



Soft-Fasten: natü

rllich regenerieren

Fasten ist der freiwillige und vorübergehende Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Es befreit den Körper von Giftstoffen und überflüssigen Fettpolstern, erfrischt den Geist und fördert das seelische Gleichgewicht. Damit wird es zu einer umfassenden Therapie für Gesunde und Kranke.

Text: Margrit Haller

Fasten ist eine Heilmethode mit sehr langer Tradition, vielleicht die älteste Arznei überhaupt. In früheren Zeiten wurde vor Einweihungs- und Orakelzeremonien auf feste Nahrung verzichtet, um Körper und Geist zu reinigen. Nach den Überlieferungen fasteten alle grossen Religionsführer. Moses und Elia verzichteten 40 Tage lang auf Nahrung; Christus hielt sich 40 Tage lang betend und fastend in der Wüste auf. Mohammed soll gesagt haben «Beten führt auf halbem Wege zu Gott und Fasten an die Türe des Himmels», und Siddharta übte während 6 Jahren Askese, bevor er erleuchtet und zum Buddha wurde.

Auch die alten Heilkundigen sahen im Nahrungsverzicht eine tief greifende Heilmethode: Der griechische Arzt Hippokrates (460–375 v. Chr.) setzte das Fasten als medizinische Therapie ein; der griechisch-römische Mediziner Galenus Galen (129–199 n. Chr.) betonte, dass Enthaltensamkeit der Nahrung den ganzen Körper reinige, und auch die berühmten Ärzte des Mittelalters – unter ihnen Paracelsus und Avicenna – waren von der medizinischen Wirksamkeit des Fastens fest überzeugt.

Als «Fastenpapst» der neueren Zeit gilt der deutsche Arzt Otto Buchinger (1878–1966). Nachdem er sich durch Fasten von seinem schweren Gelenkrheumatismus geheilt hatte, begründete Buchinger 1919 das klinische Fasten (den «königlichen Weg zur Heilung») und kurierte im Verlauf seines Lebens über 30 000 teils schwer kranke Patienten mit

Hilfe von Fastenkuren. Anfangs angefeindet, ist seine Therapieform heute etabliert und wird an international führenden Fastenkliniken praktiziert, insbesondere in Deutschland. Ein weiterer herausragender Fastenarzt war der Österreicher Franz-Xaver Mayr (1875–1965). Mayr betrachtete den menschlichen Darm als «Wurzel allen Übels», dessen Überlastung «vorzeitig alt, krank und hässlich» macht. Der Magen-Darm-Spezialist entwickelte eine nach ihm benannte, erfolgreiche Fastenkur (Tee-Wasser-Fasten, Milch-Semmel-Kur, Kauschulung), die ebenfalls an spezialisierten Kliniken angeboten wird.

«Operation ohne Messer»

Unsere jagenden und sammelnden Urahnen pflegten in guten Zeiten Fettpolster anzulegen, um diese in Hungerzeiten in Energie umzuwandeln. Unser Körper besitzt diese Fähigkeit noch immer, doch ernähren sich die heutigen Bewohner der westlichen Welt im Gegensatz zu ihren Urahnen ziemlich ungesund: Sie essen zu viele denaturierte Lebensmittel, die arm an natürlicher Lichtenergie sind (siehe Natürlich 12-2003), zu viel tierisches Eiweiss, raffinierten Zucker, Weissmehlprodukte und konsumieren übermässig Alkohol und Kaffee. Hinzu kommt, dass sie zu wenig Wasser trinken und sich viel zu wenig bewegen.

Nach den Erkenntnissen der Kapillarbiologie hat dies u. a. zur Folge, dass sich das überschüssige Nahrungs-Eiweiss in den kleinsten Blutgefässen (den Kapilla-

ren) des Körpers ablagert und diese verschlackt. Auf diese Weise entstehen später Stoffwechselkrankheiten, Herz-Kreislauf-Schäden, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gelenk- und Weichteilrheumatismus.

Die spektakulären Heilerfolge haben dem Heilfasten auch den Ruf einer «Operation ohne Messer» eingebracht. Es gibt in der Tat keine wirkungsvollere Therapie als das Fasten, um einer Vielzahl von gesundheitlichen Störungen vorzubeugen und bereits bestehende Erkrankungen positiv zu beeinflussen, darunter Allergien, Arteriosklerose, Bluthochdruck (Hypertonie), chronische Bronchitis, Darmerkrankungen (z. B. Colitis ulcerosa), diverse Stoffwechselstörungen, Diabetes, Herzleiden (Insuffizienz u. a.), Fettleber, chronische Hepatitis, Kopfweg (z. B. Migräne), entzündliche und degenerative Formen von Rheuma, degenerative Wirbelsäulenveränderungen, Folgen von Dystress durch einseitige berufliche Belastung, Bewegungsmangel, Schlafstörungen und Medikamentenmissbrauch, Glaukom im Anfangsstadium sowie chronische Hauterkrankungen (Ekzeme, Schuppenflechte und andere).

