Auszeit und Neubeginn

Fastencoach: Wolfgang Witte

Wie kann ich in 2013 grundlegend etwas in meinem Leben verändern?

Haben Sie sich schon öfter die Frage gestellt: Was kann ich tun, um einfach gesünder zu leben? Um nicht mehr abhängig zu sein von Medikamenten, der Pharmaindustrie und den Ärztinnen und Ärzten?

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte!

Seit Jahrtausenden gehört Fasten in den Alltag von vielen Menschen und Generationen.
Fasten als Verzicht auf feste Nahrung, aber in der heutigen Zeit auch Verzicht auf alle Dinge, die uns von außen beeinflussen, wie z. B. die Medien (Zeitung, Fernsehen), Internet, Telefon und so weiter.

Für das Fasten Zuhause gibt es sehr gute Anleitungen und Bücher im Buchhandel, z. B.: „Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. med. Hellmut Lützner.
Wer etwas mehr für sich tun möchte, findet ein vielfältiges Angebot an Fastenwochen im Internet.

Gönnen Sie sich eine Woche lang eine Auszeit und besinnen Sie sich auf die Dinge im Leben, die wirklich wichtig sind.

Wir geben sehr viel Geld aus für teure Urlaube, für hochwertige Autos und so weiter, aber wann beginnen wir Geld in unsere eigene Gesundheit zu investieren? Und vor allem die Verantwortung für unser Leben, unsere Gesundheit zu übernehmen? Wir erwarten immer von der Medizin, von den Ärztinnen und Ärzten, dass sie uns gesund machen sollen. Aktivieren Sie doch einfach Ihre Selbstheilungskräfte und beobachten Sie, wie Ihr Körper sich selbst heilen kann.

Was ist Fasten?

Traditionell diente das Fasten zur Reinigung der Seele und wird auch heute noch teilweise ausgeübt. Heutzutage dient es mehr dem gesundheitlichen Aspekt. Fasten hilft dem Körper sich zu reinigen und zu regenerieren, nebenbei verliert man Gewicht und das Wohlbefinden steigt. Jeder körperlich gesunde Erwachsene kann ohne Bedenken eine Fasten-Kur zu Hause durchführen. Kranke Menschen, die Medikamente nehmen müssen, und Schwangere müssen auf eine Fasten-Kur verzichten. Sollten chronische Krankheiten vorliegen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme oder Bluthochdruck, ist es empfehlenswert vor einer möglichen Fasten-Kur mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten zu sprechen.

Es gibt mehrere Formen des Fastens: das totale Fasten, das Saftfasten, das Heilfasten, das Molkefasten, Fasten nach Hildegard von Bingen und das Basenfasten.
Beim totalen Fasten wird ganz auf feste Nahrung verzichtet und nur Wasser und Tee, ca. 2,5 Liter am Tag, aufgenommen. Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ist bei dieser Art zu fasten von Vorteil.

© Dmitry Ersler - Fotolia.com

Beim Saftfasten sind auch kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte erlaubt.

Das Heilfasten dient der Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates und auch der Behandlung von Stoffwechselerkrankungen. Hier kommen Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe und Vitamine zum Einsatz.

Beim Molkefasten werden eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag durch Molke ersetzt. Es sollte ca. 1 Liter Molke täglich getrunken werden.

Das Basenfasten macht eine Ausnahme, denn hier kann man weiterhin richtig essen, es gibt allerdings einen Essensplan, an den man sich halten muss. Fleisch- und Milchprodukte sind bei dieser Art zu fasten nicht erlaubt.

Alle Fasten-Kuren haben eines gemeinsam: Alkohol, Zigaretten und Kaffee sind tabu.

Was sind die Vorteile einer Fastenwoche?

