

Fragen zum Fasten

Ein paar Schlagworte

- Sich Zeit zum Essen nehmen! Nicht ablenken lassen, weder durch Zeitung noch Fernsehen!
- Wenig essen, sehr gut kauen, Sättigungsgrenze neu entdecken.
- Drei Mahlzeiten täglich, zwischen den Mahlzeiten weiterhin viel trinken.
- Weiter Sport treiben, auf Entspannung achten, Rhythmus von Wachen und Schlaf finden.
- Weiter Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten, Rauchen etc.

Wissenswertes zum Thema Fasten

Fasten - wie man es richtig macht!

Fasten bedeutet mehr als nur die Reduzierung des eigenen Körpergewichtes. Diese aus dem frühen Altertum überlieferte Form der Enthaltensamkeit gegenüber Nahrungsmitteln übt gleichzeitig einen sehr positiven und reinigenden Effekt auf viele Vorgänge in unserem Körper aus. Fasten ist der Schlüssel zu Körper, Geist und Seele - vorausgesetzt, man macht es richtig. Doch was bedeutet richtig Fasten überhaupt und welche Wirkung erzielt man damit?

Was verstehen wir unter Fasten?

Viele von uns verbinden den Begriff Fasten oder auch Heilfasten automatisch mit Hungern. Fasten hat jedoch nichts mit Hungern zu tun, denn wer richtig fastet, hungert nicht, und wer hungert, fastet nicht. Fasten bedeutet Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots. Unser Organismus ist in der Lage, durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst zu leben. Diese naturgegebene Form menschlichen Lebens ist eine besonders gute Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Auch bei einer Änderung der Lebensweise kann eine Fastenkur unterstützend wirken.

Wichtig ist, darüber Bewusstsein zu erlangen, dass Fasten nicht mit Hungern bzw. mit Entbehrung und Mangel gleichzusetzen ist. Auch bedeutet es nicht, weniger zu essen und es muss nicht unbedingt mit der Religion in Verbindung stehen.

Welche positiven Effekte ruft eine Fastenwoche hervor?

Fasten ist eine schnelle und ungefährliche Methode, überflüssige Pfunde loszuwerden. Unser Gewebe wird dabei entschlackt, die Haut wird schön und rein und das Bindegewebe gestrafft. Der Körper wird sensibler und reaktionsbereiter. Vor allem in den Wechseljahren der Frau und für Männer ab dem 40. Lebensjahr bietet Fasten einen Beitrag zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Zudem ist es eines der wenigen und erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in unserer schadstoffgeplagten Umwelt. Das biologische Alter kann durch das Fasten zwar nicht gestoppt werden, es vermag aber vorzeitige Alterungsvorgänge aufzuhalten.

Unter ärztlicher Aufsicht wird Fasten auch als Therapie zur Heilung von Unpässlichkeiten oder Krankheiten eingesetzt.

Allgemeines zum Thema Fasten

Damit Ihre persönliche Fastenzeit von Erfolg gekrönt ist, empfiehlt es sich, einige unserer Tipps zu beachten:

- Trinken Sie mindestens drei Liter Flüssigkeit am Tag. Am besten eignen sich Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte oder Gemüsebrühe. Um eine optimale Wirkung zu erzielen und Ihr Wohlbefinden zu steigern, sollten Sie auch vor und nach der Fastenkur auf Genussmittel wie z.B. Alkohol, Nikotin, Koffein oder Süßes verzichten.
- Wechseln Sie körperliche Bewegung mit Bettruhe und Entspannung ab. Entleeren Sie Ihren Darm zu Beginn des Fastens mit Hilfe einer Salzlösung - danach alle zwei Tage mit Glaubersalz oder Sauerkrautsaft. Damit wird eine Rückvergiftung vermieden
- Lösen Sie sich vom Alltag und finden Sie Ruhe beim Fasten, bei uns im Alphotel Stocker in Sand in Taufers am Tor des Naturparks Rieserferner Ahrn

Fasten – Gewinn für Körper und Seele

Wenn Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun und einmal so richtig aus dem Alltag aussteigen möchten, dann sollten Sie es mit Fasten probieren. Wer fastet, macht die faszinierende Erfahrung, wie gut man aus sich selbst heraus leben kann. Das schafft neues Selbstvertrauen, motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperliche Wohlbefinden.