Was geschieht beim Fasten?

Das oberste Gebot des Körpers heisst «Selbsterhaltung». Beim Fasten wird der Körper vom Alltagsgeschäft des Verdauens «suspendiert» und kann die frei werdende Energie (rund 30% des gesamten Energieaufwandes) für seine Regeneration verwenden. Bereits ab dem 1. Tag

stellt der Organismus auf den Fastenstoffwechsel um und beginnt von seinen Fett- und Eiweiss-Reserven zu zehren. Dies kann er bis 4 Wochen lang durchhalten, ohne Schaden zu nehmen.

Gleichzeitig findet beim Fasten ein *grosses, inneres Reinemachen* statt. Sämtliche Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane – Leber, Nieren, Darm und Haut – arbeiten auf Hochtouren, um Zelltrümmer, Gift-, Entzündungs- und Schlackenstoffe loszuwerden. In der Fastenpraxis wird dieser Prozess durch die folgenden Massnahmen unterstützt:

- *Darmentleerungen* mit Hilfe von Glaubener- oder Passagesalzwater (täglich oder jeden 2. Tag). Ersatzweise kann man auch einen morgendlichen Einlauf mit einem Irrigator (Einlaufgerät) vornehmen. Aufgrund der sehr grossen und stark gefalteten Darmschleimhaut (über 200 m²) ist es nicht unüblich, dass selbst nach längerem Fasten noch alter, verhärteter Kot bei den Darmentleerungen abgeht.
- Tägliches *Trockenbürsten* der Haut mit einem Sisal-Handschuh oder einer Bürste.
- Auflegen eines *feuchtwarmen Wickels* nach dem Mittagessen, um die entgiftende Arbeit *der Leber* zu fördern.

Die Seele «entrümpeln»

Geist und Seele sind am Fastenprozess stets beteiligt. Beim Fasten werden tiefe Schichten des menschlichen Seins berührt. Der Fastenstoffwechsel führt zur

Praktisch: Dieses einfach anzuwendende Einlaufgerät befreit den Dickdarm von Schlacken.

Foto: René Berner



Beruhigung und Entspannung des vegetativen Nervensystems, was die seelische Sensibilität verstärkt und zu Einsichten führt, die im hektischen Alltag kaum möglich sind. Das meinte der Kirchenvater Johannes Chrysostomus mit den Worten «Das Fasten ist die Nahrung der Seele», und der Arzt Otto Buchinger wies darauf hin, dass der Fastende seine Seele «entrümpeln» könne.

Die inneren Fastenerfahrungen sind individuell, doch sind sie immer mit der Chance verbunden, seelische Verletzungen, Kränkungen und Belastungen loszulassen. Nach Otto Buchinger bringt sich der Fastende, der diese heilende Wendung ungenutzt verstreichen lässt, um die grösste Chance seines Lebens. Dies leuchtet ein, zumal gerade schwere körperliche Krankheiten stets durch seelische Einflüsse mitverursacht werden.

Wer darf fasten, wer nicht?

Fastenkuren zur Reinigung und Verjüngung des Körpers sind prinzipiell für jeden gesunden Menschen empfehlenswert. Die verbreitete Angst, beim Fasten an Hunger und Schwäche zu leiden, ist unbegründet. Wer richtig fastet, hungert nicht, sondern fühlt sich aktiv und energiegeladener.

Es gibt zahlreiche Fastenformen: zum Beispiel die *Nulldiät* mit striktem Verzicht auf jegliche Kalorienzufuhr, das *Schleimfasten* für Magen- und Darmempfindliche, das *Rohsaft-Fasten* mit Obst- und Gemüsesäften, das *Molkefasten*, bei dem täglich 1 Liter Molke, Kräutertee und Frischpflanzensäfte getrunken werden, oder das *Tee-Saft-Fasten*, ein Fastenprogramm mit (möglichst frisch zubereiteten) Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühe, Kräutertee und Wasser.

Welche Fastenform auch immer gewählt wird, es muss dabei beachtet werden, dass Kranke *nie im Alleingang* fasten dürfen, sondern erst nach Rücksprache mit dem Arzt und unter medizinischer Begleitung, z. B. in einer Spezialklinik.

Ein *Fastenverbot* gilt für Schwangere und stillende Mütter, Kinder unter 14 Jahren, Menschen mit starkem Untergewicht, Patienten mit Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren, Hirnleistungsschwäche, körperlich-seelischem Erschöpfungssyndrom, fortgeschrittener Leber- und Nieren-

funktionschwäche, Depression, Manie, schwerer Neurose, Schizophrenie, Tuberkulose, Basedow'scher Krankheit, Patienten nach Operationen oder mit Krebs.

