

Fasten und Bewusstes Essen

Fasten

1. Die innere Einstellung
2. Der äußere Rahmen
3. Der Entlastungstag
4. Die Fastentage
5. Ausreichendes Trinken
 - 5.1 Fastengetränke
6. Ausreichende Darmentleerung
 - 6.1 Beschreibung „Shank Prakshalana“ und Glaubern
 - 6.2 Beschreibung eines Einlaufs mit dem Irrigator
7. Ausreichende Bewegung
8. Ruhe, Entspannung und Meditation
9. Das Fastenbrechen

Bewusstes Essen

1. Vegetarismus
2. Veganismus
3. Rezepte „Bewusstes Essen“, Entlastungstage, Fastenbrühe; Budwig Creme
4. Einkaufsliste

Fasten

Fasten als Regulierungsmethode und somit Gestaltungselement des Lebens wird historisch in nahezu allen Kulturkreisen und Religionen durchgeführt. Fasten ist der bewusste Verzicht von festen Nahrungsmitteln, sowie von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee, grünem und schwarzem Tee und Tabak. Eine Fastenzeit im Frühling unterstützt den natürlichen Erneuerungsprozess des Körpers im Übergang der Jahreszeiten und ist auf der körperlichen Ebene besonders der Darmreinigung sowie einer Regeneration der Reinigungsorgane nützlich. Dazu sagte Hippokrates von Kós: *„Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“*

1. Die innere Einstellung

Es gibt viele verschiedene Motivationen und Indikationen für das Fasten: Gewicht reduzieren, entschlacken, entgiften, regenerieren, sich von chronischen Krankheiten heilen, Schulung in Achtsamkeit oder durch den Verzicht von Materiellem im Geistigen wachsen zu wollen. Natürlicherweise gibt es großen Respekt vor dem Verzicht von fester Nahrung, bzw. der ungewöhnlichen bewussten Reduzierung der Nahrung oder davor, einfach einmal etwas anders und Anderes zu essen.

Was bewirkt eine Fastenkur?

- Körperliche Entgiftung - Entschlackung
- Reinigung der Nadis (Energiebahnen) und des Energiefeldes
- Gewicht reduzieren
- Selbstheilungskräfte stärken
- Geistige Klarheit und seelische Stabilität
- Vitalität
- Verbesserte Leistungsfähigkeit
- Sammlung und Selbsterfahrung
- Wachsen durch Selbsterkenntnis
- Steigerung der Ojas-Energie
- Möglichkeit zur Änderung der Ernährungsgewohnheiten
- Ruhe und Gelassenheit
- Gesundheit

„Da bekomme ich Hunger“. „Da werde ich total schlapp von“. „Das schaffe ich nicht“.

Diese Aussprüche sind zunächst nicht unberechtigt. Das Heilfasten, als auch das Bewusste Essen folgen einem bestimmten Ablauf. Würden wir von heute auf morgen das Essen einstellen, so würden wir hungrig und schlapp und würden es nicht schaffen!

Es bedarf Vertrauen in diese uralte, traditionsreiche Methode der Selbstregulierung. Es braucht die Kenntnis der methodischen Notwendigkeiten, die Erfahrung und Hilfe von Fasten-Erfahrenen, sowie bewussten inneren Einstellungen:

- die freiwillige Bereitschaft zum Verzicht
- der Wunsch nach innerer Reinigung
- die positive Zuversicht, dass Fasten ein großartiges Erlebnis ist
- die Freude auf Ruhe und Besinnung

Fasten und der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel ist eine Möglichkeit eine essentielle Erfahrung im Leben zumachen, welche nicht nur den Körper reinigt und Gewicht reduziert, sondern dem Menschen ermöglicht sich sehr bewusst zu begegnen. Fasten heilt.

2. Der äußere Rahmen

Es macht Sinn für die Zeit des Fastens, als auch des Bewussten Essens, einige freie Tage einzuplanen. Gerade am Reinigungstag ist es ratsam, keinerlei Verpflichtungen nachkommen zu müssen. Erfahrungsgemäß ist es problemlos möglich an den anderen Tagen seinem gewohnten Tageswerk nachzukommen. Fastende bekommen nach einigen Tagen einen enormen Energieschub, brauchen sehr viel weniger Schlaf und verfügen aufgrund des „nicht Essens“ über „freie“ Zeit. Bereite Dir einen Raum zur freien Entfaltung, dort kannst Du Yoga üben, ruhen, sein.

