## **Heilfasten – eine Erlebnisreise fürKörper, Geist und Seele**

Fasten ist in allen Kulturen ein bekanntes Mittel, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Beim Heilfasten verzichtet man für eine gewisse Zeit, meist ca. 5-7 Tage, auf feste Nahrung und ernährt sich ausschließlich durch vitalisierende Tees und verdünnte Säfte. Die entschlackende Ernährung und viel Bewegung bringen jede einzelne Körperzelle in Schwung. Nur Tees, Wasser und 1 Saft (verdünnt mit Wasser) am Tag.

## http://hochbuehl.de/sites/default/files/imce/tee_gelb.jpg Bildergebnis für Bild osaft ***Was bewirkt Fasten?***

Das Fasten gehört seit Jahrzenten zur Schulmedizin. Große Fastenkliniken im ganzen Land helfen den Menschen, ihre Krankheiten zu heilen oder Beschwerden zu lindern. Durch ein traditionelles Fasten schaltet der Körper auf Gesundwerden. Der Körper beginnt zu entgiften, und Zellen werden vermehrt erneuert. Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Fasten bei Gelenkproblemen (z. B. Arthrose und Rheuma), Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen und Übergewicht sowie bei vielen weiteren Beschwerden helfen kann.
Beim Fasten verspürt man hingegen keinen Hunger. Stress wird reduziert und anstatt Muskeln oder Knochen abzubauen, schaltet der Körper aufs Gesundwerden um und versorgt sich aus seinen Fettspeichern. Bei einer fünftägigen Fastenkur kann man mit zwei bis drei Kilo Gewichtsverlust rechnen, bei Männern auch etwas mehr. Wichtig ist jedoch, dass man sich während der Fastenphase bewegt. Der Körper ist schlau und baut das ab, was man nicht benutzt.
Mit fortschreitender Dauer des Heilfastens stellt sich der gesamte Zellstoffwechsel auf die ungewohnte Ernährung um, nachteilige Effekte der weit verbreiteten Übersäuerung verschwinden. Das Saft- und Teefasten wirkt vorbeugend bei Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus, Übergewicht, Bewegungsmangel und psychosozialem Stress. So heilt dieses Fasten von innen und schafft Abstand zum Alltag. Bei bereits bestehenden Krankheitsbildern kann Heilfasten lindernd wirken, gute Erfolge gibt es bei vielen Diagnosen. Ich empfehle Dir mit Deinem Arzt vorher zu sprechen.
Millionen Menschen fasten regelmäßig, die meisten von ihnen sind fastende Frauen. Ein- bis zweimal im Jahr verzichten sie für eine Woche auf feste Nahrung, nehmen nur Wasser, Tee, Fruchtsaft, Gemüsebrühe zu sich. Die Schilderungen erfahrener Anhänger der Heilfastenkur hören sich anders an: Sie sprechen von tiefer Zufriedenheit, von unbeschwerter Leichtigkeit und neuer Energie. Nach etwa drei Fastentagen kommt der Kopf und die Darmflora zur Ruhe, Energie wird frei. Wer sich für die Entschlackung entscheidet, schläft oft wenig und fühlt sich trotzdem erholt. Man fühlt sich verbundener mit sich selbst, gelassener und offener. Nicht nur Geschmack oder Duft werden intensiver wahrgenommen, alle Sinne sind bei einer Fastentherapie durch den Nahrungsverzicht geschärft.
Das Heilfasten beeinflusst ganz erheblich die Vorgänge in unserem Körper. Eine der bedeutendsten Wirkungen ist dabei die Stärkung unser körpereigenen **Abwehrkräfte**. Während im normalen Essalltag unser Immunsystem kräftig in den Verdauungsprozess mit einbezogen wird, kann es sich während einer Fasten-Phase deutlich stärker auf die Beseitigung krankmachender Eindringlinge stürzen. Heilfasten wird daher auch häufig als der innere, eigene Arzt bezeichnet. In den meisten Fällen ist es folglich auch eine absolut positive Reaktion des Körpers, wenn man während einer Krankheit keinen Appetit verspürt und nichts essen mag. Diese vorübergehende Appetitlosigkeit ist sozusagen ein evolutionsbedingter fest einprogrammierter Heilungsmechanismus, der leider häufig zu Unrecht mit den Worten "Kind, du musst doch was essen" bedacht wird. In einigen Fällen ist es aber tatsächlich gesund, mal eine begrenzte Zeit nichts zu essen.
Darüber hinaus hat das Heilfasten auch eine nicht zu unterschätzende Wirkung auf unsere Psyche. Nachdem die ersten, gelegentlich beschwerlichen Tage des Heilfastens vorüber sind, stellt sich häufig ein gewaltiger **Energie-Schwung** ein, der nicht nur die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit in die Höhe schnellen lässt, sondern auch den **Gute-Laune-Pegel**. Eine Heilfasten-Kur bringt uns nicht selten dazu, ein wenig innezuhalten und Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags. So können sich plötzlich lange angestaute Denkblockaden lösen oder ganz neue Ideen in den Kopf schießen. Ein weiterer schöner Nebeneffekt des Fastens ist die zunehmende **Sensibilisierung unserer Geschmacksnerven**. Da kann es durchaus vorkommen, dass bereits der Geruch bestimmter ungesunder Lebensmittel plötzlich regelrecht abstoßend wirkt. Ebenso wird Rauchen als zunehmend widerlich empfunden. Schon viele Raucher sind durch das Heilfasten zu Nichtrauchern geworden. Viele Fastende setzen sich außerdem bereits während der Fastenkur ganz intensiv mit ihren Ernährungsgewohnheiten auseinander und entwickeln neue, gesunde Gelüste.
 **Heute stimmst Du Dich auf das Heilfasten ein ☺**