Fasten und bewegen

Eine in der Regel angenehme Nebenerscheinung des Fastens besteht in der Gewichtsabnahme durch Verbrennen körpereigener Fettreserven. Die Gewichtsreduktion beträgt in der Regel 3 bis 4 kg während einer 8-tägigen Fastenkur, muss aber durch Bewegung unterstützt werden, damit das Fett und nicht die Muskeln «weschmelzen».

Ein idealer «Fastensport» ist das Wandern. Otto Buchinger empfiehlt gesunden Fastenden eine tägliche Wanderstrecke von 17 km, verteilt auf Vor- und Nachmittag. Die durch das Wandern und andere Sportarten (Schwimmen, Tennis, Gymnastik, Tanzen usw.) ausgelöste Muskelbewegung führt zur Kräftigung und verstärkten Durchblutung von Muskeln und Knochen. Sauerstoffreiches Blut fliesst in alle Organe und regt deren Tätigkeit an. Die bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns wiederum steigert die Endorphinausschüttung, was gute Laune macht und die Lebensfreude steigert. Nicht selten zeigen sich beim Fasten-Wandern Problemlösungen.

Auch für den Abtransport der Giftstoffe während des Fastens ist körperliche Betätigung unerlässlich. Die Kontraktionsbewegungen der Skelettmuskulatur stimulieren den Lymphfluss, weshalb der «faule» Fastende die Entgiftung durch das Lymphsystem behindert.

Fasten zu Hause

Eine Fastenwoche kann zu Hause, in einer Klinik oder mit Gleichgesinnten durchgeführt werden, z. B. im Rahmen geführter Wandertage. Für Erstfaster bedeutet der Nahrungs- und Genussmittelverzicht eine Reise ins Unbekannte. Sie setzt bestimmte Vorbereitungen voraus. In erster Linie muss der feste Wille vorhanden sein, sich auf das Abenteuer Fasten kompromisslos einzulassen. Für Anfänger ist es schwierig, gleichzeitig zu fasten und zu arbeiten, weshalb sie am besten einen 8-tägigen «Fastenurlaub», vorzugsweise im Frühling, einplanen.

Mangelndes Verständnis der Angehörigen kann das Fasten innerhalb der

Putzwirkung: Das Einnehmen von Glaubersalz, Bittersalz oder Passagesalz in trinkwarmem Wasser reinigt das ganze Verdauungsrohr.

Familie erschweren. Einfacher ist es, zu zweit zu fasten oder sich für die Fastenwoche von allen beruflichen und familiären Verpflichtungen zu lösen und wegzufahren.

Erstfaster wählen mit Vorteil das bewährte Fasten mit Gemüse- und Obst-säften, Gemüsebrühe, Kräutertee und Wasser – eine Fastenvariante nach Otto Buchinger, wie sie z. B. in der Kurklinik «Friedborn» bei Bad Säckingen im Hotzenwald angeboten wird (siehe Adresse auf Seite 13). Der Ablauf der nachfolgend beschriebenen Fastenkur von 8-tägiger Dauer richtet sich weitgehend nach dem dort praktizierten Fasten-Programm. Allerdings wird das Fasten in Friedborn mit zusätzlichen Therapien unterstützt (z. B. Massagen, Kneippen, Dauerbrause usw.).

Beim Einstimmen auf die Fastentage ist es wichtig, sich von aktuellen Problemen zu distanzieren, zur Ruhe zu kommen, dringende Verpflichtungen zu erledigen und weniger dringende auf später zu verschieben. Kehren Sie dem Alltag den Rücken. Vor Ihnen liegt ein faszinierendes Abenteuer, das neue Erfahrungen und Einsichten bringen wird.

Das Fasten vorbereiten

Den Tag vor dem Fastenbeginn bezeichnet man als *Entlastungstag*. Füllen Sie Ihren Essvorrat auf mit:

- biologischen Gemüsen und milchsauren Gemüsesäften aus Karotten, Tomaten, Sellerie, Gemüsecocktail, Sauerkraut;
- biologischem Orangen-, Grapefruit-, Apfel- oder Birnensaft und einigen Zitronen;
- 1 Päcklein Leinsamen sowie frischen oder getrockneten Kräutern;
- 1 Säcklein Glauber-, Bitter- oder Passagesalz;
- 1 Töpfchen Bio-Honig;
- verschiedenen biologischen Kräutertees (ideal sind Brennnessel, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Lavendel, Birkenblätter und Johanniskraut);
- 1 Päcklein Hefeflocken;
- 1 Basenmischung, z. B. Basica (= Mischung aus Mineralstoffen und Spurenelementen).

Alle diese Zutaten finden Sie in der Drogerie oder im Reformhaus. Die Säfte aus Obst und Gemüse können Sie aber auch auf dem Markt besorgen und selber pressen. Zur «Aussteuer» der Fastenkur

gehören zudem mindestens 14 l Hahnenwasser oder stilles Mineralwasser.