Im Tagesablauf sollte ausreichend Zeit für Bewegung sein, denn es ist wichtig einmal täglich durch körperliche Ertüchtigung zu schwitzen.

Die Haut ist das größte Atemorgan, als auch das Organ über das der Mensch Schlackenstoffe und Toxine ausscheidet. Saunieren erzielt hier ebenso den entgiftenden Effekt, ist aber passiv.

3. Der Entlastungstag

Unmittelbar vor dem Fasten wird mit einem oder mehreren Tagen der Stoffwechsel durch die Umstellung der Ernährung vorbereitet. An diesen Tagen verzichten wir auf tierisches Fett, reduzieren eiweißhaltige Nahrungsmittel und ernähren uns in der Hauptsache von Kohlenhydraten (Reis, Weizen, Linsen, Hafer, Kartoffeln) oder Obst und Gemüse.

Die Nahrungsumstellung wirkt bereits entwässernd und die beginnende Veränderung des Stoffwechsels kann bei empfindlichen Menschen leichte Kopfschmerzen auslösen. Kaffeegenießer bekommen leichter Kopfschmerzen.

Du kannst Abhilfe schaffen, indem Du Zitronenwasser oder Buttermilch trinkst.

Das Wichtigste ist das reichliche Trinken (mind. 2 Liter) von natriumarmen Wasser.

4. Die Fastenzeit

Beim Fasten sollten alle Ausscheidungsvorgänge gefördert werden:

- über die Nieren durch reichliches Trinken
- über die Leber durch Leberpackungen (eine Wärmflasche in einem Leinentuch eingewickelt unter den rechten unteren Rippenbogen legen)
- über Galle und Darm durch Darmentleerung
(yogische Darm- Reinigung „Shank Prakshalana“ oder mit Glaubersalz und Irrigator)
- über die Haut durch körperliche Ertüchtigung
(leichtes Joggen, Yoga, Sauna etc.)
- über die Lungen durch tiefes Atmen an der frischen Luft und Pranayama

Die intensiv regenerativen Kräfte im Fasten wirken besonders im entspannten und stressfreien Zustand. Da die Reinigungsorgane des Körpers nach 3-4 Tagen weniger zu tun haben, dennoch weiter arbeiten, kommt es nach einigen Tagen zu einer wahrnehmbaren wachsenden Leistungsfähigkeit. Das Schlafbedürfnis ist vermindert, Fastende fühlen sich klar, aufmerksam und spüren ihre Intuition.

Entscheidend für einen krisenfreien Fastenverlauf sind:

- ausreichendes Trinken
- ausreichende Darmentleerung
- ausreichende Bewegung
- Ruhe, Entspannung und Meditation

5. Ausreichendes Trinken

5.1 Fastengetränke:

- morgens warmes Wasser sofort nach dem Aufstehen, danach Tee nach Geschmack (Zitronenschnitze bei unangenehmem Geschmack im Mund)
- mittags bis zu 0,75 l Gemüsebrühe, ggf. pürierte grüne Gemüse mit Brühe
- nachmittags Tee oder Fruchtsäfte (reine Fruchtsäfte – keine Mixgetränke)
- abends Tee oder Fruchtsäfte
- über den Tag verteilt mind. 2 l natriumarmes Wasser (mindestens 30 °C warm)

6. Ausreichende Darmentleerung

Führe die Darmentleerung morgens oder abends durch und nehme Dir diesen Tag frei. Beim Fasten entsteht kein Hungergefühl wenn der Darm leer ist. Deshalb ist zu Beginn der Fastentage die Darmentleerung in beide Richtungen sehr wichtig. Wir beginnen mit der Darmreinigung von oben, danach von unten!

