schluss...

...all die kleinen Probleme oder ungewohnten Reaktionen werden mit dem Nahrungsaufbau wieder verschwinden. Und Sie werden staunen: auch die alltäglichen Zipperlein werden verschwunden sein. Sie werden sich körperlich entspannt und ruhig fühlen und auch Ihr Geist wird klarer, ruhiger und helllichtiger sein!