Und so sieht das Menü des Entlastungstages aus: 3-mal täglich wenig Rohkost oder Obst essen, dazu je 1 EL Leinsamen in etwas Joghurt oder Apfelsauce verrührt. Durch das Aufquellen der Samen in den Verdauungsorganen entsteht ein Schleim, der Schmutz- und Giftstoffe bindet.

1. Tag: Darm putzen

Bringen Sie morgens zwischen 5 Uhr und 7 Uhr das Unangenehme des Fasteneinstiegs gleich hinter sich, indem Sie 30 g Glaubersalz in ½ l Wasser auflösen und innerhalb einer Viertelstunde trinken. Den bitteren Salzgeschmack vertreiben Sie mit einer Tasse Pfefferminztee als «Dessert». Das Salzwasser löst zähklebrige und verkrustete Kotreste im Darm und spült diese zum Ausgang. Damit beginnt die Fastenzeit und die Umstellung Ihres Körpers von der äusseren zur inneren Ernährung.

Am besten halten Sie sich in den nächsten 1 bis 3 Stunden in der Nähe einer Toilette auf, denn in dieser Zeit entleert sich der Darm mehrmals durchfallartig. Bauchweh können Sie mit einer Wärmeflasche lindern. Die eventuelle Einnahme der Antibaby-Pille sollte um 3 Stunden verschoben werden.

– «Menü» für «Frühstück», «Mittagessen» und «Abendessen» des 1. Fastentages: je 1 Glas Gemüse- oder Fruchtsaft Ihrer Wahl und je 1 Tasse heisse Gemüsebrühe mit einem Kaffeelöffel Hefeflocken, Basica-Mischung und Kräutern. Denken Sie daran, Gemüsesaft und Bouillon mit dem Teelöffel «zu essen». Jede kleinste Portion muss eine Weile im Mund behalten und gut eingespeichelt werden, bevor sie runter-

geschluckt wird. Über den ganzen Tag verteilt sind zudem 3 Liter leichter Kräutertee und stilles Mineral- oder Hahnenwasser zu trinken.

- Nach dem «Mittagessen» legen Sie sich ½ bis 1 Stunde mit einem Leberwickel ins warme Bett. Alleine durch diese Massnahme wird das zentrale Entgiftungsorgan um über 40% stärker durchblutet. Vorgehen: eine Bettflasche zu ⅔ mit heissem Wasser füllen, die Bettflasche etwas knicken, um die Luft rauszulassen und sofort den Deckel einschrauben, damit die Flasche nicht zu kugelig, sondern möglichst flach aufliegt. Ein Leinentuch von etwa 20 cm auf 20 cm in heisses Wasser tauchen, auswringen, auf die rechte Oberbauchseite (Leber) legen, ein Baumwolltuch und dann die Wärmeflasche drauflegen. Ein Tuch um den Oberkörper schlingen und befestigen. Gut zugedeckt ½ bis 1 Stunde ausruhen und entspannen.

Am 1. Fastentag sollten Sie sich körperlich noch nicht zu stark fordern. Geniessen Sie einen *kurzen* Spaziergang, lesen Sie ein interessantes Buch, meditieren oder entspannen Sie. Falls Sie nie zuvor meditiert haben, kann Sie eine CD oder Kassette anleiten. Verzichten Sie abends aufs Fernsehen, nehmen Sie auch kein heisses Bad (das würde den Organismus zu stark belasten), sondern gehen Sie nach Möglichkeit früh zu Bett.

2. Tag: Excelsior zum Frühstück

Im Fastenkurhaus «Friedborn» beginnt der Tag mit CD-Musik, welche die Patienten zum sanften Morgenturnen im Bett anleitet. Das kurbelt den Kreislauf an, bringt in Schwung und verbessert die Laune. So oder so sollten Sie sich nach dem Erwachen eine Weile im Bett räkeln,

Foto: Emanuel Ammon



die Muskeln abwechselungsweise straffen und entspannen, herzhaft gähnen, sich ausgiebig strecken und erst dann langsam aufstehen, wenn Sie *ganz wach sind*.

- Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge am offenen Fenster und bearbeiten Sie Ihre Haut mit der Trockenbürste oder dem Sisal-Handschuh, um den Kreislauf zusätzlich anzuregen und die Entgiftungsaufgabe der Haut zu unterstützen. Die optimale Reihenfolge dabei ist: rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Bauch, Brust, Rücken.
- Die anschließende heiss-kalte Wechseldusche verstärkt den kreislauffördernden Effekt. Wenn Sie noch mehr tun wollen, streifen Sie das Wasser nur mit der Hand vom Körper und schlüpfen nochmals für 10 Minuten ins warme Bett. Ein herrliches Wohlgefühl wird Sie durchströmen.

Viele Fastende stellen ab den ersten Fastentagen eine verstärkte Ausdünstung der Haut mit penetrantem Geruch fest. Dieser sollte jedoch nicht «zugedeckt» werden. Fettige Cremes und Lotions würden die Poren verstopfen und die Ausdünstung behindern. Sehr trockene Haut höchstens mit einem *leichten, natürlichen Körperöl* ohne Parfümzusatz einreiben.