6.1 Beschreibung „Shank Prakshalana“ und Glaubern:

1. „Shank Prakshalana“ - Yogische Darmreinigung (Beschreibung siehe Download)
2. Glaubern: Löse ca. 30-40 g (zwei gehäufte EL) Glaubersalz in 0,75 l - 1 l lauwarmen Wasser auf. Diese Mischung zügig trinken! Sollte es gar nicht runtergehen, kannst Du einen Schluck Fruchtsaft dazu geben und die Menge auf drei Gläser aufteilen und so das Ganze ausführlicher genießen. Das schwer resorbierbare Glaubersalz zieht Wasser in den Darm und verursacht wässrigen Durchfall der etwa 1,5 Stunden nach dem Glaubern beginnt und ca. 1 Stunde andauert. Reichliches Trinken ist gerade am Glaubertag sehr wichtig und darf nicht vernachlässigt werden. Bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich spreche mich bitte an - es gibt andere natürliche, doch weniger wirksame Möglichkeiten den Darm zu entleeren.

6.2 Beschreibung eines Einlaufs mit dem Irrigator:

Die Darmentleerung von unten ist eine ebenso spannende Angelegenheit, da die Durchführung eines rektal verabreichten Eigen-Einlaufs technisch eine Herausforderung darstellt. Diese schonende Darmreinigung kannst Du mit körperwarmen Salzwasser, Kaffee oder auch Kamillentee durchführen.

Befülle den Irrigator mit 1 l Flüssigkeit und hänge ihn oben an einer Tür oder einem Türgriff auf, gehe auf dem Boden in einen halben Schulterstand (Beine an der Tür nach oben), führe den Schlauch in den Anus ein und öffne den Hahn. Eine andere Variante in der Seitenlage (rechts) funktioniert auch, hat jedoch den Nachteil, dass die Gravitation nicht hilft, die Flüssigkeit zügig einströmen zu lassen.

Fließen lassen ist wichtig, entspanne deine Bauchdecke, atme gleichmäßig und peile schon mal die Toilette an (da möchtest Du gleich hin!).

Pflege Deinen Anus mit Vaseline oder Ähnlichem.

7. Ausreichende Bewegung

Körperliche Ertüchtigung bei der Du ins Schwitzen kommst ist notwendig, damit unser Körper versteht, dass er sich von den Fettreserven des Körpergewebes ernähren soll und nicht das Fett in der Muskulatur abbaut.

Bewegung beim Fasten bewirkt:

- Gute Durchblutung, diese ist eine Voraussetzung für gute Entschlackung
- Erhöhung der Atemfrequenz, sauerstofflösliche Gifte werden abgeatmet
- Eine Anregung des Stoffwechsels, Gewebefett wird verbrannt
- Blutdrucknormalisierung
- Erzeugung von Energie in Form von Wärme
- Schwung für den Kreislauf

8. Ruhe, Entspannung und Meditation

Das Fasten sollte eine Zeit des „sich-wohl-fühlens“ sein. Lasse es Dir gut gehen, nehme Dir Zeit für Dich und übe Yoga, Tiefenentspannung, lausche schöner Musik...

Schaue achtsam in Dich hinein und genieße Deine Stille und Ausgeglichenheit.

Das Fasten hat einen tiefgreifenden klärenden und belebenden Einfluss im seelisch-geistigen Leben und Erleben des Menschen. Es reguliert das vegetative Gleichgewicht und sensibilisiert das Körper-, Geist- und Seelen-Bewusstsein des Menschen.

Diese „Innen-Schau“ schafft eine lebendige (Rück-) Verbindung mit Deinem Selbst (=religio). Dein Körper wird wieder ein gepflegter Tempel Deiner Seele sei, in dem Du Dich auskennst und Du der Quelle Deiner Seelenkraft gewahr bist.

9. Das Fastenbrechen

Wie lange wir fasten sollten ist eine schwierige Frage und abhängig von verschiedenen Faktoren. Prinzipiell kann man sagen, dass der Entgiftungseffekt schon nach 4-5 Tagen (je nach Lebenswandel) gegeben ist. Die Dauer der Fastenzeit sollte abhängig von

Deinem Wohlbefinden sein. Sowohl körperlich, als auch geistig-seelisch ist ein Unwohlsein über mehr als zwei Tage eine Indikation für das Fastenbrechen.

Eine Fastenkrise kann vorkommen, ereignet sich jedoch erfahrungsgemäß erst nach 7-8 Tagen.

