



FÜHL DICH WOHL MIT  
**FASTEN**  
INFORMATIONEN, TIPPS  
UND EINKAUFSLISTE

DR. GÜNTER GERHARDT  
DR. BEATRICE WAGNER

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER



Es ist für mich schon ein schönes alljährlich wiederkehrendes Ritual, nach den „tollen Tagen“ ein paar besinnliche Fastentage einzulegen. Ich arbeite in dieser Zeit zwar weiter, aber dennoch merke ich, wie ich durch den Nahrungsverzicht automatisch ruhiger und gelassener werde. Davor reitet mich zwar auch jedes Mal das Teufelchen, ob ich das Fasten dieses Jahr nicht einfach mal lassen könnte. Denn natürlich ist die Vorstellung, die nächsten Tage so ganz auf das schöne Essen zu verzichten, auch für mich erst einmal eine Überwindung. Aber dann erinnere ich mich wieder daran, wie gut das Fasten tut, wie „neugeboren“ man sich hinterher fühlt. Und ziehe ich doch immer wieder mit meiner Einkaufsliste los und besorge die diversen Zutaten.

Und so hoffe ich, dass es auch Ihnen geht.  
In diesem Sinne, machen Sie es gut und bleiben Sie mir gesund,

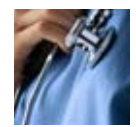
*Ihr Dr. Günter Gerhardt*



Weitere, aktuelle Informationen  
zum Fasten und zu vielen anderen  
Gesundheitsthemen erhalten Sie  
auf unserer Internetseite

**WWW.WISSEN-GESUNDHEIT.DE**

## INHALTSVERZEICHNIS



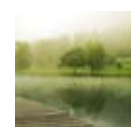
Fasten in der Medizin  
*Seite 4*



Vorbereitung auf  
das Fasten  
*Seite 20*



Welche Wirkung hat  
das Fasten?  
*Seite 6*



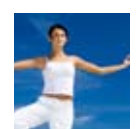
Das Fasten  
*Seite 24*



Volkskrankheiten und  
Fasten  
*Seite 8*



Fastenbrechen und  
Aufbautage  
*Seite 30*



Grundsätzliches zum  
Fasten  
*Seite 12*



Die richtige Ernährung  
nach dem Fasten  
*Seite 32*



Die Kunst des  
gemeinsamen Nichtessens  
*Seite 14*



Gesundheitliche  
Empfehlungen  
*Seite 34*



Die fünf Grundregeln  
*Seite 16*



So schulen Sie Ihren  
Umgang mit Lebensmitteln  
*Seite 36*



Tipps fürs Fasten  
*Seite 18*



Mein Fastentagebuch 2007  
*Seite 42*

## FASTEN IN DER MEDIZIN

**B**ereits der griechische Arzt und Begründer der abendländischen wissenschaftlichen Medizin Hippokrates (460-377 v. Chr.) erkannte die Kraft des Fastens: "Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füße warm, und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei."

**A**uch im Mittelalter machte man sich die heilende Wirkung des Fastens zu Nutze und die große Mystikerin und „erste deutsche Naturärztin“ Hildegard von Bingen (1098-1179) fand neben dem Entgiften des Körpers und dem Abbau der überflüssigen Pfunde einen weiteren wertvollen Effekt: Der Kontakt des Menschen zu seiner Seele, seinem Inneren, wird durch

**A**nfang des 20. Jahrhunderts konnten sich dann einige Ärzte trotz großen Widerspruchs mit ihren „modernen“ Fastenkuren bis zum heutigen Tag durchsetzen. Zu ihnen gehörte u. a. Franz-Xaver Mayr (1875-1965), dem ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Entstehen von Krankheiten auffiel. Er machte sich stark für eine Ernährungsumstellung auf Vitalkost und eine komplette Stoffwechselumstellung nach einer durchgeführten Fastenkur.

.....  
*Fasten ist die Chance für einen Neuanfang.*  
 .....

**D**ie im deutschsprachigen Raum am meisten verbreitete Heilfastenkur ist das von Dr. Otto Buchinger sen. 1919 entwickelte und später von Dr. O. Buchinger jun. modifizierte Getränkefasten. Der Fastende nimmt keine feste, sondern nur flüssige Nahrung zu sich. Aus diesem Grund müssen alle wichtigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente über die Getränke zugeführt werden.



*Viele Ärzte empfehlen zu fasten*

das Fasten erleichtert. Das Individuum kehrt sich nach innen und erhält dadurch die Möglichkeit eine Wandlung und Neuorientierung bezüglich seiner Lebensweise durchzuführen.

## WELCHE WIRKUNG HAT DAS FASTEN?

Viele von uns leben relativ unbesorgt in den Tag hinein und denken nicht viel über ihre Gesundheit nach. Erwachsene und -erschreckender Weise - auch immer mehr Kinder sind übergewichtig. Übermäßige Fehlernährung, Bewegungsmangel und Genussgifte wie Alkohol, aber auch Nikotin nehmen uns unnötigerweise viel Lebensqualität. Vielleicht nicht unmittel-

bar, aber unser Körper kann nicht ein Leben lang all das „ausbügeln“, was wir ihm durch unsere schlechten Gewohnheiten tagtäglich zumuten.

anderer Stelle sinnvoller eingesetzt werden. So können chronische Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Arthrose und Neurodermitis gelindert oder sogar geheilt werden. Ein besonders positiver Effekt der

*Fasten macht feinfühlig für die wirklichen Bedürfnisse.*



*Gesundheit und Wohlfühl steigern*

Durch das Fasten wird man wesentlich feinfühlicher für die wirklichen Bedürfnisse des eigenen Körpers. Man entlastet ihn und gibt ihm Zeit, sich zu erholen. So werden innere Kräfte freigesetzt, die sonst von allerlei Unnutztem überschüttet werden. Diese können nun zum Wohl des ganzen Menschen wirken: Die Gesundheit und das Lebensgefühl steigen und besonders die Leistungsfähigkeit nimmt zu.

Wie kann man sich dies erklären? Die Energie, die der Körper nicht zur Verwertung der Nahrung verbraucht, kann an

verminderten Energiezufuhr ist natürlich die Gewichtsabnahme. So werden Gelenke und das Herz- Kreislaufsystem entlastet.

Aber vergessen Sie nicht: Prinzipiell geht es beim Fasten nicht um die purzelnden Pfunde, sondern um eine allumfassende Einstellungsänderung hin zu einer gesundheitsbewussteren Lebensweise.



*... und die Waage entlasten*

## VOLKSKRANKHEITEN UND FASTEN

### ÜBERSÄUERUNG

**N**acken- oder Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Erschöpfung und Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Herzjagen, Blähungen, Juckreiz und Hitzewallungen können Symptome für eine „Übersäuerung“ des Körpers sein. Dies kann durch unsere säureüberschüssige Nahrung zustande kommen. Darüber hinaus kann es sein, dass „basische Kost“

nicht richtig verwertet wird. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, dort durch Fasten einzugreifen. Wird der Urin sauer, das heißt, der pH-Wert ist kleiner als 7, dann ist dies ein Zeichen zum Handeln. Gegensteuern kann man mit Brottrunk und vor allem durch die Einnahme spezieller magensaftresistenter Basen-Präparate (z.B. bicaNorm®).