***1.Tag – Einstimmungstag - Entlastungstag***

**Ernährung:** Stell dich langsam auf die Fastentage ein, auch innerlich. Verzichte auf Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee und Süßigkeiten. Trinke mindestens zwei Liter stilles Wasser, Saftschorle, Kräutertee. Esst leicht und etwas weniger - gerade mal so viel, bis ihr satt seid. Verzichtet auf Fettiges und Fleisch, dafür gibt's reichlich frisches Obst, Gemüse, Vollkornreis.
**Bewegung:** Macht Sport oder Yoga wie sonst auch. Wer eher selten aktiv wird, sollte einen größeren Spaziergang machen. Erledige all deine Besorgungen, wenn möglich zu Fuß.
Verzichte heute Abend auf Ablenkungen wie Fernsehen, aufregende Lektüre, höre stattdessen lieber Musik, die du magst und dich entspannt. Informiere deine Familie und Freunde von deinem Vorhaben, eine Heilfastenkur zu machen
**Pflege:** Jetzt ist ein basisches Bad sinnvoll, es unterstützt die ausleitende, d. h. entgiftende Funktion der Haut. Badetemperatur ca. 37 Grad, Badedauer ca. 15 Minuten. Im Badewasser den ganzen Körper mit einem Luffaschwamm oder einer Bürste abrubbeln. Ihr habt keine Wanne? Dann tut's ein Duschpeeling.

***2. Tag - Hausputz für den Darm***
Jetzt geht es richtig los mit dem Fasten. Ab heute nimmst Du keine feste Nahrung mehr zu Dir. Legt diesen Tag so, dass ihr zu Hause bleiben könnt. Morgens viel Tee trinken. Im Anschluss glaubern, also abführen mit Glaubersalz.
Darmentleerung mit Glaubersalz, Einlauf oder Sauerkrautsaft. (Glaubersalz im O-saft auflösen und in einem Zug trinken)
Damit der Körper besser von Nahrungsaufnahme zur Ausscheidung umschalten kann, wird das Fasten mit einer kräftigen Darmentleerung eingeleitet. Diese Maßnahme mindert die Hungergefühle während des Fastens. Bei Hungergefühlen hilft viel trinken. Trinkt mittags Gemüsebrühe und viel Wasser. Gemüsebrühen könnt ihr entweder als Fertigprodukt im Reform- oder Naturkostladen kaufen oder selbst herstellen. Tagsüber Kräutertee (z. B. Ingwertee, wirkt wärmend) und Wasser. Abends Wasser, Kräutertees (z. B. Kamille, Johanniskraut, Baldrian, Hopfen, Zitronenmelisse, da diese entspannungsfördernd sind), Obst- oder Gemüsesäfte.
Obstsäfte nie pur, sondern immer stark verdünnt als Schorle trinken.

