



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME

BROT FÜR ALLE FASTENOPFER

PANE PER TUTTI SACRIFICIO QUARESIMALE

Der Körper während des Fastens

In der kirchlichen Tradition ist Fasten als Vorbereitung auf Ostern fest verankert. Zahlreiche Gruppen tun dies im Rahmen der vorösterlichen Kampagnenzeit von *Brot für alle* und *Fastenopfer*. Dabei stützen sie sich auf die ganzheitliche Methode des Buchinger Heilfastens, in der während einer Woche nur sehr wenige Kalorien in Form von Obst- und Gemüsesäften eingenommen werden. Das Tee-Saft-Fasten ist ein Weg, der leicht begehbar scheint, und doch ist es ein Abenteuer, das gewagt sein will. Damit es gelingt einige grundlegende Tipps:

Fasten ist für gesunde Menschen in guter körperlicher und geistiger Verfassung gedacht.

Der Körper wird auf das Fasten vorbereitet, was bereits einige Tage vorher beginnt. Die Nahrungszunahme wird abgebaut (vgl. Ernährungsplan der Fastenperiode). In der letzten Nacht vor Beginn wird der Darm entleert. Ein wichtiger Prozess damit er sich „zur Ruhe“ begeben kann.

Abführen / Ruhigstellung des Darms

Das Reinigen des Darms zu Beginn des Fastens ist erforderlich. Fasten mit vollem Darm bedeutet Komplikationen, wie Hunger, Blähungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, etc. Wenn trotz Leerung des Darms solche Probleme auftreten, dann wiederholen Sie die Reinigung während des Fastens, bis zu 2x, in jedem Fall mit 48-stündigen Intervallen.

Glauber Salz / Natriumsulfat-Decahydrat

5 g/10 kg Körpergewicht in einem grossen Glas warmem Wasser auflösen und vor den Schlafengehen trinken (z.B. Körpergewicht 80 kg = 40 g Glaubersalz). Die Wirkung wird erhöht wenn zusätzlich noch einige Gläser Wasser oder Kräutertee nachgetrunken werden.

Der Stuhlgang kann bereits durch 2 -3 Entleerungen in den folgenden Stunden erfolgen, aber auch erst bis 24 Stunden später.

Nachteil: Schlechter Geschmack. Kann auf empfindliche Därme ganz leicht kratzend wirken.

Abführtee

Drei Beutel in einer Tasse mit heissem Wasser begiessen und ziehen lassen. Nach dem Trinken mehrere Gläser Wasser oder Kräutertee nachtrinken.

Nachteil: Schlechter Geschmack, weniger wirksam, bei empfindlicher Darmschleimhaut leicht entzündungsreizend.

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. Um der Darmschleimhaut Zeit zu lassen sich vom Spülen mit Salz zu erholen und sich von der Irritation zu entspannen, sollte in den folgenden 24 Stunden auf das Essen gänzlich verzichtet werden.

Nachteil: Schlechter Geschmack. Oft erfolgt eine Entzündung der Darmschleimhaut, weshalb in den nächsten 24 Std. auf Gemüse- und Fruchtsäfte verzichtet werden soll. Bittersalz kann schmerzhaft Kontraktionen des Darms auslösen.



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME

BROT FÜR ALLE FASTENOPFER

PANE PER TUTTI SACRIFICIO QUARESIMALE

Cololyt

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

Nachteil: Verschreibungspflichtiges Produkt. Sehr grosse Trinkmenge!

1½ Liter Einlauf

Der Einlauf erfolgt mit einer speziellen Sonde. Für unerfahrene Personen ist diese Anwendung eher schwierig. Kleine Einläufe, wie sie vor Operationen verabreicht werden, sind nicht wirksam für das Fasten und leeren nur den Enddarm/Rektum.

Nachteil: Darmspülung sollte professionell verabreicht werden. Teuer, macht sehr müde.

Bewegung

Bewegung ist das A und O des Fastens! Ohne Bewegung bezieht der Körper seinen Bedarf aus den Muskeln und baut diese ab. Mit mindestens einer Stunde Gehen pro Tag (1x60Min od. 2x30Min) „schaltet“ der Körper um und bedient sich der Fettreserven. Personen, die Sport treiben können dies während der Fastenzeit problemlos fortsetzen. Zu vermeiden sind jedoch übermässige Anstrengungen.

Blutdruckprobleme

Während des Fastens kann der Blutdruck sinken, besonders zarte Frauen leiden unter Blutdrucksenkungen. Vermeiden Sie rasches Aufstehen. Bewegen Sie sich regelmässig, vermeiden Sie dabei grosse Anstrengung, der Blutdruck wird wieder steigen.

Der Geist

Er wird auch etwas zu tun haben und sich reinigen. Einige werden unter Schlaflosigkeit, Träumen oder Alpträumen leiden. Betrachten Sie schlaflose Phasen nicht als Schlafstörung, nutzen Sie diese hellwache Zeit um zu lesen, zu beten, zu schreiben, zu denken - kurz gesagt um positiv zu leben und nicht zu leiden. Da der Körper keine Verdauungsarbeit leisten muss, verringert sich auch das Bedürfnis sich auszuruhen! Vielleicht benötigen sie aber gerade zu Beginn viel Schlaf, gehen bereits früh zu Bett und schlafen wie ein Murmeltier. Freuen Sie sich, beides ist normal.

