

## **Die sieben Säulen des Fastens nach Dr. Buchinger**

Ruhe, Stille, Entspannung, Hinwendung nach Innen:  
Schweigen, Meditation, Tagebuchschreiben, gewaltfreie Kommunikation, Autogenes Training, Rückzug, mittägliche Ruhezeiten, innere Reisen, Naturerfahrungen

Bewegung:

Yoga, Aufwärmübungen, Dehn- und Streckübungen, Radtouren, Spaziergänge, Wanderungen, Tautreten, Tanzen

Förderung der Ausscheidung:

Viel trinken! (2-3 Liter täglich), Colon Massage, Einlauf, (täglich) Leberwickel, Sauna, Ölziehen, Fußreflexzonenmassage, Trockenreiben/ Bürsten, Atemtechniken

Hilfsmethoden:

Vorbereitende Entlastungstage, Abführen mit Glaubersalz, Passagesalz, Sauerkrautsaft, Bittersalz, richtiges Fastenbrechen, Aufbau tage, Fastentees, Massagen, Abwaschungen

Betreuung:

Gespräche, seelische Unterstützung, kleine Vorträge zu Gesundheitsthemen, geführte Spaziergänge, Ausflüge, Übungsanleitungen, Stärkung in der Gruppe

Fastengetränke/ Kost:

c.a. 250 – 400 kcal Kohlenhydrate täglich, 2-3 Liter Wasser/ Tee/ Säfte/ Suppe, Honig, Zitrone

Nahrung für die Seele:

Ruhe, achtsamer Umgang, keine Hektik, Entspannen, Tagebuchschreiben, malen, zeichnen, Austausch in der Gruppe, Spiele, genießen, im eigenen Rhythmus leben