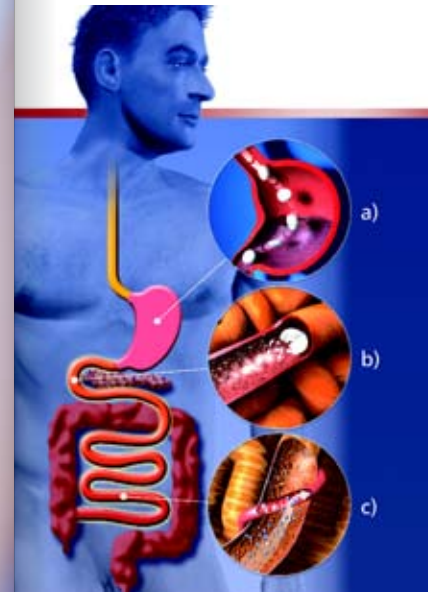
**W**ichtig ist, dass sich diese Basenpräparate erst magenschonend im Dünndarm auflösen v.a. wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

### BLUTHOCHDRUCK UND HEILFASTEN

**B**luthochdruck ist eine Wohlstands- und Alterserkrankung. Oftmals ist er bedingt durch eine falsche Ernährung. Aus diesem Grunde kann man durch ein methodisch korrektes und ärztlich angeleitetes Fasten gute Ergebnisse bezüglich der Blutdruckwerte erzielen.

*Fasten macht gesund und ausgeglichener.*

Durch das viele Trinken werden die Kochsalzdepots geleert und gleichzeitig Wasser ausgeschieden. Bereits dadurch wird der Organismus entlastet und das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, was sich durch eine ausgeglichene Gemütslage bemerkbar macht. So entspannen sich ebenfalls Ihre Blutgefäße und der Widerstand im Gefäßsystem nimmt ab. Dadurch muss das Herz nicht mehr so stark gegen die engen Gefäße „anpumpen“. Der Blutdruck



- a) magensaftresistent
- b) dünn darmlöslich
- c) Im Dünndarm kann der gesamte Wirkstoff vom Blutkreislauf aufgenommen werden, wo er nun seine Säurepuffernde Wirkung entfaltet

sinkt. Durch leichte sportliche Betätigung und Entspannungsübungen können Sie diese Effekte noch positiv verstärken. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, was Sie an Ihrer Ernährungsweise für die Zeit nach dem Fasten ändern können.

## DIABETES TYP2 (ALTERSZUCKER) UND HEILFASTEN



*nicht essen,...*

**D**er Diabetes Typ2 ist im Gegensatz zu dem Typ1 oftmals durch falsche Ernährung bedingt. Nehmen Sie Nahrung zu sich, so schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus und erleichtert so die Zuckeraufnahme in die Muskulatur und das Fettgewebe. Führen Sie Ihrem Körper

jedoch unnötig viel Zucker zu, so produziert Ihr Körper auch mehr Insulin. Die aufnehmenden Zellen werden aber zu Ihrem eigenen Schutz immer unempfindlicher ge-

*Auch für Diabetiker heilsam, hier aber Rücksprache mit dem Arzt.*

genüber dem Insulin. Darüber hinaus kann es passieren, dass die Bauchspeicheldrüse mit der Hormonbildung überfordert ist und schließlich kein Insulin mehr bildet, der



*... aber viel trinken*

Blutzucker steigt an. Um all den Schäden, die durch erhöhte Zuckerkonzentrationen im Blut entstehen, entgegen zu wirken, muss dem Körper Insulin von außen zugeführt werden.

**D**urch ein konsequentes Fasten und eine Nahrungsumstellung können Sie

dem Ganzen entgegen wirken: Durch das Fasten werden die Zellen wieder empfindlich gegenüber dem eigenen Insulin, die



*und die Bewegung nicht vergessen*

Blutfette werden wieder auf ein Normalniveau gesenkt, das Gewicht normalisiert sich, Ablagerungen in den Gefäßen werden verstärkt abgebaut und Ihr Blutdruck sinkt.

**W**erden Sie sich durch das Fasten bewusst, was Sie Ihrem Körper durch Nahrung Schlechtes, aber natürlich auch Gutes tun können. Verbrennen Sie überschüssige Energie und planen Sie jeden Tag wenigstens eine kleine sportliche Übung in Ihrem Tagesablauf. So erfahren Sie Ihren Körper auf ganz neue Weise.

**Besonders für Diabetiker gilt:** Beginnen Sie keine Fastenkur ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

## RHEUMA UND HEILFASTEN

*Fasten wirkt schmerzlindernd.*

**D**as Heilfasten hat sich auch bei den rheumatischen Gelenkerkrankungen bewährt. Durch das Fasten wird dem Körper weniger Arachidonsäure zugeführt, welches von Entzündungszellen weiter verarbeitet wird und so erst als Schmerzauslöser wirken kann.

**E**in weiterer Grund für die schmerzlindernde Wirkung des Fastens ist die Freisetzung von Cortison. Dieses körpereigene Hormon hat eine entzündungshemmende und -abschwellende Wirkung. Deshalb kann die Dosis der schmerzlindernden Medikamente während des Fastens oftmals reduziert werden. Doch dies sollte nur in Absprache mit Ihrem Arzt geschehen und niemals in Eigenregie. Eine speziell und korrekt durchgeführte Rheumadiät kann Ihnen auf diesem Wege wieder Beweglichkeit und Lebensqualität schenken. Eine ergänzende Einnahme von Antioxidantien oder sekundären Pflanzenstoffen kann unterstützend auf diese positiven Effekte wirken.



## GRUNDSÄTZLICHES ZUM FASTEN

**D**as Fasten dient der Reinigung des Körpers und der Seele. Aus diesem Grunde muss man sich auch psychisch auf das Fasten einstellen und dazu bereit sein, alte und schlechte Gewohnheiten, die sich eingeschlichen haben, abzulegen, um einen neuen Anfang zu machen. Bereiten Sie sich auf das Fasten anhand von Literatur und Gesprächen mit „Fastenerfahrenen“ vor.

Nutzen Sie die Beratung durch ihren Arzt, denn es gibt Krankheiten, bei denen dürfen Sie nicht fasten. Ein Fastenverbot besteht auch, wenn Sie schwanger sind, gerade stillen oder eine Operation hinter sich haben. Prinzipiell sollte man bei einem geschwächten Körper (z.B. Magersucht, Infekte etc.) oder wenn man gedanklich noch nicht dazu in der Lage ist, von dem Fasten absehen.

Besprechen Sie mit ihrem Arzt, wie lange Sie fasten können und ob man eine eventuell bestehende Einnahme von Arzneimitteln auf ein Minimum reduzieren kann. Bestimmte Medikamente können während des Fastens ungünstig für Ihren Körper sein.

### *Regen Sie den Kreislauf durch Bewegung an.*

**B**eginnen Sie die Fastenzeit mit einer gründlichen Darmreinigung. Am medizinisch sinnvollsten ist hier ein mildes Abführmittel, welches keinen Durchfall provoziert. Erreicht wird dies am besten mit einer Kombination aus quellbaren Ballaststoffen und Senneschoten. Abgeführt wird dabei mit den Senneschoten, der drastische Effekt aber wird verhindert mit den Ballaststoffen des Flohsamens und den Flohsamenschalen. So tritt eine schnelle Wirkung ein, aber kein wässriger Stuhl.