Am Ende der Fastenzeit wird das Fasten gebrochen. Es ist wichtig, dass der Übergang zum normalen Essen langsam und schrittweise erfolgt.

Die erste Mahlzeit ist ein zu Kompott verarbeiteter Apfel am Mittag oder Nachmittag.

Am Abend nehme eine Kartoffel-Gemüsesuppe zu Dir. Die Suppe sollte ohne Salz zubereitet sein! In den folgenden Tagen müssen die Mahlzeiten ausführlich gekaut werden, um den Magen schonend an die Umstellung zu gewöhnen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, so wenig Zucker (am Besten gar keinen) wie möglich zu sich zu nehmen, da dieser zu Gärungsprozessen führt und somit Blähungen verursacht. Trinke weiterhin reichlich.

Eine Übersicht mit Rezepten für die Aufbau tage findest Du im Anhang.

Bewusstes Essen

„Der Mensch ist was er isst“ – ein Ausspruch von Ludwig Feuerbach, Philosoph und Religionskritiker des 19. Jhd., der schnell gesagt ist, ohne seine Sinnhaftigkeit genauer zu betrachten. Tatsächlich nutzt der gesunde Mensch Nahrungsmittel, um unbewusst sein Wohlbefinden zu regulieren. Sicherlich ist die Beschreibung: *„Der Mensch ist wie er sich fühlt“* genauer und wertfreier, denn zu sagen: *„Wer ein wilde Wutz isst, ist eine wilde Wutz“*, stimmt nur bedingt.

Die meisten Menschen ernähren sich auf natürliche Weise ausgewogen.

In der westlichen Welt nehmen wir zu den essentiellen Grundnahrungsmitteln auch Genussmitteln auf, welche aufgrund ihrer anregenden Wirkung konsumiert werden. Dazu gehören Alkohol, Drogen, Kaffee und schwarzer Tee, Kakao, Tabak und Zucker. Diese Genussmittel machen Spaß, doch sie belasten den Organismus, führen zu Abhängigkeiten und bewirken etwas ganz Entscheidendes.

Die klassische indische Naturmedizin, das Ayurveda (*„Wissen vom Leben“*), beschreibt sehr treffend den Unterschied zwischen bewusster Ernährung und dem Essen nach Lust und Laune:

„Es gibt zwei Könige auf dem Thron der Ernährung: Den König Gesundheit und den König Krankheit. Derjenige der auf dem Thron sitzt, bestimmt was der Mensch isst.“

Es genügt also nicht, ausschließlich das zu Essen wonach wir uns fühlen, denn die Genussmittel, die wir konsumieren, haben eine große Anziehungskraft und verlangen nach beständigem Genuss. Eine bewusste Ernährung, welche auch Genussmittel in Maßen und auf eine bestimmte Art konsumiert erlaubt, ist sinnvoll.

So gibt es Möglichkeiten, den Genuss von anregenden Nahrungsmitteln so zu regulieren, dass dies nicht zu Verschlackung und der Anreicherung von Toxinen führt.

1. Vegetarismus

Der Vegetarismus entspringt im indischen Kulturkreis. Mahatma Gandhi begründete den bewussten Verzicht auf Fleisch mit der Regel der Ahimsa –Gewaltlosigkeit, die erste von Patanjali in seinen Yogasutras formulierte Verhaltensregel, die das Töten oder Verletzen von Lebewesen untersagt oder auf ein unumgängliches Minimum beschränkt (Yamas).

Diese Regeln sind Teil des königlichen Yogaweges, dem Raja-Yoga.

Hinduistische, buddhistische, janaistische und vedantische Bewegungen gehen den Weg der vegetarischen Ernährung. Heutzutage gilt die fleischlose Ernährung als gesundheitlich unproblematisch.

2. Veganismus

Der Veganismus ist eine vorwiegend ethisch begründete Einstellung und Lebensweise, welche die Nutzung und den Verzehr von Tieren und tierischen Produkte ablehnt.

Ernährungsphysiologisch bedeutet sich vegan zu ernähren und zu leben, den vollständigen Verzicht von tierischen Produkten.

Einige Vitamine (B12), Mineralien (Kalzium, Eisen) und essentielle Aminosäuren sollten gezielt aufgenommen werden, und es bedarf großer Aufmerksamkeit bezüglich der Ausgeglichenheit und Bekömmlichkeit der veganen Ernährung.

