



Fasten – wer, wo, wann?

Im Grunde genommen kann und sollte jeder fasten. Was das alles bewirken kann, wo und zu welcher Zeit Sie idealerweise fasten bzw. in welchen Fällen Fasten nicht angeraten ist, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



Der Start ins Fasten

Der Eintritt in die »neue Zeit« durch Fasten beginnt mit dem Austritt aus der »alten«. Das »alte Leben« beenden Sie mit einem ganz normalen Tag, ohne sich allerdings beim Essen noch einmal richtig vollzustopfen – warum denn auch? Falls Sie so etwas im Sinn hatten, lesen Sie den Abschnitt »Fasten und Angst« (Seite 55 ff.) bitte noch einmal sehr aufmerksam.

Jetzt wird gefastet!

Am besten stellen Sie sich schon vor Ihrer Fastenzeit seelisch auf das »neue Leben« währenddessen (und danach!) ein, vielleicht mit entsprechender weiterer Lektüre. Falls Sie dabei auf andere Wege stoßen sollten: »Radikaler« können Sie immer noch werden. Beginnen Sie aber am besten mit dem hier beschriebenen »sanften« Plan, denn es macht viel mehr Freude, sich nicht so viel vorzunehmen, das aber sicher zu schaffen, als hinter einem Riesenanspruch weit und frustriert zurückzubleiben.



Dieses Symbol verweist auf Rezepte und Anwendungsanleitungen ab Seite 178.

IHR FASTENPLAN

Dieser sanfte Plan bietet eine Orientierung für Fastenpremierer und geht vom Minimum von sechs Fastentagen und drei anschließenden Auftaubtagen inklusive Fastenbrechen (siehe Seite 148ff.) aus.

| | 1. Fastentag | 2. Fastentag | 3. Fastentag |
|------------------------------|---|---|--|
| MORGENS | Trinkkur mit Wasser, Smoothie, Tee, evtl. 1 Glas Saft | Übungen für den Kreislauf | Übungen für den Kreislauf |
| | Evtl. Darmentleerung | Darmentleerung/ -reinigung | |
| | | Wasser, Smoothie, evtl. 1 Glas Saft | |
| | | Trockene Bürstung, nasses Abfrottieren | Trockene Bürstung, nasses Abfrottieren |
| | | | Mundspülung |
| MITTAGS | Brühe | Brühe | Brühe |
| | Leberwickel mit Mittagsschlaf und/oder Meditation | Mittagsschlaf und Meditation | Leberwickel mit Mittagsschlaf und/oder Meditation |
| ABENDS | Evtl. Brühe | Evtl. Brühe | Evtl. Brühe |
| VERTEILT ÜBER DEN TAG | Wasser, Teeprogramm, 1 Glas Saft (insgesamt mindestens 2 Liter) | Wasser, Teeprogramm, evtl. 1 Glas Saft (insgesamt mindestens 2 Liter) | Wasser, Teeprogramm, evtl. 1 Glas Saft (insgesamt mindestens 2 Liter) |
| | Viel Ruhe und Entspannung, heilsames Nichtstun | Ruhe und Entspannung, heilsames Nichtstun | Bewegungs- und/oder Körperprogramm (z. B. Spaziergang, Yoga, Qigong etc.; ohne Leistungs-zwang!) |



Fastenanleitungen und -rezepte



»Glabern«

- Lösen Sie ca. 30 Gramm **Glaubersalz** (*Natrium sulfuricum*) in **¼ Liter warmem Wasser** und trinken Sie dies innerhalb von zehn Minuten.
- Um den **Geschmack zu verbessern**, können Sie danach einen Schluck Fruchtsaft nehmen.
- Es kann nun unterschiedlich lange dauern, bis es zu einigen heftigen Darmentleerungen kommt. Bleiben Sie also am besten in **Toilettennähe** bzw. wählen Sie den Zeitpunkt des »Glaberns« entsprechend günstig.
- Wenn das Gurgeln und Gluckern im Darm sehr lange nicht nachlässt oder sogar unangenehm wird, bringt eine **Ruhepause mit Wärmflasche** auf dem Bauch meist schnelle Erleichterung.

Bei neuralgischen und rheumatischen Schmerzzuständen bringt Glaubersalz oft noch den Vorteil mit sich, diese Beschwerden durch die radikale anfängliche Umstellung schlagartig zu bessern.