Während des Fastens müssen Sie nicht nur Ihre Ess-, sondern auch Ihre Trinkgewohnheiten umstellen. Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, schwarzer Tee), Limonaden und Alkohol. Nehmen Sie täglich 2,5 – 3 Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Früchtetees und v.a. Brottrunk zu sich. Diese Getränke haben keine Kalorien, versorgen Ihren Körper aber mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen.

Regen Sie Ihren Kreislauf durch ausreichende Bewegung an: Dies stärkt auch Ihre Muskeln und Knochen. Treiben Sie ruhig Sport, aber überfordern Sie Ihren Körper nicht (kein Hochleistungssport!). Fangen Sie in den ersten Tagen langsam an und steigern Sie dann Ihre sportlichen Aktivitäten. Sie dürfen ruhig schwitzen, übrigens auch passiv in der Sauna.



*Zeit, sich ein paar kalorienarme Extras zu gönnen.*

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Körperpflege, denn aufgrund der Stoffwechselumstellungen im Körper wird sich Ihr Mund- und Körpergeruch verändern. Ein Abtupfen Ihres Körpers mit Brottrunk bekommt der Haut gut.

**W**ährend des Fastens haben Sie ein ganz neues, angenehmes Körpergefühl kennengelernt. Das können Sie konservieren, indem Sie nach den Aufbau Tagen auf eine ballaststoffreiche Vollwertkost umstellen mit möglichst wenig tierischen Fetten.



## FASTEN IN DER KLINIK

**F**asten ist für die einen eine Möglichkeit, sich auf ihre eigene Kraft zu besinnen und so wieder mit sich selbst ins Reine zu kommen. – Für diesen Typ ist das individuelle Fasten gut geeignet. Andere Menschen hingegen genießen es, diese Zeit mit anderen zu teilen, und ziehen ihre Kraft aus dem gemeinsamen Erleben. – Diese Menschen sind in einer Fastenklinik besser aufgehoben, zumal sie hier oft auch verschiedene Therapieangebote in Anspruch nehmen können, die die körperliche Reinigung unterstützen.

**V**or allem für Rheumakranke, aber auch für Herz-Kreislauf-Patienten ist das gemeinsame Fasten unter ärztlicher Aufsicht gut geeignet. Ebenso für Patienten mit Stoffwechselkrankheiten, chronischen Entzündungen und Hauterkrankungen, sowie chronischen Schmerzen und psychosomatischen Störungen. Denn die Fastentherapie greift in eine Vielzahl von Stoffwechsellvorgängen ein und beeinflusst sowohl verschiedene Organsysteme als auch die Psyche.

---

### Fasten als Therapie

---

**A**ls Faustregel gilt: Eine siebentägige Fastenkur kann jeder gesunde Mensch problemlos bei sich zuhause machen. Wer aber unter den o.g. Krankheiten leidet, oder gar eine zwei- bis dreiwöchige Fastentherapie anstrebt, sollte dazu eine Fastenklinik aufsuchen. Hier gibt es viele Unterschiede. Vielen Menschen kommt es entgegen, wenn sie nicht komplett auf das Essen verzichten müssen, sondern den Schwerpunkt auf die Darmentgiftung legen. Die Möglichkeit dazu bietet sich mit einer ärztlich betreuten F. X. Mayr-Therapie. Hier gibt es fettarme basische Vitalkost (neuerdings in Form von Fladen, Joghurt und Quark), aber – und das ist der Clou – in Kombination mit anderen Therapien. Standards sind Bewegungsprogramme und ärztliche Bauchmassagen, um die Darmbewegungen anzukurbeln. In der Klinik „Schwarzwald Medical

Resort Obertal“ wird zusätzlich die Homöopunktur durchgeführt, um die Entgiftungsorgane Leber und Nieren anzuregen. Dazu wird eine homöopathische Substanz,



*Gemeinsames Fasten im  
Schwarzwald MedicalResort Obertal  
[www.schwarzwald-medicalresort.de](http://www.schwarzwald-medicalresort.de)*

die auf diese Organe wirkt, an den passenden Akupunkturpunkten gespritzt, die als Eintrittspforten dienen. Dann bleibt die Nadel dort so lange wie bei einer normalen Akupunktur.

**A**uf diese Weise kann man schon durch einen zweiwöchigen Aufenthalt seinen Stoffwechsel nachhaltiger umstellen, als es mit einem individuellen Kurzfasten möglich wäre. Weil man sich durch den Klinikaufenthalt von seinen beruflichen und privaten Belastungen löst, verfliegt auch eine innere Nervosität und es kehrt Ruhe ein.

## DIE FÜNF GRUNDREGELN

### REGEL I: Trinken, trinken, trinken (nichts essen)!

Ihr Körper braucht pro Tag 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit. Diese können Sie variabel als Wasser, Tee, Gemüsebrühe, vor allem aber viel Brottrunk zuführen. Um den Blutdruck ein wenig in Schwung zu bringen, trinken Sie gesalzene Gemüsebrühe. Trinken Sie insgesamt über den Tag verteilt mindestens 2,5 Liter, auch wenn Sie keinen Durst mehr verspüren. Tipp: Stellen Sie sich einfach immer ein Glas Wasser zur Seite und trinken Sie regelmäßig in kleinen Portionen, so werden Sie ohne Probleme auf die notwendige Flüssigkeitsmenge kommen.

### REGEL II: Verabschieden Sie sich von Unwichtigem!

Dazu gehören besonders Genussgifte wie Nikotin, Alkohol und Kaffee. Sie schaden Ihrem Körper. Sagen Sie sich von Ihnen los - wenigstens während des Fastens, aber wenn möglich auch danach. Versuchen Sie auch überflüssige Medikamente - in Rück-

Machen Sie alles zu seiner Zeit: Wenn Sie trinken, dann trinken Sie; wenn Sie auf der Arbeit sind, dann arbeiten Sie, wenn Sie zu Hause sind, dann sind Sie zu Hause als Privatmensch. Nehmen Sie sich Zeit für sich, ruhig auch mal in der Stille, und lassen Sie sich nicht von äußeren Zwängen gefangen nehmen. Lassen Sie alles Krampf-hafte los!

### REGEL IV: Verhalten Sie sich nach den Bedürfnissen Ihres Körpers

Achten Sie auf Ihren Körper und seine Bedürfnisse. Gehen Sie Ihren Hobbies nach, wenn Sie sich entspannen wollen, und treiben Sie ein wenig Sport. Falls Sie sich bisher noch nicht regelmäßig bewegt haben, gehen Sie ins Schwimmbad und ziehen ein paar Bahnen oder nutzen Sie wenigstens die Frühlingssonne für einen ausgedehnten, nachmittäglichen Spaziergang.

### REGEL V: Unterstützen Sie Ihre natürlichen Ausscheidungen!

Reinigen Sie Ihre Nieren und den Darm durch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und regelmäßige Entleerung. Auch durch das Schwitzen und bewusstes Atmen können Sie die Ausscheidung von Substanzen fördern. Pflegen Sie Ihren Körper: Besonders Ihre Haut und die Schleimhäute bedürfen Ihrer Aufmerksamkeit und gründlichen Reinigung.

sprache mit Ihrem Arzt - zu reduzieren. Verzichten Sie auf Appetitzügler und Abführmittel. Finden Sie heraus, was sich noch schädlich auf Ihre Gesundheit auswirkt und nehmen Sie sich vor, es in Zukunft wirklich zu meiden.

### REGEL III: Lassen Sie sich nicht stressen!

Ihr Alltag wird sich sicherlich nicht ändern, aber Sie können anders mit ihm umgehen.