- Nun ist es Zeit für ein Glas «Excelsior». Die basisch wirkende Gemüsebrühe aus Rind, Kartoffeln, Leinsamen und Kleie wird warm getrunken (siehe Rezept auf Seite 13) und versorgt den Organismus mit wichtigen Mineralien und Vitaminen.
- Anschliessend einen Einlauf vornehmen oder 1 Glas warmes Wasser mit 2 Teelöffeln Bittersalz trinken.
- Danach gleiches Programm wie am 1. Tag: «Frühstück», «Mittagessen», Leberwickel, «Abendessen».

- Tagsüber 3 l Wasser und Tee trinken.

Am 2. Fastentag ist der Hunger in der Regel besiegt. Vielleicht fällt der Blutdruck etwas ab und verursacht leichten Schwindel – eine harmlose Reaktion. Soforthilfe: Beine hochlagern und eine Tasse heissen Kräutertee trinken, den Sie mit einem Kaffeelöffel Honig süssen dürfen.

3. Tag: Entgiftung auf Hochtouren

Absolvieren Sie das gleiche Programm wie am 2. Fastentag:

- Morgengymnastik, Dusche, 1 Glas Excelsior, Einlauf, «Mittagessen», Leberwickel, «Abendessen». Geniessen Sie die Säfte und die Gemüsebrühe und trinken Sie über Ihren Durst Tee und Wasser.
- Jetzt sollten Sie sich auch längere Wanderungen oder andere sportliche Betätigungen zumuten. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus von Ruhe und Bewegung an der frischen Luft.

Vom 3. Tag an gelangt eine Reihe von Stoffwechselrümmern, Gift- und Schlackenstoffen in den Darm. Die Zunge überzieht sich mit einem schlecht riechenden grauen Belag als Zeichen der Entschlackung.

- Reinigen Sie die Zunge mit der Zahnbürste, putzen Sie 2- bis 3-mal täglich die Zähne und saugen Sie zur Erfrischung an einem Zitronenschnitz. Bei üblem Mundgeruch hilft 1 Teelöffel Heilerde mit etwas Wasser eingenommen zur Bindung der Stoffe und Neutralisierung des Geruchs.

Vielleicht erwachen Sie am Morgen des 3. Fastentages früher als sonst oder der Schlaf verlässt Sie bereits mitten in der Nacht. Solche Symptome stellen sich bei vielen Fastenden ein, die nach 2 bis 3 Tagen Fasten plötzlich nur noch 5 bis 6 Stunden Schlaf benötigen. Nützen Sie das Wachsein zur Auseinandersetzung mit allfälligen seelischen Problemen. Schreiben Sie auf, was Sie bewegt (z. B. in ein Tagebuch), oder erzählen Sie es tagsüber einem verständnisvollen Menschen. Erleben Sie in Gedanken nochmals ein schönes, vergangenes Ereignis oder nutzen Sie die Zeit für eine Meditation.

Beim Fasten sind die Träume oft besonders intensiv. Das Niederschreiben der nächtlichen Erlebnisse kann Ihnen Klarheit über aktuelle Probleme und de-

Faulenzen und fasten vertragen sich nicht:
Tägliche Bewegung ist wichtig für den Reinigungsprozess



Foto: Heinz Staffelbach

Haut-Programm:
Massagen mit Bürste oder
Sisal-Handschuh kurbeln
den Kreislauf und die
Hautausscheidung an.



Foto: Norbert Enker

ren Lösung verschaffen. Mit der Ausscheidung der körperlichen Schlacken will sich auch die Psyche ihrer «Altlasten» entledigen. Es gehört zum Fastengewinn, sich der Sprache der Seele bewusst zu werden und daraus zu lernen.

4. Tag: Heilkrise!

Halten Sie sich an das gleiche Programm wie am 3. Fastentag:

- Morgenturnen, Dusche, 1 Glas Excelsior, Einlauf, «Frühstück», «Mittagessen», Leberwickel, «Abendessen».
- Auch Sport treiben sollten Sie wie am 3. Tag.

Vielleicht überrascht Sie heute eine «Fastenflaute», insbesondere wenn die Gewichtsabnahme stagniert. Das ist kein Grund zur Besorgnis. Fastende nehmen nicht gleichmässig ab; das Gewicht kann sogar von einem Tag zum anderen leicht ansteigen und senkt sich oft erst beim Abfasten drastisch.

