



Fasten

Während der Urlaub als Erholungsmaßnahme eine Erfindung der Neuzeit und des Westens ist, gibt es in allen Kulturen seit Jahrtausenden eine Art innere, physische Form des Urlaubs: das Fasten. Die positive Wirkung hängt unter anderem damit zusammen, dass der Darm die Körpermitte des Menschen „füllt“, schon rein räumlich also ein sehr zentrales Organ ist. Grob vereinfacht gesagt, macht eine ungesunde Ernährungsweise den Darm mit der Zeit schwer und schwerer. Gleichzeitig beginnt der Darm unmerklich, wichtige Bahnen und Wege innerhalb des Körpers zu behindern, beispielsweise die Atmung und den Blutfluss. So fehlt es dann an einer optimalen Sauerstoff-Versorgung und folglich an einer optimalen Durchblutung. Viele Zivilisationskrankheiten haben hier ihre tiefere Ursache. Die gute Nachricht ist: Sie brauchen nicht gleich eine 3-wöchige Fastenkur, um dem vorzubeugen.

Wenn Sie nicht richtig fasten wollen oder können, versuchen Sie es zumindest mit einer Phase des „Von allem ein wenig weniger“. Das veranlasst Ihren Körper, aus seinen Speichern etwas herauszurücken. Dabei gilt: In Ruhe, mit Genuss und „gut“ essen, d.h. einspeicheln, auskosten, vor allem nicht zu schnell essen. Wichtig: die Abendmahlzeit klein halten und nur bis zur Sättigung essen, nicht darüber hinaus. Wenig Fleisch, wenig Fett und Eiweiß. Viel Obst und Gemüse, Rohkost jedoch nur bis 15 Uhr. Soviel Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, dass über die Niere 2 Liter heller, klarer Urin ausgeschieden werden. Auf Inhaltsstoffe und Wert erhaltende Zubereitung achten! Sehr förderlich ist es, 2 x pro Woche die Abendmahlzeit durch Kräutertees - z.B. Melisse - und Knäckebrot zu ersetzen oder einen Fastentag pro Woche einzulegen. Zum Beispiel:

Essen Sie ein zwei Tage altes, in dünne Scheiben geschnittenes, trockenes Dinkelbrötchen oder zwei Scheiben Knäckebrot je zum Frühstück und zum Mittagessen, abends die halbe Portion. Außerdem zu allen drei Mahlzeiten je eine Tasse Kräutertee vorweg und einen halben Liter Molke langsam gekaut zum Brötchen. Nehmen Sie zwei- bis dreimal eine Kanne Kräutertee zwischen den Mahlzeiten, beispielsweise Pfefferminz, Melisse, Fenchel, Anis, Birke, Brennnessel, Kümmel oder Kamille. Trinken Sie viel, drei Liter bei einem Körpergewicht von 50 kg, 3 - 6 Liter bis 100 Kilo, bei über 100 Kilo noch mehr. Gutes Leitungswasser, kohlen säurearmes Mineral- oder am besten Heilwasser mit Calcium-, Magnesium- und Kaliumzusatz (am besten auch Bikarbonat gegen den Säureanstieg am Anfang).

Wichtiger Hinweis: Frieren vermeiden. Warm anziehen (auch im Sommer!), Wärmflasche vor dem Mittagessen und zum Einschlafen, und täglich warme Fußbäder nehmen. Und noch etwas: Ihr Fastentag sollte ein Wohlfühltag sein. Machen Sie sich klar, dass Sie heute etwas für Körper und Seele tun – gut geeignet sind heute auch Sauna, Yoga, Autogenes Training sowie Bewegung (diesen Part allerdings nicht übertreiben). Eine richtiggehende längere vorbeugende Fastenkur am besten im Urlaub in der Gruppe und nur nach Rücksprache mit dem Arzt beginnen. Heilfasten bei Krankheiten und Medikamenteneinnahme nur in einer spezialisierten Klinik!

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de