*Während des Fastens brauchen Sie das nicht*

## TIPPS FÜRS FASTEN

**N**ehmen Sie die Betreuung und Beratung durch einen Arzt vor und während dem Fasten in Anspruch. Dies vermittelt Ihnen Sicherheit.

Viele haben es schon vor Ihnen geschafft oder sind gerade in derselben Situation wie Sie. Tauschen Sie sich mit anderen Fastenden aus und informieren Sie sich gut durch weitere Literatur. Dies gibt Ihnen neue Kraft und Durchhaltevermögen.

Versuchen Sie Abstand von alltäglichen Stressfaktoren und Problemen zu nehmen. In der Ruhe liegt die Kraft. Sie können diese Energie viel besser gebrauchen, um befreiter zu denken.

**W**ährend des Fastens entledigt sich auch Ihre Seele von unnötigem Ballast. Suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens, mit der Sie offen über alles sprechen können.

Nutzen Sie die Frühlingssonne und gehen Sie regelmäßig spazieren. Die frische Luft und die Bewegung sind gut für Ihren Körper und Sie können so Anspannungen abbauen. Auch Meditationen und ausreichend viel Schlaf unterstützen Sie während der Zeit des Fastens.

*In der Ruhe liegt die Kraft.*

Sorgen Sie für eine aufbauende und wohltuende Körperpflege. Ihr Körper- und Mundgeruch wird sich während der Zeit des Fastens verändern. Mit regelmäßigen Duschen oder Bädern und zweimal täglichem Zähneputzen können Sie dem entgegen wirken.

Lassen Sie sich beraten, wie Sie Ihre Ernährung nach dem Fasten umstellen können, so dass Sie Risikofaktoren für Krankheiten auch in Zukunft reduzieren können.

Falls Sie bereits an einer Krankheit leiden (z.B. Diabetes mellitus, Gicht), nehmen Sie eine Diätberatung in Anspruch. Sie können durch den Verzicht auf Alkohol, Nikotin, Koffein und Süßigkeiten ihre Sinne

(Geruch, Geschmack etc.) schärfen. Lernen Sie durch das Fasten alles wieder bewusst wahrzunehmen, was bisher in der Masse untergegangen ist.

**V**ermeiden Sie unnötige Termine und nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihren persönlichen Tagesablauf.



*Gönnen Sie sich Ruhe!*

Stimmungsschwankungen während des Fastens sind normal und auf keinen Fall ein Grund das Fasten abzubrechen.

**F**ühren Sie ein Tagebuch, in dem Sie sich mit aufkommenden Problemen auseinandersetzen können. Dieses Buch wird Ihnen sicherlich auch helfen, Missstände in Ihrer früheren Lebensweise aufzufinden und sich damit konstruktiv auseinanderzusetzen. Zudem kann es Sie auch noch nach Jahren an Ihre guten Vorsätze erinnern.

## VORBEREITUNG AUF DAS FASTEN

**E**in günstiger Zeitpunkt, um das Fasten zu beginnen, sind zwei freie Arbeitstage. So haben Sie und Ihr Körper ausreichend Ruhe, sich auf die neue Situation einzustellen.

Lesen Sie Literatur zum Thema Fasten und informieren Sie sich auch durch andere Medien.

Ausstehende Aufgaben und Verpflichtungen sollten Sie möglichst schnell zu Ende bringen.

Spätestens am ersten Entlastungstag sollten Sie alle notwendigen Utensilien und Lebensmittel für die ersten sieben Tage besorgt haben.

Essen und trinken Sie bis zum ersten Entlastungstag vollkommen normal.

## EINKAUFLISTE FÜR ZWEI ENT-LASTUNGSTAGE

**Gemüsetag:** 300 g frisches Gemüse, frische Kräuter

**oder Kartoffeltag:** 600 g Kartoffeln, zwei Tomaten, frische Kräuter

**Reistag:** 180 g Naturreis, zwei Tomaten, ein Apfel

**oder Obsttag:** 1,5 kg frisches Obst

**oder Hafertag (für Diabetiker):** 300 g Haferflocken

## EINKAUFLISTE FÜR FÜNF FASTENTAGE:

- Spezielles Basenpräparat (z.B. Bicanorm)
- FKKK-Tee (in der Apotheke mischen lassen: Fenchel, Kümmel, Kardamom, Koriander)
- Klare Gemüsebrühe
- Kräutertee
- 10 – 15 Flaschen Brottrunk
- Mineralwasser
- Zitronen
- Honig
- Heilerde (z.B. Luvos Heilerde Ultra)
- Abführmittel (z.B. Agiolax)
- Flohsamen und Flohsamenschalen (z.B. Agiocur) gegen Bauchgrimmen und Hungergefühle während des Fastens



*Trinken um den Darm zu spülen*

**Wichtig:** Abgeführt wird am Nachmittag des ersten Entlastungstages z.B. mit Agiolax.  
**Vorsichtig:** Die „Antibabypille“ erst drei Stunden nach dem Abführen einnehmen, auf keinen Fall kurz davor oder danach!



*... und um die Darmbakterien aufzubauen*

**Außerdem sollte bereitliegen:**

Warme Kleidung, Wärmflasche und rückfettende Hautpflegemittel.

Falls Sie die Gemüsebrühe selbst herstellen möchten, benötigen Sie täglich:

- 1 Bund Suppengemüse (Petersilie, Karotte, Sellerie, Lauch)
- 2 Stück Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Bund gemischte Kräuter

**außerdem:** Nelken, Lorbeerblätter, Wachholderbeeren, geriebene Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle und etwas Meersalz



*Eine leckere Gemüsebrühe*

**ZUBEREITUNG DER GEMÜSEBRÜHE:**

Das Gemüse putzen, waschen und in klei-



*... selbst kochen*

ne Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit der Schnittfläche in eine Pfanne ohne Fett legen und bräunen. 1 1/4 Liter kaltes Wasser mit dem Gemüse in einen Topf geben, aufkochen und bei mäßiger Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze (eine Nelke, ein Lorbeerblatt und 2 Wachholderbeeren) dazugeben und mit wenig Meersalz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Das Bund Kräuter verlesen, waschen, zur Suppe geben und diese nochmals 15 Minuten kochen. Die

Gemüsebrühe vom Feuer nehmen, durch ein Passiersieb streichen und bereitstellen. Nach Ende der Fastenwoche servieren Sie die Gemüsebrühe mit Gemüseeinlage nach Ihrer Wahl. Gewürze und Kräuter wie z. B. Kümmel, Oregano, Basilikum und

*Eine Unterstützung der Fastenkur mit z.B. Pflanzensäften hat viele positive Effekte.*

Schnittlauch können Sie je nach Belieben verwenden.

**TIPP:** Verwenden Sie möglichst naturbelassene, zuckerfreie Frucht- und Gemüse- oder Pflanzensäfte.



*flüssige Aktivstoffe*

Eine Unterstützung der Fastenkur mit solchen Säften hat viele positive Effekte, denn sie tragen unter anderem zur Aktivierung

des Stoffwechsels und zur „Reinigung“ des Bindegewebes bei, sie entlasten den



*und immer wieder Tee*

Kreislauf und stärken die Abwehrkraft. Zugleich regen sie die Selbstheilungskräfte des Organismus an.