Was ist Fasten eigentlich?

Fasten hat eine jahrtausendealte Tradition. In allen Weltreligionen spielte es als Stärkung der seelisch-geistigen Kräfte eine Rolle, geriet aber mit der Zeit immer mehr in Vergessenheit. Um die Jahrhundertwende lebte der freiwillige Nahrungsverzicht wieder auf und wurde an speziellen Kliniken zum therapeutischen Heilfasten für Kranke weiterentwickelt. Es zeigte sich, daß jedem Stoffwechsel - ob beschwerdefrei oder angeschlagen - eine gelegentliche Ruhepause ausgesprochen gut tut.

Wer fastet, nimmt freiwillig eine begrenzte Zeit weder feste Nahrung noch Genußmittel auf. Stattdessen werden Wasser, Tees, Säfte, und Gemüsebrühe getrunken. Für unseren Körper ist es kein Problem, eine Zeitlang ohne festes Essen auszukommen. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war diese Fähigkeit sogar eine wichtige Überlebensstrategie bei Hungersnöten. Heute macht uns allerdings nicht der Nahrungsmangel, sondern vielmehr die Überernährung zu schaffen. Gerade in Zeiten des Überflusses tut es gut, einmal eine begrenzte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen.

Was passiert im Stoffwechsel?

Wenn unser Stoffwechsel keine Nahrung von außen bekommt, schaltet er auf Ernährung von innen um. Das bedeutet, er baut körpereigene Depots ab, um den Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Insbesondere die Fettreserven werden zur Energiegewinnung herangezogen. Die Veränderungen im Stoffwechsel lösen eine Reihe positiver Reaktionen aus. Sie tragen dazu bei, daß das Immunsystem gestärkt wird und gesundheitliche Risiken erst gar nicht entstehen. Auch wenn bereits Stoffwechselstörungen vorliegen, wirkt sich Fasten in der Regel günstig aus: Übergewicht wird abgebaut und Bluthochdruck sowie erhöhte Blutfettwerte normalisieren sich. Bei Allergien, Autoimmunkrankheiten oder chronischen Magen-Darm-Erkrankungen hat sich das Fasten ebenfalls bewährt. Weil der Magen-Darm-Trakt nicht mit Essen und damit auch nicht mit möglichen Allergenen aus der Nahrung in Kontakt kommt, kann sich das überbeanspruchte Immunsystem regenerieren.

Balsam für die Seele

Fasten stellt eine ideale Gelegenheit dar, einmal aus dem gewohnten Alltag auszusteigen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Man kann ungestört seinen inneren, oft ungenutzten Kräften nachspüren und ihnen Raum zur Entfaltung geben. Viele Fastende gewinnen so neue, überraschende Erkenntnisse und Impulse für ihr Leben. Zudem kommen sie innerlich zur Ruhe und übertragen dieses positive Gefühl auch auf andere Lebensbereiche. Oft wächst die Bereitschaft, eingefahrene Gewohnheiten zu überdenken. Viele Menschen erleben beim Fasten, welche immensen Energie-reserven in ihnen stecken und entwickeln ein neues Körperbewußtsein und ein gesteigertes Selbstwertgefühl.

Fasten ist daher eine gute Möglichkeit, neue Gewohnheiten anzunehmen. Viele Fastende möchten die gewonnene Leichtigkeit und das positive Körpergefühl beibehalten und sind nach dem Fasten besonders motiviert, einen bewußteren Lebensstil zu praktizieren. Sie nehmen sich vor, nicht mehr zu rauchen, gesünder zu essen oder weniger Streß aufkommen zu lassen.

Mehr Ausdauer als zuvor

Regelmäßige Bewegung während des Fastens unterstützt die Ausscheidungsvorgänge und regt den Kreislauf an. Die Fastenzeit sollte daher immer durch körperliche Aktivität unterstützt werden. Sie werden erstaunt sein, wie ausdauernd Ihr Körper auch ohne Nahrung von außen ist. Die Bewegungen sollten während der Fastenzeit jedoch etwas gemächlicher ablaufen. Ideal sind Sportarten wie Wandern, Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen. Die Fastenwoche beinhaltet ein entsprechendes Bewegungsprogramm. Während des Fastens hat der Körper ein besonderes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Entspannungsübungen helfen, in sich hineinzuhören und genau auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. Dadurch lassen sich die positiven Wirkungen des Fastens noch verstärken.