**2. - 6. Tag Fastentage**Morgens im Bett ausgiebig räkeln, strecken und dehnen. Langsam aufsetzen, damit euch nicht beim Aufstehen schwindelig wird. Wer morgens Yoga gewohnt ist, sollte dies weiterhin tun, langsame Bewegungen, es können auch ein paar langsame Runden Sonnengrüße sein mit ein paar Atemübungen oder nur einfache Dehnübungen.
Morgens: 2-3 Tassen Tee
Mittags: Gemüsebrühe zusätzlich jeden Tag immer 2-3 Liter Wasser und Tees
Abends: frisch gepresster Gemüsesaft oder 150 ml Fruchtsaft mit Wasser gemischt, dazwischen viel Wasser und Tee
**Bewegung:** Jetzt sind die meisten Fastenden körperlich schon fitter, Yoga zum Wachwerden: Morgens nach dem Aufstehen aufrecht hinstellen und den Körper einige Male locker durchschütteln, wobei ihr ruhig ein- und ausatmet. Ein paar bewusste Atemübungen. Ein paar sanfte Runden Sonnengrüße.
Am frühen Nachmittag eine Stunde an der frischen Luft spazieren gehen. Das Tempo bestimmt ihr, ganz nach eurem Wohlbefinden. Wenn ihr merkt, dass ihr fit seid, könnt ihr auch walken oder langsam joggen. Während des Spaziergangs immer mal wieder moderate Ausfallschritte machen, um die Beine zu dehnen, Arme zum Himmel öffnen Brustkorb öffnen und bewusst atmen. Macht abends die Yogarolle. Die Übung bewirkt gleich mehrere Dinge: Sie stärkt die Bauchmuskulatur, regt die Verdauung an, entlastet Nacken und Wirbelsäule und wirkt dazu noch herrlich entspannend.
So geht's: Mit angezogenen Knien auf den Boden setzen, die Arme umfassen die Schienbeine, die Stirn liegt auf den Knien. In dieser Haltung beim Einatmen behutsam auf den Rücken rollen. Mit leichtem Schwung beim Ausatmen wieder nach vorn rollen. So lange rhythmisch vor- und zurückrollen, wie es euch gefällt.
Wichtig: Nach jeder Anstrengung pausieren, sich für mindestens 20 Minuten in ein ruhiges Zimmer zurückziehen, hinlegen, Augen schließen, bewusst tief ein- und ausatmen. Der Körper braucht Zeit für seine Stoffwechselarbeit und er braucht immer wieder auch Ruhephasen.

***Bewusst anfangen, gezielt aufhören***
Das Ende der Fastenkur ist genauso wichtig wie der richtige Beginn. Das Fastenbrechen sollte behutsam erfolgen und den Organismus schonend auf die Ernährung mit fester Nahrung vorbereiten. Ihr beendet nun das Fasten, gewöhnt euren Körper langsam wieder an die Nahrungsaufnahme. Das muss vorsichtig geschehen, deshalb sind die Aufbautage so wichtig! Verzichtet auf fette Speisen, tierische Fette und Kaffee. Trinkt weiterhin reichlich, mindestens 2 Liter Wasser und Kräutertee. Ihr dürft auch in Maßen Milchprodukte genießen, etwa einen Joghurt oder ein Glas Buttermilch. Esst gegarte Gemüse- und Getreidegerichte. Das Fastenbrechen findet am 6. oder m 7. Tag mit einem Apfel statt. Man sollte ihn sehr gut kauen, denn durch den Apfel werden wieder alle Enzyme und die Verdauung aktiviert. Ab mittags sollte man dann sehr leicht verdauliche Kost zu sich nehmen. Gleichzeitig sollte man Leinsamen, eingeweichte Pflaumen und Sauerkraut essen, um die Darmfunktion wieder anzuregen. **Wichtig ist, dass man alles gut kaut!