Die Heilpflanzensäfte sollten ausschließlich ihre naturgegebenen Wirkstoffe in einer gelösten, für den Organismus leicht aufnehmbaren Form enthalten. Keine Zusätze wie Konservierungsstoffe, keine Trocknung oder Extraktion sollten die natürliche Beschaffenheit verändern.

## DAS FASTEN

Sie haben sich zum Fasten entschlossen und bereiten sich innerlich auf die Umschaltung von Essen auf Fasten vor. Den eigentlichen Fastentagen werden zunächst zwei Entlastungstage vorgeschaltet. Sowohl an den Entlastungstagen, Fastentagen und Aufbau Tagen sollten Sie an Ihren Säure-Basen-Haushalt denken und regelmäßig Brottrunk trinken und zu speziellen Basenpräparaten greifen (mehr Informationen dazu über [www.ueber-sauer.de](http://www.ueber-sauer.de)).

**Tipp:** Zur Unterstützung der Entlastungstage morgens und abends je ein großes Glas Brottrunk trinken.

## 1. ENTLASTUNGSTAG

### Gemüsetag:

Über drei Mahlzeiten verteilt werden jeweils verschiedene Sorten Gemüse zubereitet. Pro Mahlzeit werden 100 g Gemüse im Dampfkochtopf gedünstet und mit Kräutern abgeschmeckt.

Oder

### Kartoffeltag:

600 g Pellkartoffeln werden auf drei Mahlzeiten über den Tag verteilt. Die Kartoffeln können mit ein bis zwei gedünsteten Tomaten zubereitet und mit Kräutern abgeschmeckt werden. Die Zubereitung ist aber auch auf dem Ofenblech oder in Alufolie möglich. Eine gute Alternative ist Kartoffelpüree bei gleicher Menge.

**Tipp:** Am Nachmittag des ersten Entlastungstages wird abgeführt mit der Kombination Ballaststoffe und Senneschoten.

**Vorsicht:** Die so genannte „Antibabypille“ sollte morgens eingenommen werden.

## 2. ENTLASTUNGSTAG

### Reistag:

Drei Mahlzeiten werden über den Tag verteilt. Dazu jeweils 60 g Naturreis (Rohgewicht) in jeweils 0,2 Liter Wasser ohne Salz (!) garen. Mit ein bis zwei gedünsteten Tomaten oder einem gedünstetem Apfel zubereiten, so dass keine Monotonie entsteht.



*Frisches Obst zur Entlastung*

Oder

### Obsttag nach Buchinger:

Maximal 1,5 kg frisches Obst wird auf drei Mahlzeiten verteilt. Ideal sind Orangen und Äpfel, aber auch etwas Ananas, Backpflaumen und Feigen.

### Für Diabetiker (Typ 2) empfiehlt sich der „Hafertag“.

Dieser besteht aus drei Mahlzeiten Haferbrei. Hierzu werden je 100 g Haferflocken (ohne Zucker und Honig) mit einem halben Liter Wasser zubereitet.

**Wichtig ist an allen Entlastungstagen:** Bereits jetzt an eine ausreichende Trinkmenge denken! Mindestens drei Liter pro Tag zuführen in Form von Früchtetee, stillem Mineralwasser und Brottrunk. Bei Sodbrennen können Sie ein Getränk ersetzen durch Wasser mit angerührter Heilerde.

Brottrunk baut übrigens laut Forschungsergebnissen pathogene Keime im Darm ab. Somit putzt er sozusagen den Darm und verbessert damit die Darmflora.

## 1. FASTENTAG

### Tagesthema:

Aller Anfang ist (nicht) schwer

### Früh:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk.

### Vormittags:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee und Brottrunk

### Mittags:

Klare Gemüsebrühe

### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk

### Abends:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee, Brottrunk und klare Gemüsebrühe

Sie werden merken, dass dieser erste Fastentag Ihnen in der Regel keine Probleme bereitet. Aus jahrelangen Erfahrungen empfehlen wir Ihnen, das Trinken und Löffeln der klaren Gemüsebrühe richtig zu zelebrieren. Damit meinen wir, den Tisch schön decken, mit einem kleinen Blumenstrauß und einer Kerze. Sie sollten sich auch Zeit nehmen, deshalb unbedingt hinsetzen und genießen.

Wer an Sodbrennen leidet, dem empfehle ich gerne Heilerde. Sie bindet auf ganz natürliche Weise die überschüssige Säure im Magen, übrigens genauso schnell und effektiv wie chemische Medikamente. Da

Heilerde nicht gleich Heilerde ist, sollten Sie auf Erde mit hoher Säurebindungskapazität achten, andere Heilerde ist weniger gut geeignet. Verantwortlich dafür ist die besondere Mischung natürlicher Mineralien und Spurenelemente, wie sie nur in bestimmtem Löss vorkommt.



*Auch die Gemüsebrühe zelebrieren*

## 2. FASTENTAG

### Tagesthema:

Kleine Krisen

### Früh:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk.

### Vormittags:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee und Brottrunk

### Mittags:

Klare Gemüsebrühe

### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk

### Abends:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee, Brottrunk und klare Gemüsebrühe

Der zweite Fastentag ist ein Tag der „kleinen Krisen“. Gerade bei Menschen, die stark übergewichtig sind und/oder häufig an Essen denken. Sie können sich heute unruhig und kribbelig fühlen. Gedanken über Sinn und Zweck des Fastens können auftauchen. Hier hilft nur schlicht und ergreifend die Devise: Weitermachen! Der vergangene Tag hat bewiesen, dass es geht! Körpergeruch und Mundgeruch können auftreten (siehe Empfehlungen unter allgemeinen Tipps). Aufkommende Hungergefühle bekämpfen Sie am besten mit einer zusätzlichen Portion Brottrunk, klare Gemüsebrühe, Früchtetee, stillem Mineralwasser oder auch Flohsamen und Flohsamenschalen.

## 3. FASTENTAG

### Tagesthema:

Der Kick

### Früh:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk.

### Vormittags:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee und Brottrunk

### Mittags:

Klare Gemüsebrühe



*Wasser schön anrichten*

### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk

### Abends:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee, Brottrunk und klare Gemüsebrühe

Heute haben Sie ein leichtes Körpergefühl (Kick), aber Vorsicht: Sie sind nicht leistungsfähiger als sonst, sondern fühlen sich nur so.

Wer fastet friert leichter als sonst. Deshalb folgender Tipp: Mit einer heißen Tasse Früchtetee, einer Wärmflasche, einem warmen Fußbad und wärmender Kleidung bekämpfen Sie das Frieren. Auf jeden Fall sollten Sie sich wärmer anziehen als sonst, dazu gehört auch mal mit Wollsocken an den Füßen ins Bett gehen.

Bitte bedenken Sie auch, dass der Fastende mehr Ruhe braucht, aber weniger Schlaf! Fernsehen und Lesen ist natürlich erlaubt,



Mit heißen Getränken aufwärmen

aber nach Möglichkeit keine Horrorfilme, sondern eher Komödien, Dokumentationen über schöne Reisen, leichte Unterhaltung, also insgesamt Erfreuliches.

#### 4. FASTENTAG

##### Tagesthema:

Gefühle akzeptieren

##### Früh:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk.

##### Vormittags:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee und Brottrunk

##### Mittags:

Klare Gemüsebrühe

##### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk

##### Abends:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee, Brottrunk und klare Gemüsebrühe

Wem die dauernde klare Gemüsebrühe zu langweilig ist, kann natürlich durchaus mal variieren mit einer klaren Tomaten-, Karotten- oder Selleriebrühe.