So gelingt´s

Es gibt verschiedene Methoden, wie Fasten durchgeführt werden kann. Am verbreitetsten ist das Wasser-Saft-Fasten nach Buchinger. Bevor das eigentliche Fasten beginnt, wird der Organismus

in ein bis drei Entlastungstagen auf die Zeit ohne Nahrung eingestimmt. An diesen Tagen werden leichte Gerichte mit viel Obst und Gemüse gegessen. Der erste Fastentag beginnt mit einer Darmentleerung. Auch während des Fastens wird der Darm regelmäßig gespült. So werden Stoffwechselprodukte ausgeschieden, und es entsteht kein Hungergefühl. Für die Versorgung mit Flüssigkeit und Mineralstoffen müssen Fastende reichlich trinken. Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen sind hierfür geeignet. Das Ende der Fastenzeit wird mit einem gut bekömmlichen Lebensmittel wie einem Apfel, einer Möhre oder einer gekochten Kartoffel eingeleitet. In den anschließenden Auftage stehen fettarme, leichte Gerichte auf dem Speiseplan.

Ganz wichtig ist, daß Fasten nicht als Crash-Diät zum schnellen Abnehmen mißverstanden wird. Während des Fastens verliert der Körper zwar an Gewicht und baut Fettpölsterchen ab, doch die Gewichtsreduktion ist eher ein Nebeneffekt. Beim Fasten geht es um den ganzen Menschen. Daher gehören eine gesundheitsfördernde Lebensweise, Entspannung und Bewegung sowie seelische Regeneration zu einer gelungenen Fastenzeit.

Wo kann ich fasten?

Am besten gelingt das Fasten in einem Haus in welchem ein betreutes Fasten in der Gruppe angeboten wird. Wer eine umfassende Kur machen möchte oder an einer chronischen Krankheit leidet, ist in einer Fastenklinik gut aufgehoben. Alle, die zum ersten Mal fasten, sollten sich unbedingt einer Gruppe anschließen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten macht es mehr Spaß, und erfahrene Fastenleiterinnen helfen Ihnen dabei, daß die Zeit ohne Nahrung ein voller Erfolg wird. Sie kümmern sich um Ihr Wohlbefinden und wissen Rat bei leichten Beschwerden, die durch die Stoffwechsellage auftreten können. Achten Sie bei der Auswahl eines Fastenkurses auf ein ganzheitliches Konzept, das heißt auch Bewegung, Darmpflege, Entspannung und seelische Betreuung sollten auf dem Programm stehen.

Bewusst essen nach der Fastenkur

Die Auftage - richtig essen und trinken nach dem Fasten

Wichtiger und schwieriger als das eigentliche Fasten sind Fastenbrechen und Aufbau. Deshalb sollte dieser Übergang langsam, behutsam und schrittweise erfolgen. "Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen." (George Bernard Shaw). Fastenbrechen bedeutet das Beenden des Fastens sowie Abschiednehmen, aber darüber hinaus auch Neubeginn, Neuaufbau und Überleitung in eine neue Zeit. Die Auftage nach dem Fastenbrechen sind also keineswegs ein Entlassen werden in die alten Fehler der Lebens- bzw. Ernährungsweise. Vielmehr bedeuten sie eine wichtige Nachbehandlungszeit, die sorgfältig geleistet werden sollte, um den Behandlungserfolg zu stabilisieren. Außerdem können jetzt neue Verhaltensweisen praktisch eingeübt werden. "Im Fasten sollte nicht nur der Gürtel weiter werden, sondern auch der Verstand."

Länge der Aufbauzeit

Verdauung und Stoffwechsel werden behutsam wieder "zurückgeschaltet" von innerer auf äußere Ernährung und von Ausscheidung auf Absorption. Die Adaptation dauert ca. eine Woche. Die Aufbauzeit sollte mindestens ein Drittel der Länge der Fastenzeit betragen, auf jeden Fall aber vier

volle Tage. Sowohl beim stationären wie auch beim ambulanten Fasten sollte dies bei der zeitlichen Planung berücksichtigt werden.