Es ist möglich, dass Ihnen die Mahlzeiten aus Säften und Gemüsebrühe langsam verleiden. Ich erinnere mich daran, dass mir nach 4 Fastentagen beim Gedanken an duftendes Brot der Speichel im Munde zusammenfloss und mich beim Geruch von frischem Kaffee die Lust auf den Türkentrank überfiel. Das sind Versuchungen, wie sie wohl alle Fastenden erleben. Jetzt gilt es, energisch «Nein!» zu sagen. Jeder kleinste Bissen würde den erzielten Erfolg gefährden und die Magensäfte «wecken». Eine ähnliche Wirkung zeigt ein Schluck Kaffee, der als «Saftlocker» Hungergefühle auslöst. Am schlimmsten wäre es, jetzt eine ganze Mahlzeit zu verschlingen. Das hätte gra-

vierende Verdauungsbeschwerden zur Folge.

Überwinden Sie das Fasten-Tief durch das Trinken einer Tasse heißen Tees mit etwas Honig, und lassen Sie sich nicht von gut gemeinten Ratschlägen, eine Kleinigkeit zu essen, beeinflussen. Nach dem Widerstand gegen die Versuchung können Sie sich auf die Schulter klopfen: Gratulation fürs Durchhalten!

Falls Sie als Raucher oder Raucherin während des Fastens unter dem Verzicht von Nikotin leiden oder Ihnen die Abstinenz von Alkohol schwer fällt, denken Sie daran, wie sehr diese Enthaltensamkeit Ihre Gesundheit fördert!

Möglicherweise bemerken Sie heute, vor allem wenn Ihr Blutdruck niedrig ist, auch eine gewisse Vergesslichkeit, ein Nachlassen der Konzentration oder des Sehvermögens. Diese Symptome sind harmlos, sollten aber z. B. beim Lenken eines Autos berücksichtigt werden. Nach der Kur spielt sich alles wieder ein. In manchen Fällen wird die Sicht sogar besser.

Bei sehr ausgeprägter Fasten-Unlust ziehen Sie sich am besten mit einer Tasse Tee zurück und geniessen Wärme und Bettruhe. Fastenkrisen sind meist Heilkrise. Das Herauslösen der Gift- und Schlackenstoffe kann einen psychischen Durchhänger verursachen. Sobald die Stoffe ausgeschieden sind, stellt sich erneutes Wohlbefinden ein.

5. Tag: Lust nach mehr

Sie haben Ihr Ziel fast erreicht. Wahrscheinlich fühlen Sie sich ab dem 5. Fastentag fit, leicht, voller Energie und Elan. Die Waage zeigt nach unten. Nützen Sie diesen Tag, um ganz bei sich zu sein, zu wandern, zu meditieren, Problemlösungen zu finden und optimistisch in die Zukunft zu schauen.

Am 5. Fastentag reift oft der Entschluss, das nächste Mal länger zu fasten. Allerdings ist die Therapie noch nicht beendet; das Abfasten, der schwierigste Teil der Kur, liegt noch vor Ihnen! Dazu meinte der

Tägliches Ritual: Die Entgiftungsleistung der Leber lässt sich mit einem feuchtwarmen Wickel deutlich steigern.



fastenerfahrene Dichter Bernard Shaw sinn- gemäss, Fasten könne jeder Dumme, rich- tig Abfasten aber nur der Weise.

6. Tag: Das Fasten brechen

Während der Fasteneinstieg von einem Tag auf den anderen erfolgt, muss der Körper beim Abfasten die Verdauungs- säfte, den Stoffwechsel und die Verdau- ungsfunktion neu mobilisieren. Das ge- lingt nur stufenweise. Die folgenden 2 bis 3 Tage sind für den Erfolg der Kur beson- ders wichtig und sollten in Harmonie und Ruhe verbracht werden.

– Als 1. «Mahlzeit» gönnen Sie sich am 6. Tag nach der Einnahme des morgend- lichen Glases Excelsior einen *Bio-Apfel* zum Frühstück. Bevor Sie reinbeissen, müssen Sie ihn aber schälen und in dünne Schnitze teilen. Der erste Bissen schmeckt köstlich. Während des Fastens haben sich Ihre Geschmacksnerven ver- feinert. Jetzt wissen Sie wieder, wie wun- derbar ein banaler Apfel schmeckt! Essen Sie die Frucht in kleinen Stücken und kauen sie diese bis 35-mal, das heisst so lange, bis sich die Apfelstücke in Ihrem Mund verflüssigt haben. Möglicherweise müssen Sie bei der Hälfte der Frucht auf- geben, weil Sie bereits satt sind.

- Bis zum Mittagessen trinken Sie reich- lich Tee und Wasser und freuen sich auf die Mahlzeit, bestehend aus einer mit- telgrossen Pellkartoffel. Dazu löffeln Sie ein Glas zimmerwarme Sauermilch.
- Am Nachmittag trinken Sie wiederum reichlich und «zelebrieren» danach das Abendessen bei Kerzenlicht: eine Kartof- felsuppe mit Rüebli, gewürzt mit frischen Kräutern. Vor dem Zubettgehen sollten Sie noch 2 Dörrzweitschgen in Wasser ein- weichen für das Frühstück vom Folgetag.