Aggressionen, Launenhaftigkeit oder Trauer sind „plötzlich“ da und machen uns zu schaffen. Diese Gefühle sollten Sie nicht unterdrücken, sondern sich damit beschäftigen, notieren in einem Fasten-tagebuch und nach Möglichkeit jetzt oder später aufarbeiten!

Moderate Bewegung, wie z.B. strammes Spaziergehen, Nordic-Walking, Schwimmen oder Fahrradfahren, führen zu körperlicher und zu innerer Zufriedenheit und damit letztlich auch zu innerer Ruhe!

#### 5. FASTENTAG

##### Tagesthema:

Vorbereitung des richtigen Beendens

##### Früh:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk.

##### Vormittags:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee und Brottrunk

##### Mittags:

Klare Gemüsebrühe

##### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk

##### Abends:

Stilles Mineralwasser, Früchtetee, Brottrunk und klare Gemüsebrühe

Noch 24 Stunden, und Sie haben es geschafft. Hallo, Sie können stolz auf sich sein! Der Blick auf die Waage ist zwar wichtig, aber nicht entscheidend. Die Gefühle und Erkenntnisse der letzten Tage sollen und können Sie nicht vergessen, weil Sie ja ein Fastentagebuch geführt haben.

Welche Vorsätze haben Sie für die Zeit nach dem Fasten? Was wollen Sie unbedingt ändern?

Für fünf Tage Fasten müssen zwei Tage Kostaufbau einkalkuliert werden. Deshalb können Sie jetzt am fünften Fastentag ganz locker einkaufen für die folgenden zwei Aufbautage. Sie werden überrascht sein, wie kalt Sie der Anblick und der Geruch von diversen Köstlichkeiten lässt. Am zweiten Entlastungstag oder am ersten Fastentag wäre Ihnen das nicht so leicht gefallen.



Die Gewichtskurve kommt ins Tagebuch

## FASTENBRECHEN UND AUFBAUTAGE

### ERSTER AUFBAUTAG:

#### Morgens:

Früchtetee, Brottrunk und stilles Mineralwasser.

#### Vormittags:

Ein Apfel, gedünstet.

#### Mittags:

Ein weiterer gedünsteter Apfel.  
Die Äpfel klein schneiden und mindestens 20 Minuten lang gut kauen bzw. „schmauen“ (15-mal pro Bissen).



*Verlockend, aber keine  
Sünde mehr*

#### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und noch mal ein gedünsteter Apfel.

#### Abends:

Eine passierte Kartoffel-Gemüsesuppe und dazu Brottrunk.

### ZWEITER AUFBAUTAG:

#### Morgens:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, Brottrunk und eine kleine Portion Haferschleim, der mit klarer Gemüsebrühe angerührt wurde.

#### Vormittags:

Früchtetee, stilles Mineralwasser und Brottrunk.



*Honig statt Zucker, auch nach  
dem Fasten*

#### Mittags:

Gedünstete Karotten mit Naturreis oder Kartoffelpüree.

#### Nachmittags:

Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, Brottrunk und ein Knäckebrot.

#### Abends:

Klare Gemüsebrühe oder eine Gemüsesuppe mit Gemüseeinlage und Brottrunk.

## DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG NACH DEM FASTEN

Viele Kritiker des Fastens beharren immer noch auf der Nutzlosigkeit der Gewichtsabnahme, denn nach einer solchen Kur nehme man letztendlich mehr zu, als man vorher gewogen habe. Dies ist richtig, falls man seine Einstellung zu den Essgewohnheiten während des Fastens nicht geändert hat. Der Körper hat sich auf einen Sparmodus eingestellt. Behalten Sie nun aber die Essensmengen wie vor dem Fasten bei, so setzt Ihr Körper die überflüssigen Kalorien an. Deshalb ist es wichtig dass Sie die Aufbautage richtig ausführen und falls erforderlich Ihre Ernährung langfristig umstellen auf ballaststoffreiche Mischkost, komplexe Kohlenhydrate und wenig tierische Fette. Grundsätzlich sollten Lebensmittel mit niedriger Energiedichte wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn-Getreideprodukte gegessen werden, die gut sättigen. Sollten Sie nach dem Fasten oder generell Probleme mit der Verdauung haben und/oder in der Vergangenheit zuviel Abführmittel eingenommen haben, dann würde ich Ihnen die schon eingangs erwähnten Quellstoffe Flohsamen und Flohsamenschalen empfehlen.

Eine kleine Hilfestellung für die Reduktion der Nahrungsmenge: Genießen Sie das Essen, indem Sie kleine Bissen zu sich nehmen und „schmauen“ lernen. Diese Wortneuschöpfung setzt sich aus schmecken und kauen zusammen. Lassen Sie sich das Essen förmlich auf der Zunge zergehen und kauen Sie es kräftig (10-15mal pro Bissen). So können Sie die Nahrung voll „auskosten“ und gewinnen Zeit, denn nach ca. 20 Minuten stellt sich ein Sattgefühl ein. Verabschieden Sie sich von einer Kost, die Sie schnell „runterschlingen“ können.

Zusätzlich sollten Sie bei der Energiezufuhr beachten: „Wer arbeitet hat ein Recht auf seinen Lohn.“. Wenn Sie sich während Ihrer Arbeit und im Alltag viel aktiv bewegen und schwere Lasten tragen müssen, dürfen Sie natürlich auch mehr Nahrung zu sich nehmen, als wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen.

Achten Sie aber auf die Art Ihrer Kalorienzufuhr: Prinzipiell kann Ihr Körper Kalorien aus Kohlenhydraten besser verwerten als solche aus Fett. Achten Sie auch auf Ihren Eiweißkonsum. Pro Tag sollten es nicht mehr als 60 Gramm sein. Eiweiß bedeutet nicht nur „richtiges“ (Hühner-) Eiweiß, sondern auch Fleisch, Wurst, Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

Wenn Sie die Fastenkur erfolgreich beendet haben, wird Ihnen die Nahrungsumstellung nicht sehr schwer fallen.

Dennoch beachten Sie: Zwingen Sie sich nicht, Nahrung zu sich zu nehmen, die zwar vollkommen „gesund“ ist, Ihnen aber nicht schmeckt. Finden Sie lieber ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beiden Varianten. Die folgende Tabelle soll Ihnen dabei eine kleine Hilfestellung sein:

MEHR	WENIGER
Vollkornprodukte	Weißmehlprodukte und Zucker
frisches Gemüse und Obst	Gemüse/Obst aus Dosen
naturbelassene Pflanzenöle	hochraffinierte Öle
ungesättigte Fette	gesättigte Fette, tierische Fette
schonend behandelte Milch	ultrahocherhitzte Milch
Sauermilch, Käse, Quark	mehrfach erhitzter Käse
Samen, Nüsse, Kerne und frische Kräuter	gesalzene Nüsse, Kochsalz, Fertigwürste, Fleisch, Wurstwaren, Eier

### Essregeln für die Zukunft:

- Essen Sie nicht zu hastig!
- Essen Sie nicht, wenn Sie gestresst sind oder es Ihnen langweilig ist!
- Essen Sie nicht zu viel!
- Essen Sie langsam und hören Sie auf, wenn Sie satt sind!
- Schmauen!