Euphorie

Nach 3 bis 4 Tagen des Fastens sondert der Körper ein leicht euphorisierendes Hormon aus. Es bewirkt denselben Effekt, den auch Menschen mit einer Magersucht kennen und sich dabei sehr gut fühlen. Deshalb ist es zwingend notwendig, die Dauer des Fastens schon vorher zu bestimmen und dabei soll es bleiben! Wer länger als 10 Tage fastet sollte unbedingt medizinisch überwacht werden. Die Zeitspanne und Art des Nahrungsaufbaus bis zur normalen Ernährung werden proportional zur Fastendauer berechnet.

Frösteln

Dem Frösteln und Frieren kann mit den herkömmlichen Mittel wie Pullover, Wollsocken anziehen, eine Warmflasche besorgen, heissen Kräutertee trinken u.s.w. begegnet werden. Salopp kann man sagen, der Körper ist während des Fastens mit „Wichtigerem“ beschäftigt als der Körperwärme.

Getränke

Neben den Frucht- und Gemüsesäften, sowie allenfalls dem Getreidesud sollten noch gut 2 Liter Wasser resp. Frucht- oder Kräutertee getrunken werden. Abführende Kräutertees sind zu vermeiden, Fasten selbst ist schon eine gute Reinigung. Durch die hohe Flüssigkeitsaufnahme kann es vorkommen, dass Sie



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME

BROT FÜR ALLE FASTENOPFER

PANE PER TUTTI SACRIFICIO QUARESIMALE

auch in der Nacht vermehrt aufstehen 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. Mineralwasser wird nicht empfohlen, um den Körper nicht mit Gas zu belasten.

Gewichtsverlust

Fasten ist keine Diät um Gewicht zu verlieren. In den ersten 2 Tagen verliert man in der Regel ca. 2 Kilo, diese werden nach dem Fasten wieder zugenommen. In den nächsten Tagen bewegt sich der Gewichtsverlust noch einmal 1 – 2 Kilo. Während des Fastens hat der Körper den Mangel kennen gelernt und wird versuchen die Reserven wieder aufzubauen. Insbesondere beim Aufbau der Nahrung nach dem Fasten ist darauf besonderes Augenmerk zu legen. Seien Sie vorsichtig, dass Sie nicht mehr Pfunde zunehmen als Sie verloren haben!

Haare

Haare können trockener und etwas spröde werden. Sie erlangen aber ihre Geschmeidigkeit und Vitalität nach Beendigung des Fastens rasch wieder. Es macht 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 reinigen. Zögern Sie nicht öfters zu duschen, auch wenn es 2 – 3 x am Tag ist. Achten Sie darauf, dass Sie milde oder sogar ph-neutrale Seife verwenden. Pflegen Sie anschliessend trockene Haut mit feuchtigkeitsspendenden Ölen.

Kaffee- und TeetrinkerInnen

Wer regelmässig Kaffee oder Alkohol konsumiert hat vielleicht etwas mehr Mühe zu fasten. Beginnen Sie bereits 2 Wochen vorher den Konsum zu verringern. Eine Folge davon sind oft vorübergehende Kopfschmerzen, die aber relativ bald vorübergehen.

Mundgeruch

Mundgeruch kann während der Fastenzeit vermehrt auftreten und für andere sehr unangenehm sein. Putzen Sie sich die Zähne mehrmals täglich, spülen Sie den Mund und reinigen Sie die Zunge regelmässig. Lutschen Sie einen Zitronenschnitt um den Geruch zu neutralisieren.

Mürrisch...

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

RaucherInnen

Für regelmässige RaucherInnen ist es von Vorteil, mit der Reduktion der Zigarettenmenge bereits 2 Wochen vorher zu beginnen. Die Lust auf das Rauchen nimmt während des Fastens automatisch ab. Allerdings ist es besser 1-3 Zigaretten pro Tag zu rauchen als unerträglich zu sein!

Schmerzen

Allbekannte Schmerzen können sich bemerkbar machen. Geben Sie ihnen Zeit, von selbst vollständig zu verschwinden, indem Sie sich entspannen, tief atmen, wandern und sich ausruhen. Sollten die



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME

BROT FÜR ALLE FASTENOPFER

PANE PER TUTTI SACRIFICIO QUARESIMALE

Schmerzen länger anhalten, sprechen Sie mit einer Fachperson, sie kennt viele Hausmittel (z.B. FastengruppenleiterIn).

Gegen Krämpfe aller Art hat sich das homöopathische Mittel Cuprum bewährt. Es wird gegen Koliken, Wadenkrämpfe, Nackenschmerzen und Kopfschmerzen eingesetzt.

Unterstützung der Leberfunktion

Täglich, am besten in der Mittagspause hinlegen. Dazu eine Wärmeflasche in ein feuchtes Tuch einwickeln und während mindestens 20 Minuten auf der rechten Seite unter der Brust auflegen. Warm zudenken.

Zuckermangel/Heisshunger

Es wird empfohlen, jeden Tag einen Kaffeelöffel Honig zu „lutschen“ um Heisshungerattacken oder akuten Zuckermangel zu vermeiden. Bei Schwächegefühl darf ebenfalls darauf zurückgegriffen werden.

Schlussfolgerung

Alle diese kleinen Probleme werden mit dem Nahrungsaufbau wieder verschwinden. Aber auch kleine alltägliche „Bobos“ werden verschwunden sein. Sie werden sich körperlich entspannt und ruhig fühlen und auch Ihr Geist wird klarer, ruhiger, helllichtiger, sein!

Aus menschlicher Sicht werden Sie eine reiche Erfahrung machen, Sie werden sich besser kennen und wissen wo Ihre Grenzen sind. Jede Person erfährt das Fasten etwas anders und macht ihre ganz persönlichen Erfahrungen!

Wir wünschen Ihnen eine frohe gesegnete Fastenzeit!

November 2013