

Entlastungstage und Abführen vor dem Fasten (Dr. Buchinger)

Vor einer Fastenwoche ist es sehr empfehlenswert, sich ein paar Tage seelisch und körperlich auf die Fastenzeit einzustellen, also zu **entlasten**:

Vormittags, wenn es für möglich ist, bitte nur **trinken**:

Kräuterteemischungen: z.B. mit Brennessel, Löwenzahn, Malve

Gemüsesäfte und Obstsäfte (mit Wasser verdünnt),

Bitte: **iss** so einfach wie möglich: Salat, Vollkorn, wenig Fleisch,

Gemüse am besten roh oder gedämpft, wenig Fett, wenig Zucker,

Spare mit verarbeiteten Lebensmitteln

Auch eine gute Fastenvorbereitung:

z.B. ein paar Reistage:

3 x 50g gekochtem Reis, mit frischen Äpfel oder Apfelmus, am besten ohne Zucker

Mittags Reis mit Tomaten, gedünstetem Gemüse, gewürzt mit Kräutern.

Oder Obsttage:

3 Pfund Obst auf 3 Mahlzeiten verteilt

Oder Rohkosttage:

Obst, Obstsalat oder Müsli, mittags Rohkostplatte, Blattsalate

Bitte verzichte ein paar Tage vor dem Fasten auf:

Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten

Entlasten heißt auch:

Seelische Last abwerfen, Hektik abbauen,

Spannung loslassen und Ruhe genießen!

Und bitte habe keine Angst vor dem Fasten:

Sieh es positiv:

Jede/ jeder hat sich selbst zum Fasten entschlossen!

Man hat endlich Zeit für sich selbst und es wird gut werden!

Bitte für die Fastenwoche mitnehmen:

Warme Kleidung, Sportkleidung, warme Socken, Schuhe zum Wandern

Saunahandtuch, Trockenbürste, Waschlappen, Wärmflasche, Hautöle, Thermoskanne

Schreibmaterial, Bücher, Fernglas, evtl. DVD`s für Filmabende

Eigene Yogamatten und Meditationskissen

(In einigen Häusern sind Yogamatten und Decken vorhanden – bitte nachfragen)

Klistier mit Gummiball -oder Klyso

(Klysos können auch vor Ort für 10€ erworben werden)

Glaubersalz, FX-Passagesalz, Bittersalz und Sauerkrautsaft werden gestellt

Es gibt natürlich auch die Möglichkeit, bereits im Fastenmodus im Fastenhaus anzureisen, das bedeutet: Du kommst entlastet an – das heißt, Du hast die Abbautage hinter dir, hast dich auf die Fastentage mental und körperlich vorbereitet – und: Du hast im Besten Falle zu Hause (in aller Ruhe) abgeführt!

Das Abführen geht folgendermaßen: nach den Entlastungstagen, in denen Du bereits wenig gegessen hast, wirst Du deinen Darm entleeren, damit bekommt Dein Körper das Signal: jetzt kommt eine Zeit lang keine Nahrung mehr von außen. Dein Körper schaltet dann um und geht an seine Reserven. Der Körper geht vorrangig an die Fettdepots und baut diese in Energie um. Ketonkörper werden produziert. Der Körper befindet sich in den ersten 1-2 Tagen in einer Umstellphase: es kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit kommen. Stell dich bitte darauf ein und gebe Dir genügend Zeit, in Ruhe in diesen Modus zu kommen.

Achte auf die Signale des Körpers: manche sind erstmal müde – ruhe dich aus, manche fangen an, aufzuräumen, wegzuwerfen, neu zu sortieren... alles ist möglich.

Versuche nicht, in der Umstellphase zu viel zu tun: moderates Bewegen ist gut- aber bitte nicht überanstrengen oder gar überfordern.

Bitte genügend trinken: 2-3 Liter Flüssigkeit dürfen es sein (je nachdem, wie stark aktiv du bist). Und vielleicht magst Du dir eine leichte Brühe machen.

Das Abführen gelingt am besten, in dem Du ca. 40g Glaubersalz in warmem Wasser löst, vielleicht etwas Saft hinzugibst, oder Zitrone – und alles dann mit Wasser verdünnt zügig getrunken wird. Oder eine andere Möglichkeit: 40-50g FX-Passagesalz (Bittersalz) vorsichtig im Wasser auflösen (Achtung: das sprudelt sehr!) und zügig trinken. Oder: ich empfehle auch 1 Liter Sauerkrautsaft in kurzer Zeit zu trinken.... Das hilft auch, gut abzuführen.... Wenn Du all das nicht im Hause hast, dafür aber Backpflaumen – und Du weißt, dass es gut funktioniert, dann nimm diese!

Wichtig ist, es stellt sich ein Lösen des Darminhaltes ein und Du siehst das Ergebnis. Zur Unterstützung kannst Du auch gleich am Anfang einen Einlauf machen. Wenn Du kein Gerät dafür im Haus hast – spätestens im Fastenhaus kannst Du ein Klyso für 10€ erwerben.

Nimm dir ein paar Stunden Zeit für das Abführen – bleib in der Nähe der Toilette – und beweg dich moderat – mach Dich auf ein paar flotte Entleerungen deines Darms gefasst.

Bei Fragen und Unklarheiten während der Vorbereitung zu Deinen Fastentagen kannst Du mir gerne schreiben oder mich anrufen.

Ich freue mich, Dich vor Ort zu begrüßen!