## GESUNDHEITLICHE EMPFEHLUNGEN

### Bei empfindlichem Magen:

Heilerde - Säurebindung auf natürliche Art. Säfte auf Verträglichkeit prüfen, eventuell die Fruchtsäure durch die Zugabe von einem Teelöffel geschrotetem Leinsamen dämpfen. Haferschleimsuppe, magenfreundliche Kräutertees: Melisse, Fenchel, Kümmel. Feuchtheiße Leibpackungen, für warme Füße sorgen.

### Gegen Blähungen und Spannungsgefühl im Oberbauch:

Heilerde, feuchtwarme Wickel, Kräutertees: Kümmel, Anis, Fenchel, Wermut oder eine Teemischung daraus. Tropfen oder Lutsch-Kautabletten zur Reduzierung der Darmgasbildung und beim Essen weniger Reden (Luftschlucken vermeiden).

### Sodbrennen und Bauchbeschwerden:

Heilerde mit hoher Säurebindungskapazität ist sehr hilfreich, gerade gegen das Bauchgrimmen helfen auch die Ballaststoffe Flohsamen und Flohsamenschalen.

### Spezialtipp: FKKK-Tee.

Fenchel vertreibt die Blähungen, Kardamom fördert die Fettverdauung, Koriander und Kümmel helfen mit bei der Verdauung. Vom Apotheker gut durchmischen lassen, 3 gehäufte Teelöffel in eine Thermoskanne geben, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

### Zur Entwässerung:

Schachtelhalmkraut und Birkenblätter. Bei Schlafstörungen für warme Füße sorgen, ansteigendes Fußbad, Schlaftee am Abend: Baldrian, Hopfen. Entspannungsverfahren, wie z.B. autogenes Training oder Yoga. Keine aufregenden Fernsehsendungen, keine aufputschende Literatur.

### Gegen depressive Verstimmungen:

Mateteetee, Johanniskrauttee, sich umgeben mit positiv gestimmten Menschen.

### Gegen Kreislaufbeschwerden:

Flach hinlegen, Unterschenkel auf einen Stuhl legen, frische Luft, Gesicht kalt abwaschen, Riechfläschchen mit Pfefferminzöl, noch einmal eine extra Portion Brottrunk.

### Bei Mundgeruch:

Mund öfters mit Wasser spülen, Zunge abbürsten, mit Salbeitee oder Salbeitropfen spülen, 3 – 4-mal täglich einen Teelöffel Heilerde einnehmen. 3 x Zähne gut putzen, mit Mundwasser nach dem Putzen spülen.

### Gegen Muskelschwäche, Krämpfe, Kribbeln, Taubheitsgefühl:

Elektrolytpulver/-brausetabletten - Calcium, Kalium, Magnesium. Basenpräparat und Brottrunk neutralisieren Säureüberschuss.

### Gegen Kopf-, Rücken- oder Gliederschmerzen:

Für ausreichende Darmentleerung sorgen. Ausreichend trinken, Urin muss hell sein, heiße Kompresse in den Nacken, kalte Kompresse auf die Stirn, für warme Füße sorgen, bei Kopfschmerzen auch sehr gut geeignet: Pfefferminzöl (Rezeptur für den Apotheker: Oleum menthae pip. 10,0 Alkohol Isoprop. 70 % ad 100,0)

### Gegen trockene Haut:

Keine Seifen, sondern nur seifenfreie Syndets verwenden. Rückfettende Badezusätze, nach dem Duschen und Baden Cremes, Lotionen und Fettsalben verwenden.

### Für die Darmentleerung:

Darmspüllösung zum Trinken.

## SO SCHULEN SIE IHREN UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Ernähren Sie sich fettarm! Überschüssiges Fett wird in die Fettdepots aufgenommen und dort gespeichert. Um es von dort wieder zu entfernen benötigen Sie viel Disziplin. Also lassen Sie es gar nicht so weit kommen.

Vermindern Sie ihren Alkoholkonsum! Ein Gramm Alkohol hat fast den gleichen Energiegehalt wie ein Gramm Fett. Darüber hinaus verhindert Alkohol den Fettabbau.

Bevorzugen Sie pflanzliche gegenüber tierischen Fetten. Besonders wertvoll sind Raps- oder Sonnenblumenkernöl.

Schlingen Sie Ihr Essen nicht hastig herunter! Kauen Sie es bewusst ca. 15mal. Dadurch vermischen Sie den Speisebrei bereits im Mund mit Verdauungsenzymen.



*Nehmen Sie sich Zeit zum Essen*

Lassen Sie sich Zeit zum Essen! Wenn Sie in Eile sind, nehmen Sie nur eine Kleinigkeit zu sich und essen Sie lieber später eine ausgewogene Mahlzeit, wenn Sie in Ruhe an einem gedeckten Tisch sitzen können.

Verzichten Sie möglichst auf schnelles und schnell zubereitetes Essen („Fast - Food“ und „Ready to eat - Food“). Nehmen Sie sich die Zeit und bereiten Sie sich ein leckeres Gericht mit viel frischem Gemüse zu.

Lassen Sie ihr Frühstück nicht länger ausfallen! Nehmen Sie sich die Zeit für z.B. ein

Müsli, Obst (evtl. gedünstet), Vollkornbrot mit Honig, o. ä. Das alles sollte Ihnen aber auch schmecken und bekommen. Ansonsten vielleicht besser Haferschleim und Obst nur gedünstet. Verzichten Sie auf fet-

### *Genießen Sie, was Ihnen schmeckt*

ten Belag wie Wurst oder Käse. Trinken Sie ausreichend und bringen Sie so Ihren Kreislauf bereits morgens in Schwung!

Bemühen Sie sich die Hauptmahlzeit mittags einzunehmen. Essen Sie abends eher



*Zum Runterschlingen zu lecker*

Leichtverdauliches wie Joghurt, Salat, Obst (evtl. gedünstet) oder auch Knäckebrot mit fettarmem Käse.

Zu spätes und vor allem zu reichhaltiges Abendessen (nach 21.00h) sollten Sie mit Rücksichtnahme auf Ihren zu diesem Zeit-

punkt bereits heruntergefahrenen Stoffwechsel vermeiden.

Sie sind nicht verpflichtet bei Mahlzeiten mit mehreren Gängen alles aufzuessen. Wählen Sie nur das aus, auf das Sie gerade Appetit und Hunger haben und verzichten Sie auf den Rest. Trinken Sie auch ausreichend zu jeder Mahlzeit, dies verringert das Hungergefühl.



*Jeden kleinen Bissen genießen*

Das Auge muss nicht größer als der Bauch sein: Überladen Sie bei einem reichhaltigen Büffet Ihren Teller nicht. Genießen Sie lieber das wenige, das Sie sich auf den Teller genommen haben.

Nehmen Sie lieber mehrere kleine als wenige große Portionen Nahrung pro Tag zu sich. Denn dies fördert Ihren Stoffwechsel. Besonders Diabetiker sollten über den Tag gleichmäßig verteilt essen.

Bemühen Sie sich, falsche Essgewohnheiten wie z. B. hastiges Schlingen zwischen Tür und Angel, Knabberzeug beim Fernsehen, etc. abzulegen. Beobachten Sie sich einige Tage und notieren Sie, was Sie



*und das Leben wird leicht*

wann, wo und wie zu sich nehmen. Das hilft Ihnen, sich Ihrer eingeschlichenen Gewohnheiten bewusst zu werden und diese systematisch zu ändern.

Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie alle diese kleinen Regeln sofort umsetzen können. Versuchen Sie es Schritt für Schritt. Sicherlich wird Ihnen Ihr Arzt oder ein Ernährungsberater gerne dabei helfen.

Übrigens, falls Sie an einer kostenlosen „Weiterbetreuung“ durch uns interessiert sind, dann lassen Sie uns dies bitte wissen und schreiben uns an folgende E-mailadresse: [fasten@wissen-gesundheit.de](mailto:fasten@wissen-gesundheit.de)

## BILDNACHWEIS

**DMIDE DATA MODA digital engineering, Frankfurt:** 2.

**MEV Verlag, Augsburg:** 5, 7 (rechts), 10, 11, 14, 22 (rechts), 29.

**iStock International Inc.:** Titel, 4, 6, 7 (links), 8, 12, 16, 19, 20, 36.

**Photocase.com:** 13, 17, 18, 22 (links), 23 (rechts), 24, 25, 26, 28, 30, 31, 34, 37, 38, 42.

**Aboutpixel.de:** 23 (links), 27, 32.

**Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co.:** 21 (links).

**Wirths Public Relations GmbH, Fischach:** 21 (rechts).

**Schwarzwald Medical Resort:** 15.

## IMPRESSUM

© 2007 Wissen-Gesundheit GmbH, Isaac-Fulda-Allee 16, 55124 Mainz

### Autoren:

San.-Rat Dr. med. Günter Gerhardt  
Dr. rer. biol. hum. Beatrice Wagner  
cand. med. Susanne Mousa

### Herausgeber:

Wissen-Gesundheit GmbH, Mainz  
**Gestaltung, Satz und Umsetzung:**  
DMIDE DATA MODA digital engineering  
GmbH, Frankfurt am Main

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Wissen-Gesundheit GmbH auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Broschüre wurden von Autoren und Herausgeber nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren, des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dr. med. Werner Voss,  
Dr. Stefan Siebrecht  
Gesunde Haut: So bleibt Sie für immer jung  
und schön  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3224-0



Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener, Peter  
Erik Felzer  
Schlaganfall: So finden Sie wieder Mut  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3223-2



Prof. Dr. med. Albert Augustin /  
Peter Erik Felzer  
Rund ums Auge: Frühwarnzeichen erkennen  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3210-0



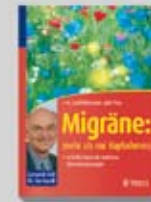
Prof. Dr. med. Hans-Joachim Trappe  
Herzkrank: Herzrhythmusstörungen, Herz-  
klappenfehler und Transplantationen  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3208-9



Prof. Dr. med. Hans-Joachim Trappe  
Herzkrank: Koronare Herzkrankheit,  
Herzinfarkt und Herzschwäche  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3107-4



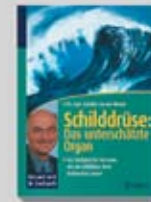
Dr. med. Wolfgang Bolten /  
Dr. med. Gabriele von der Weiden  
Rheuma: Schmerzen lindern -  
Beweglichkeit steigern  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3106-6



Dr. med. Astrid Eikermann / Julia Pross  
Migräne: Mehr als nur Kopfschmerz  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3153-8



Dr. med. Günter Gerhardt / Julia Pross  
Schmerzen: Nicht unterdrücken,  
sondern behandeln  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3108-2



Dr. med. Gabriele von der Weiden  
Schilddrüse: Das unterschätzte Organ  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3143-0



Dr. med. Günter Gerhardt / Svenja Niescken  
Depression: Mehr als nur ein Stimmungstief  
TRIAS Verlag  
ISBN 3-8304-3109-0



Dr. med. Günter Gerhardt / Bettina Wenzel  
Brottrunk: Sauer und Gesund  
Haug Verlag  
ISBN 3-8304-2095-1



Dr. med. Hermann Geesing /  
Dr. med. Irmgard Niestroj  
Fasten zu jeder Jahreszeit  
Der Weg zur neuen Jugend  
HERBIG Gesundheitsratgeber  
ISBN 3-7766-2406-X



**MEIN FASTENTAGEBUCH 2007**

Fastenzeit von  bis

Vorname

Name

Alter

Körpergröße

Körpergewicht

**1. ENTLASTUNGSTAG**

Gewicht	<input type="text"/>	Datum	<input type="text"/>
Wohlbefinden		<input type="text"/>	

**Gemüsetag:**  
Über drei Mahlzeiten verteilt werden jeweils verschiedene Sorten Gemüse zubereitet. Pro Mahlzeit werden 100 g Gemüse im Dampfkochtopf gedünstet und mit Kräutern abgeschmeckt.

Oder

**Kartoffeltag:**  
600 g Pellkartoffeln werden auf drei Mahlzeiten über den Tag verteilt. Die Kartoffeln können mit ein bis zwei gedünsteten To-

maten zubereitet und mit Kräutern abgeschmeckt werden. Die Zubereitung ist aber auch auf dem Ofenblech oder in Alufolie möglich. Eine gute Alternative ist Kartoffelpüree bei gleicher Menge.

**Tipp:** Am Nachmittag des ersten Entlastungstages wird abgeführt mit der Kombination Ballaststoffe und Senneschoten.

**Vorsicht:** Die so genannte „Antibabypille“ sollte morgens eingenommen werden.

**GEDANKEN**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ERNÄHRUNG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ENTLASTUNGSTAG

Gewicht	<input type="text"/>	Datum	<input type="text"/>
		Wohlbefinden	<input type="text"/>

**Reistag:**  
Drei Mahlzeiten werden über den Tag verteilt. Dazu jeweils 60 g Naturreis (Rohgewicht) in jeweils 0,2 Liter Wasser ohne Salz (!) garen. Mit ein bis zwei gedünsteten Tomaten oder einem gedünstetem Apfel zubereiten, so dass keine Monotonie entsteht.

Oder

**Obsttag nach Buchinger:**  
Maximal 1,5 kg frisches Obst wird auf drei Mahlzeiten verteilt. Ideal sind Orangen und Äpfel, aber auch etwas Ananas, Backpflaumen und Feigen.

**Für Diabetiker (Typ 2) empfiehlt sich der „Hafertag“.**  
Dieser besteht aus drei Mahlzeiten Haferbrei. Hierzu werden je 100 g Haferflocken (ohne Zucker und Honig) mit einem halben Liter Wasser zubereitet.

**Wichtig ist an allen Entlastungstagen:** Bereits jetzt an eine ausreichende Trinkmenge denken! Mindestens drei Liter pro Tag zuführen in Form von Früchtetee, stillem Mineralwasser und Brottrunk. Bei Sodbrennen können Sie ein Getränk ersetzen durch Wasser mit angerührter Heilerde.

GEDANKEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ERNÄHRUNG

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1. FASTENTAG

Gewicht	<input type="text"/>	Datum	<input type="text"/>
		Wohlbefinden	<input type="text"/>

**Tagesthema:**  
Aller Anfang ist (nicht) schwer

**Früh:**  
Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk.

**Vormittags:**  
Stilles Mineralwasser, Früchtetee und Brottrunk

**Mittags:**  
Klare Gemüsebrühe

**Nachmittags:**  
Früchtetee, je nach Geschmack mit einem halben Teelöffel Honig, und Brottrunk

**Abends:**  
Stilles Mineralwasser, Früchtetee, Brottrunk und klare Gemüsebrühe

GEDANKEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

GETRÄNKE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





