

Die Fastenapotheke

Ein paar Hausmittel genügen meist, um fastenbegleitende Beschwerden zu mindern. Regelmäßig eingenommene Medikamente, wirken während des Fastens viel stärker! Bei anhaltenden Beschwerden bitte Heilpraktikerin/ Arzt/ Ärztin aufsuchen.

1. Kreislaufschwäche
 - flach auf den Rücken legen, Knie anwinkeln/ anheben
 - an die frische Luft gehen, mäßig bewegen
 - Gesicht kalt abwaschen, kalt duschen, dann wieder ins Bett
 - Riechfläschchen, Kampfer, Pfefferminzöl, Schwarztee, Ginseng-Tee, Schafgarbe, Rosmarin oder auch Kreislauftropfen: Korodin (Apotheke)
2. Zittrig, schwach, Schweiß auf der Stirn
 - 1 Glas Apfelsaft, Teelöffel Honig
3. Kribbeln in den Fingerspitzen, unruhig, zu Krämpfen neigend
 - Calcium in jeder Form, Kalium- Magnesium- Brausetablette (längerfristig)
 - Buttermilch oder Molke
4. Muskelschwäche, Kraftlosigkeit
 - Aprikosensaft
 - Calcium- Brausetablette (längerfristig)
5. Kopf,- Rücken- und Gliederschmerzen
 - Darm entleeren (Einlauf)
 - Viel trinken (Urinfarbe sollte hell sein!)
 - Heiße Kompresse in den Nacken, eine Kalte auf die Stirn
 - Kalte Prießnitz- Leibaufgabe: 1/3 Handtuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und auf den Leib legen, trockenes Tuch darüber, warm zudecken
 - für warme Füße sorgen!
6. Magenbeschwerden
 - Heilerde (3-4 x täglich 1 Esslöffel)
 - Warmer Hafer/ Reisschleim
 - Magenfreundliche Tees: Melisse, Kamille, Fenchel
 - Feuchtheiße Leberpackung
 - Bullrich-Salz
7. Blähungen
 - Tees: Kümmel, Anis, Fenchel, Wermut
 - Prießnitz- Leibaufgabe in der Nacht
8. Nervosität, Unruhe, Herzbeschwerden
 - Kalte Kompresse
 - Baldrian (längerfristig)
9. Depressive Verstimmungen
 - Johanniskrauttee- oder Tropfen (längerfristig)
 - Atemübungen

10. Hungergefühle

- richtig abführen: Einlauf, Sauerkrautsaft, Bittersalz
- viel trinken (Wasser/ Tee)

11. Frieren

- luftige, warme Kleidung aus Naturfasern
- Bewegung
- Warme Getränke
- Wärmflasche
- Sauna
- Bei kalten Füßen: aufsteigendes Fußbad

Kontraindikationen für ein Fastenseminar nach Buchinger:

Menschen mit einem Herzschrittmacher

Herzinfarktgefährdung

Dialysepatienten, Organempfänger

Kachexie (extremes Untergewicht), Anorexia nervosa (Magersucht)

Menschen mit AIDS, TBC oder bösartige Tumoren

Menschen mit Depressionen, Menschen mit Psychosen

Schwangere oder stillende Frauen

Menschen mit stark erhöhten Harnsäurewerten (Gicht)

Arterielle Durchblutungsstörungen

Venöse Insuffizienz

Andere Ernährungsformen und Diäten

F.X.-Mayr- Therapie: D.F.X. Mayr, ein österreichischer Arzt, entwickelte eine aus drei Stufen bestehende „Darmsanierung“: Die erste Stufe besteht aus einem Tee-Wasser-Fasten, die zweite aus einer Milch-Semmel-Diät, die dritte aus einer milden Ableitungsdiät.

Schrothkur: Eine durch den Fuhrmann entwickelte Methode, die aus einer restriktiven vegetarischen kohlenhydratbetonten Kostform, dem Reiz von Trocken-Tagen im Wechsel mit kleinen und großen Trinktagen und verschiedenen Ausleitungsverfahren wie „Dunstwickel“ besteht.

Molkekur und andere Variationen

Eine Variante stellt die Molkekur dar, oder auch Schleimfasten (Hafer/ Buchweizen).

Gewichtsreduktionsmethoden, die leicht mit dem Buchinger-Fasten verwechselt werden:

Null-Diät: (Unterbrechung der Nahrungszufuhr über Wochen und Monate)

Proteinmodifizierte Formula- Diäten: Proteinhaltige Makro- und

Mikronährstoffgemisch in Pulverform