7. Tag: Aufbauen

- Sie beginnen den Tag mit 1 Glas Excel- sior und einem sog. Waerlandfrüh- stück, bestehend aus 2 bis 3 einge- weichten Dörrzweitschgen, rohem Kar- toffelbrei (siehe Rezept auf Seite 13), Sauer- oder Dickmilch, Kefir oder Bio- joghurt mit eingerührten Weizenkei- men und geschroteten Leinsamen.

Wer den magenfreundlichen Kartof- felbrei nicht mag, kann sich ein leichtes Birchermüesli nach Waerland zubereiten: Haferflocken 10 bis 20 Minuten in wenig Wasser einweichen, Rosinen oder andere Trockenfrüchte sowie einen geriebenen Apfel dazugeben, mit etwas Sauerrahm oder Joghurt mischen, nach Belieben mit

Honig (oder einer zerdrückten Banane) süssen und nach Lust mit Zimt, Anis oder Kardamom würzen. Essen Sie unbedingt ruhig, langsam und genüsslich.

- Trinken Sie bis 12 Uhr viel Tee und Wasser.
- Zu Mittag dürfen Sie sich mit einer grossen Pellkartoffel samt Quark sowie einem kleinen Rohkostteller aus Rüebli, rohen Rändern und grünem Salat (*ohne* Salatsauce!) verwöhnen.
- Nach erneutem, reichlichem Trinken geniessen Sie zum Abendessen «Mo- lino», eine Mischung aus Weizenmehl, Weizenkleie, Leinsamen, Rosinen und Feigen (siehe Rezept auf Seite 13) mit etwas Früchte-Kompott.
- Vor dem Schlafengehen weichen Sie 2 Feigen in Wasser ein.

8. Tag: Den Darm anregen

- Der 3. Abfastentag beginnt zum letzten Mal mit einem Glas Excelsior, gefolgt von einem Waerlandfrühstück und den am Vorabend eingeweichten Feigen.
- Mittagessen: 1 grosse Pellkartoffel, 1 Rohkostteller mit Rüebli, Rändern und grünem Salat. Ohne Zwiebeln und Knoblauch, aber mit wenig Salatsauce (Zitrone und Joghurt).

Fasten-Rezepte

Ob Gemüsesaft, Obstsaft, Gemüsebrühe oder Tee – es ist sehr wichtig, dass Sie beim Fasten jede Flüssigkeit *in kleinen Schlucken* aufnehmen und im Mund gut einspeicheln, bevor Sie sie schlucken. Die «Mundverdauung» stellt eine *enorme Entlastung* für den Stoffwechsel dar und ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass sich die Verdauungsorgane rege- nieren können.

Obstsäfte

Das Fasten mit Säften aus Obst und Gemüse versorgt den Körper mit lebenswichtigen Vi- talstoffen (Mineralien, Vitamine und Enzyme), ohne die Verdauung zu belasten. Am besten pressen Sie die Säfte frisch mit Hilfe eines Entsafters. Ist dies nicht möglich, kaufen Sie Bio-Säfte aus Drogerie oder Reformhaus (z. B. Biotta, Eden, Breuss).

Besonders gut für das Fasten geeignet sind folgende Säfte: **Randensaft:** regt die Darm- tätigkeit und die Blutbildung an, unterstützt die Zellreparatur, kräftigt Haut und Knochen.



Rüebli-saft: wichtig für Haut und Augen, ent- giftet und regt die Darmtätigkeit an. **Sellerie- saft:** wichtig für die Funktion und Regenera- tion der Nerven. **Sauerkrautsaft:** unterstützt als Vitamin-B-12-Träger den Aufbau der roten Blutkörperchen und erhöht den Sauerstoff- gehalt des Blutes. Vor dem Schlafengehen getrunken, fördert Sauerkrautsaft zudem die Darmentleerung.

Gemüsebrühe

250 g biologisches Gemüse (Kartoffeln, Karot- ten, Lauch, Sellerie, Tomaten, Fenchel u. a.) waschen, zerkleinern und in 1 l Wasser etwa 15 Minuten lang kochen. Absieben. Zum Früh- stück, Mittagessen und Abendessen je 3 dl davon erwärmen und mit je 1 Teelöffel Hefe- flocken, Basenmischung und mit frischen, fein zerhackten Kräutern abschmecken.

– Abendessen: etwas Hafer-, Hirse- oder Reisbrei oder Molino mit wenig Früchte-Kompott.

Die Hauptbestandteile des Abfastens - Leinsamen, Weizenkleie, eingeweichtes Dörrobst, Kartoffeln und Rohkost – sorgen am 2. oder 3. Tag für die erste Darm-entleerung. Für den Aufbau der Darm-flora ist die Einnahme von Sauermilch oder Biojoghurt wichtig.