Tierische Produkte werden wie folgt ersetzt:

Fleisch

Avocado, Austernpilz, Seitan (aus Weizen), Sojaprodukte: Tempeh, Tofu, Yuba

Eier

Sojamehl (in Gebäck als Bindemittel), Tofu (als „Rührei“), Avocado

Tiermilch

Getreidemilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch, Sojamilch

Käse

Nährhefe, veganer „Käse“ aus Soja, Seidentofu, Seitan, Hefeschmelz

Honig

Zuckerrübensirup, Agavensirup, Ahornsirup, Reismalz

Gelatine

Agar, Fruchtpektin, Johannisbrotkernmehl

3. Rezepte für „Bewusstes Essen“ , Entlastungstage, Fastenbrühe; Budwig Creme

Reistag

Dreimal täglich je 50 gr. Naturreis. Morgens und abends mit 200 gr. ungesüßtem Apfelkompott, mittags mit Gemüse und frischen Kräutern ergänzen.

Obsttag

1,5 kg frisches Obst auf drei bis vier Mahlzeiten über den Tag verteilen.

Rezept für gedünstetes Obst:

1-2 Tassen Obst würfeln (Äpfel, Banane, Birnen, Mango, Trauben, Kiwi)

Gewürze für das Obst:

Frischer gehackter Ingwer

Zimt, Kardamom, Nelke, Vanille, Lemongras, Mangopulver, Kurkuma, Anis, Sternanis, Koriander, Muskatblüte.

Wenn Du dieses häufiger isst, dann ist es ratsam, sich eine fertige Gewürzmischung vorzubereiten.

1 EL Ghee oder Butter in die Pfanne und den Ingwer darin anrösten, 2 TL der Gewürzmischung und die Früchte zufügen.

Saft einer Orange hinzufügen und das Obst kurz andünsten

Kichareetag

1 TL Kreuzkümmel in zwei TL Ghee dünsten (30 Sek.). 1 Tasse gelbe Mungobohnen dazu geben und mit der doppelten Menge Wasser köcheln lassen. Während des Kochvorgangs kannst Du mit 2 TL Ingwer würzen. Salze das Kichareegericht mäßig nach dem Kochen.

Kartoffeltag

600-700 gr. Kartoffeln auf drei Mahlzeiten verteilen. Die Kartoffeln als Pell- oder Ofenkartoffeln zubereiten, mit frischen Kräutern (Majoran, Petersilie, Koriander, Schnittlauch, Thymian => je mehr umso besser!) oder Kümmel. Dazu gibt es gedünstetes Gemüse Deiner Wahl. Würze sparsam mit Salz und etwas Curry.

Gemüsebrühe (auch geeignet für einen Entlastungstag, Fastenbrühe)

Ration für einen Tag: ca. 1kg frisches Gemüse und frische Kräuter Deiner Wahl gewaschen und klein geschnitten in 1 l Wasser köcheln.

Zutaten können sein: Zitronengras, Chili, Curry, Ingwer, wenig Salz

Budwig Creme / Quark-Leinöl-Creme:

2-3 Esslöffel Milch (ersetzen durch Säfte oder Sahne)

3-4 Esslöffel Leinöl,

100 g Magerquark,

1 Teelöffel Honig

Anschließend hinzufügen:

versch. Früchte, Nüsse und/oder Mandeln (keine Erdnüsse)

2 Esslöffel frisch geschroteter Leinsamen/Linomel

4. Einkaufsliste

Anhand der Rezepte kannst Du Deine Einkaufsliste erstellen. Bedenke, dass Du nach Möglichkeit alles Notwendige für die gesamte Woche besorgst.

Des weitern benötigst Du:

- einen Irrigator mit mind. 1 l Fassungsvermögen
- erhältlich in Sanitätshaus oder Apotheke
- zum yogischen Darmreinigen „Shank Prakshalana“:
- zum Glaubern 30-40 gr. Glaubersalz
- erhältlich in Reformhaus oder Apotheke
- einen Zungenschaber
- erhältlich übers Internet oder benutze einfach eine Zahnbürste
- einen Becher Buttermilch
- verschiedene Teesorten (es gibt spezielle Fastentees!)
- mind. 10 Flaschen natriumarmes Wasser
- ungesüßte reine Fruchtsäfte (keine Mixgetränke!)
- gibt es im Bioladen
- 2-3 Zitronen
- Hefeflocken
- Meersalz oder Steinsalz

Was essen in der Aufbauphase?