Umschalten von „Ernährung von außen“ auf „Ernährung von innen“!
Des Weiteren werden Veränderungen möglich durch:
Hinwendung zu gesünderer Ernährung, Entlastung von Magen und Darm, Gewichtsreduktion durch Fettabbau, Entwässerung und Entsalzung, Verbesserung des Immunsystems, Entgiftung von Schadstoffen, Reinigung von Endprodukten des normalen Stoffwechsels, Linderung rheumatischer Beschwerden, Gefühl von Leichtigkeit, Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Abenteuer neuer Selbsterfahrungen und Selbsterkenntnisse, Lösung von Spannungen und Blockaden, Vertrauen in den eigenen Körper, Besinnung auf eigene Bedürfnisse, Stärkung der Kreativität, Klarheit im Denken!

„Die moderne Medizin kümmert sich um Ihre Krankheiten. Von diesen lebt sie. Um Ihre Gesundheit müssen Sie sich selbst kümmern. Von dieser leben Sie.“ (Dr. Schnitzer)
Zu der immer gestellten Frage: Kann man mit Fasten auch abnehmen? Hierauf gibt es ein klares NEIN. Wer abnehmen will, muss seine Ernährung umstellen und sich mehr bewegen. Allein schon bei der Betrachtung unserer heutigen Ernährung wird schnell klar, warum viele Menschen an Übergewicht leiden.

Wenn ich lange Zeit täglich 3000 Kalorien zu mir nehme und nur 2000 verbrenne, muss der Körper die restlichen Kalorien (umgewandelt in Körperfett) einlagern. Und das Tag für Tag. So entsteht langfristig Übergewicht.

Bei einer Diät bekommt der bislang auf 3000 Kalorien konditionierte Körper nun nur noch 1500 oder weniger Energie zugeführt. Leider meist nur für eine kurze Zeit (4 Wochen, 3 Monate etc.). Das Ergebnis: Wir haben die ganze Zeit Hunger und fühlen uns unwohl. Der Körper verliert aber an Gewicht. Nun kommt die Zeit nach der Diät. Wir essen wie bisher, oder sogar weniger und gesünder, aber der Körper sagt sich: Alles, was ich jetzt bekomme, wird erst einmal eingelagert (in Form von Körperfett). Wer weiß, wann ich wieder etwas bekomme. Und so entsteht der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt.

Wer also langfristig etwas für die eigene Gesundheit tun und vielleicht auch abnehmen will, dem bleibt nur eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Genau dafür ist eine Fastenwoche der richtige Einstieg.

Wie ist nun der konkrete Ablauf einer Fastenwoche und wo ist sie möglich?

Hier gibt es zwei Wege: die Fastenwoche Zuhause (alleine oder betreut) oder auswärts, meist in der Gruppe in einem Fastenhaus, einer Heilklinik oder einem Hotel.
Der Ablauf ist überall derselbe und beginnt mit ein bis zwei Entlastungstagen Zuhause. Hier sollte langsam auf Kaffee und Nikotin verzichtet werden und die Nahrungsmittel möglichst basisch sein (Obst und Gemüse, Rohkost).

Der erste Fastentag beginnt immer mit der Reinigung des Darms, entweder mit Glaubersalz oder einem Einlauf. Dadurch stellt sich der Körper um auf Ernährung von innen.
Nun gilt für die Fastentage viel Trinken (Wasser, Tee) und viel Bewegung (je nach Befinden) an der frischen Luft. Weiterhin wird jeden zweiten Fastentag ein weiterer Einlauf empfohlen, um Schlackenstoffe aus dem Darm zu entsorgen.

Mit dem Fasten werden Körper und Seele gereinigt, die eigene körperliche Wahrnehmung steigt, die Aufmerksamkeit für sich selbst und die seelische Harmonie nehmen zu.

Am Ende steht dann das Fastenbrechen meist in Form eines Apfels, damit der Magen und der Darm wieder ihre Tätigkeit aufnehmen, und mindestens 3 bis 4 Aufbautage, um den Körper wieder an Ernährung von außen zu gewöhnen.
Man sollte vor allem die Erfahrungen und Erlebnisse aus der Fastenwoche nutzen, um danach die Ernährung umzustellen und zu verändern.

Das Ziel soll ja sein, den Körper langfristig gesund und leistungsfähig zu erhalten. Und wer einmal eine Fastenwoche und die Veränderungen am eigenen Körper erlebt hat, wird dieses sicherlich in Zukunft öfter wiederholen.