Fasten: Tipps, die beim Durchhalten helfen**

Es ist gar nicht so einfach mit dem Durchhalten beim Fasten. Immer wieder lauern Verlockungen am Wegesrand und der innere Schweinehund will sich manchmal auch nicht recht in Bewegung setzen. Damit das Durchhalten in diesem Jahr leichter fällt, hier ein paar Tipps, so klappt das Fasten bestimmt.
 ***1. Positiv einstimmen***
Schreibt vor Beginn der Fastenwoche auf, was ihr mit dem Fasten erreichen möchtet: ein neues Körpergefühl, eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, oder soll das Fasten vor allem eine Zeit der Besinnung für euch sein? Hängt euch den Zettel deutlich sichtbar an den Kühlschrank oder die Pinnwand am Arbeitsplatz. Überlegt euch, ob ihr auch ganz persönliche Vorsätze habt, die ihr mit dem Fasten verbindet - das motiviert oft besonders.
***2. Mit Hungergefühlen umgehen***
Trinkt viel Wasser und Tee, wenn sich ein Hungergefühl einstellt. Geht an die frische Luft, lenkt euch mit einem kleinen Spaziergang ab. Macht euch immer wieder bewusst, dass der Hunger nach zwei bis drei Fastentagen ganz von allein deutlich nachlässt.
***3. Sich austauschen***
Fastet zeitgleich mit einer Freundin und ruft sie an, wenn ihr nur noch ans Essen denkt. Dann könnt ihr euch austauschen, von euren Krisen berichten.
***4. Verlockungen widerstehen***
Gebt der Versuchung, endlich wieder etwas zu kauen, nicht nach, schon ein Apfel (den ihr als Saft problemlos genießen dürft) kann euer Fasten erschweren. Denn jeder Bissen, jede Form von fester Nahrung lässt die Magensaftproduktion anspringen. Und das verstärkt den Hunger. Ein konsequentes Nicht-Essen ist wirklich leichter!
***5. Belohnungen einplanen***
Motiviert euch mit gezielten Belohnungen, jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich außer der Reihe etwas zu gönnen!
***6. Zeit nutzen***
Da ihr nicht kocht und esst, habt ihr viel mehr Zeit am Tag für euch übrig. Nutzt sie - für ein langes Telefonat mit der Freundin, für ein Buch, das ihr schon immer lesen wolltet, für all die Dinge, die euch Freude machen und die sonst aus Zeitmangel auf der Strecke bleiben.
***7. Sich selbst mit natürlichen Mitteln helfen***
Durch die Stoffwechselumstellung beim Fasten kann es in Einzelfällen zu leichten Beschwerden kommen. Das hilft bei Kopfschmerzen: viel trinken, Bewegung an der frischen Luft, entspannen und ruhen. Auch eine heiße Kompresse, die in den Nacken gelegt wird, oder Minzöl, auf die Schläfen gerieben, schaffen Erleichterung. Bei Kreislaufstörungen, Schwindelgefühl, Übelkeit, Schweißausbrüchen: Rosmarin- oder Weißdornblättertee trinken, einen Teelöffel Honig lutschen. Vorbeugend kalte Ganzkörperwaschungen (mit einem Waschlappen), Bürstenmassagen, sanftes Yoga machen. Achtung: Halten die Beschwerden mehr als einen Tag an, einen Arzt aufsuchen.
***8. Das hilft bei Magenbeschwerden***
Bei Blähungen hilft Kräutertee mit Kümmel, Fenchel oder Anis - dazu eine Wärmflasche und leichte, kreisförmige Bauchmassage. Bei Durchfall oder anderen Magenbeschwerden lasst ihr die Fruchtsäfte weg (verdünnte Gemüsesäfte sind okay). Wärme, Ruhe und ein Esslöffel Heilerde können den Magen wieder beruhigen.
***9. Das hilft bei Schlafstörungen***
Sorgt für warme Füße und ein gut durchlüftetes, nicht zu stark geheiztes Schlafzimmer. Kneippsche Anwendungen wie eine kalte Teilwaschung von Bauch, Armen und Beinen erleichtern das Einschlafen.
***10. Das hilft bei Frösteln***
Wärmende Tees trinken (z. B. Ingwertee, Zitronenmelissetee mit einer Prise Zimt). Statt kalter Säfte lieber heiße Brühe löffeln. Bürstenmassagen und Bewegung bringen den Kreislauf auf Trab und wärmen ebenfalls.
***11. Das hilft bei Unruhe***
Sanfte Bewegung hilft dagegen - Walken, Spazierengehen, Yoga, wozu ihr Lust habt. Oder probiert diese Entspannungsübung: Zieht euch an einen ruhigen Ort zurück. Setzt euch bequem auf einen Stuhl, ihr könnt euch aber auch einfach lang hinlegen. Atmet tief und bewusst durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund aus. Sprecht oder denkt jeweils dreimal hintereinander folgende Sätze: "Mein Körper ist ruhig und entspannt"; "Meine Atmung ist ruhig und entspannt"; "Mein Geist ist ruhig und entspannt". Versucht, die aufsteigende Ruhe und Gelassenheit zu spüren.