Normaler Aufbau

Letzter Fastentag:

- Mittag 1 mittelgroßer Apfel oder Apfelmus*
Abend Kartoffelsuppe

Erster Tag:

- Frühstück 2 Backpflaumen, am Vorabend eingeweicht
Weizenbrot mit Feigenmus, Apfel und frisch
gepreßtem Orangensaft
Kräutertee oder Malzkaffee
- Mittag 1 Portion Blattsalat (ca. 60–80 g Chicorée,
Radicchio, Endivie) mit Joghurtdressing
Kartoffelpüree mit Blattspinat
Quark-Öl-Creme (Budwig-Creme)
- 14 Uhr 1 Bioghurt (150 g), 4 Nüsse
- Abend 1 Stück Obst (Melone, Ananas oder Kiwi)
Fenchelsalat
Gefüllte Zucchini mit Gemüsesauce
- 20 Uhr 1 Apfel
- Nährstoffgehalt ca. 800 kcal, Eiweiß 30 g, Fett 18 g,
Kohlenhydrate 134 g

Zweiter Tag:

- Frühstück 2 Backpflaumen, am Vorabend eingeweicht
Müsli nach Dr. Kousmine
Kräutertee oder Malzkaffee
- Mittag 1 Portion Kopfsalat (60–80 g) mit Joghurtdressing
und Keimen und Sprossen (ca. 1 EL)
Quark-Öl-Creme (Budwigcreme)
Weizensoufflé
Grilltomate mit Broccolicreme
- 14 Uhr 1 Bioghurt (150 g), 4 Nüsse
- Abend Zucchini Salat
1 große Folienkartoffel mit Quark-Öl-Dip
(Budwigcreme)
Kräutertee oder Malzkaffee
- 20 Uhr 1 Apfel
- Nährstoffgehalt ca. 1000 kcal, Eiweiß 41 g, Fett 35 g,
Kohlenhydrate 127 g

Dritter Tag:

- Frühstück 1 Stück Obst (Melone, Ananas oder Kiwi)
Müsli nach Dr. Kousmine
Kräutertee oder Malzkaffee
- Mittag 200 g Rohkost (z.B. Rote-Beete-Salat oder
Blumenkohlsalat) mit 1 EL gehackten Nüssen
Quark-Öl-Creme (Budwigcreme)
Dinkelcrêpes mit Gemüsefüllung
- 14 Uhr 1 Bioghurt (150 g), 4 Nüsse

Abend 100 g Blumenkohlsalat
Hirsessoufflé mit Dillsauce
Tartex-Quark-Creme
1 Scheibe Vollkornbrot
Kräutertee oder Malzkaffee

20 Uhr 1 Apfel

Nährstoffgehalt ca. 1200 kcal, Eiweiß 48 g, Fett 45 g,
Kohlenhydrate 146 g

Vierter Tag:

Frühstück Müsli nach Dr. Kousmine
1 Weizenvollkornbrötchen, 10 g Butter,
1 EL Magerquark, 1 TL Honig
Kräutertee oder Malzkaffee

Mittag 200 g gemischte Rohkost
Quark-Öl-Creme (Budwigcreme)
Gemüsetörtchen mit Champignons und Gemüse-
sauce (z.B. Tomatensauce oder Kürbissauce)
frische Früchte (z.B. 1 Scheibe Ananas, 1 Mango,
1 Birne)

14 Uhr 1 Bioghurt (150 g), 4 Nüsse

Abend Karottenrohkost mit Äpfeln und Nüssen
Exotisches Sojaragout im Curryreisrand
Gervais-Quark-Creme, Butter, 1 Scheibe
Vollkornbrot

20 Uhr 1 Apfel

Nährstoffgehalt ca. 1500 kcal, Eiweiß 70 g, Fett 57 g,
Kohlenhydrate 176 g