Aufbauzeit ist *Schonzeit*. Das heisst: Fleisch wirkt in dieser Phase wegen des tierischen Eiweisses wie *Gift*, Alkohol schädigt die Leberzellen und Kaffee überfordert das sensibilisierte Nervensystem. Die 3 Aufbau-tage helfen Ihnen, Ihre bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten zu überdenken und die Weichen bei Bedarf auf eine gesündere Ernährung umzustellen.

Weniger Gewicht, mehr Energie

Nach dieser 8-tägigen Fastenkur fühlen Sie sich leicht, Ihr Körper hat sich von Giftstoffen befreit, die Haut ist gestrafft, die Denkfähigkeit verbessert und die Augen leuchten. Sie haben an Gewicht verloren, dafür an Energie und Wohlbefinden gewonnen. Um diesen angenehmen Zustand möglichst lange zu halten und gesund zu bleiben, sollten Sie

regelmässig Sport treiben, weniger, dafür vollwertig essen, gut kauen und einmal in der Woche einen *Entlastungstag* durchführen, an dem Sie nur Obst, Reis, Rohkost, Sauermilch oder Sauerkraut zu sich nehmen.

Nützliche Fasten-Adressen:

- Fastenwanderungen mit Regi Brugger: 3938 Ausserberg, Telefon 027 945 11 33 E-Mail: regi@gleichgewicht.ch Internet: www.gleichgewicht.ch
- Fastenkurhaus Schlosshotel Steinegg 8536 Hüttwilen TG, Telefon 052 748 27 27 E-Mail: info@schlosshotel-steinegg.ch Internet: www.schlosshotel-steinegg.ch
- Klinik Haus Friedborn, Postfach 1443 D-79705 Bad Säckingen Telefon 0049 77 65 240, Fax 0049 7765 8330 E-Mail: klinik.friedborn@online.de Internet: www.friedborn.de (u. a. mit Schnupperfastenwoche für Einsteiger)
- Klinik Buchinger, Fachklinik für Heilfasten Wilhelm-Beck-Strasse 27, D-88662 Überlingen Telefon 0049 7551 8070, Fax: 0049 7551 807889 E-Mail: reservierung@buchinger.com Internet: www.buchinger.com
- F.X. Mayr Gesundheitszentrum über dem See Brunnenstrasse 30 a, D-88662 Überlingen Telefon 0049 7551 91770, Fax 0049 7551 917720 E-Mail: fxmayr-zentrum@yahoo.de Internet: www.fxmayr-zentrum.com

Empfehlenswerte Fasten-Literatur

- Leibold, Gerhard: *Gesund durch Saftfasten. Wirkungen, Heilanzeigen praktische Durchführung*, Jopp Verlag bei Oesch, Zürich. 2002. 179 Seiten
- Leibold, Gerhard: *Fasten, entschlacken, abnehmen* Goldmann Verlag 2003, ISBN 3-442-16495-8
- Lütznern, Helmut, Dr. med.: *Wie neugeboren durch Fasten*. GU Ratgeber Gesundheit Verlag Gräfe und Unzer, ISBN 3-7742-1462-X
- Kuhn, Christian: *Heilfasten, Fasten nach der Buchinger-Methode*. Herder Verlag Freiburg 2003 ISBN 3-451-05375-6
- Buchinger, Otto: *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1999 ISBN 3-7773-1264-9
- Dahlke, Ruediger: *Bewusst Fasten, ein neuer Wegweiser zu neuen Erfahrungen*. Goldmann Verlag 1996 ISBN 3-442-13900-7
- Brugger, Regi: *Fastenwandern*. Oesch Verlag 1997/2003 ISBN 3-0350-5035-X
- Voelk, Marianne J.: *Säfte – Gesundheit und Genuss* (Dieser Titel erscheint Mitte Februar im AT- Verlag)



Bewährter Fasten-trunk: Zutaten für «Excelsior»

Excelsior

Am Vorabend 1 kleine, rohe Bio-Rande und 1 kleine Bio-Kartoffel samt Schale klein schneiden, ohne Salz in etwa 7 dl Wasser 15 Minuten auf kleinem Feuer köcheln und danach durch ein Sieb in ein Gefäss giessen.

1 bis 2 EL ungeschrotete Leinsamen mit Weizenkleie in 1 dl der Excelsior-Gemüsebrühe einweichen. Die Excelsior-Brühe sofort am Morgen nach dem Aufstehen erhitzen, die Leinsamen und die Kleie hinzugeben und in kleinen Schlucken langsam trinken.

Molino

1 EL Vollkornmehl (Weizen), 2 EL Weizenkleie, 2 EL Leinsamen, 1 EL Rosinen und 3 klein geschnittene Feigen 5 Min. lang in 3 dl Wasser aufkochen und mit etwas Früchte-Kompott (z. B. Äpfel, Birnen) essen. Die stark Schleim bildende Speise unterstützt die Darmfunktion und Verdauung.



Die Darmtätigkeit anregen: Zutaten für das Fastenrezept «Molino»

Fotos: René Berner