***Diese Yoga-Übungen tun Dir beim Heilfasten gut***

 **Den Kreislauf aktivieren**

**So geht's:** Auf die Fersen setzen und die Arme nach vorn ausstrecken, Schultern Richtung Boden drücken (Stellung des Kindes). Zwei Atemzüge lang halten. Dann wie eine Katze gehen, Blick nach vorn gerichtet, dann in den Hund, so dass der Körper ein umgekehrtes V bildet. Der Kopf hängt locker herunter. Diese Position zwei tiefe Atemzüge lang halten und zur Stellung des Kindes zurückkehren. Die gesamte Abfolge fünf- bis achtmal wiederholen.
**Das bringt's:** Der Kreislauf kommt in Schwung, und die Über-Kopf- Haltung fördert die Durchblutung des Kopfes. Durch den Wechsel der verschiedenen Positionen werden speziell das Becken und der untere Rücken beweglicher.

**Die Durchblutung fördern**

**So geht's:** Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt. Kopf und Oberkörper anheben, Arme ausstrecken und mit den Händen langsam die Oberschenkel entlangstreichen bis zu den Knien. Die Stellung zwei Atemzüge lang halten, dann den Oberkörper wieder absenken. Fünf- bis achtmal wiederholen.
**Das bringt's:** Stärkt die Bauchmuskulatur und verbessert die Durchblutung im Bauchraum.

**Die Atmung vertiefen**

**So geht’s:** Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen. Dann das Becken heben, so dass das Gewicht auf den Füßen und den Schultern ruht (Schulterbrücke). Beide Arme parallel nach hinten führen und neben dem Kopf ablegen. Fünf Atemzüge halten, dann Becken absenken und entspannen. Bis zu 8mal wiederholen.
**Das bringt's:** Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, stärkt die Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur. Die Atmung dringt bis tief ins Becken vor, aktiviert den Bauch-Becken- Raum und die Verdauung.

**Den Körper reinigen**

**So geht's:** Rückenlage, die Beine angewinkelt aufstellen. Das Becken anheben und das Gewicht auf Füßen, Schultern und Armen ruhen lassen. Dann das linke Bein nach vorn ausstrecken und diese Stellung fünf tiefe Atemzüge lang halten, absenken. Beim Atmen den Oberkörper ganz bewusst öffnen und dehnen. Bis zu 8mal wiederholen, dann das Bein wechseln.
**Das bringt's:** Man atmet bei dieser Übung automatisch tiefer. Stell dir vor, wie dein Atem durch den Körper, die Wirbelsäule entlang bis in die Zehen fließt - das wirkt nach Yoga-Philosophie reinigend und entgiftend. Am besten durch den Mund atmen.

**Den Unterleib entspannen**

**So geht's:** Locker auf dem Rücken liegen. Die Knie zur Brust ziehen und dann auf die linke Seite des Körpers Richtung Boden bringen (Krokodilsdrehung) mit der linken Hand zusätzlich leichten Druck auf die Knie ausüben. Den Kopf nach rechts drehen, rechten Arm neben dem Kopf. Fünfmal tief durchatmen, Seite wechseln. Bis zu 8mal wiederholen.
**Das bringt's:** Die Drehung aktiviert die Durchblutung, massiert die inneren Organe und wirkt vor allem auf den Unterleib anregend und schmerzlindernd. Das kann gegen Verkrampfungen und Bauchschmerzen helfen.

***Wenn Dir mein Fastenplan gefällt?***



**und Du möchtest mir einen Tee ausgeben, weil Heilfasten Dir so gut gefällt? Gerne ☺**

|  |
| --- |
|  |

**Wer stark, gesund und jung bleiben will,
sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft
und heile sein Weh eher durch Fasten
als durch Medikamente.
(Hippokrates | 460-370 v.Chr.)**

 **Yogaraum Werden ∙ Simone Jung fastet seit 20 Jahren ☺**