

## Fastenvorbereitung & Fastenstart

### - Buchingerfasten zu Hause -

#### Fasten für Gesunde

Diese Anleitung richtet sich an gesunde Menschen. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie bitte vor dem Start mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Bedenken gegen eine Fastenwoche bestehen. Zudem möchten wir Sie informieren, dass

#### nicht fasten darf, wer an

Kachexie (krankheitsbedingte Abmagerung), Magersucht, entgleister Überfunktion der Schilddrüse, fortgeschrittener Demenz, Nieren- oder Leberschädigungen leidet oder schwanger ist oder stillt.

Fasten außerhalb einer Fastenklinik wird ebenfalls nicht bei Suchterkrankungen, Diabetes mellitus Typ 1, Psychosen, fortgeschrittenen koronaren Herzerkrankungen, Netzhautablösungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren empfohlen.

#### Fastenverlauf:

Fasten ist ein uraltes Heilmittel der Natur. Sollten Sie sich für das Buchingerfasten entscheiden, möchten wir mit dieser kurzen Anleitung helfen, den Körper optimal auf den Nahrungsverzicht vorzubereiten. In der Regel besteht die Fastenverpflegung aus Wasser und Tee sowie einmal täglich Gemüsebrühe und Gemüse- oder Obstsaft.

Der einsetzende Selbstreinigungsprozess wird durch Bewegungs- und Entspannungseinheiten unterstützt, so dass blockierte Energien wieder zum Fließen gebracht werden können.

#### Entlastungstag/ Darmentleerung

Um einen guten Verlauf der Fastentage zu gewährleisten und Fastenkrisen zu minimieren, ist es notwendig, dass Ihr Darm sehr gut vor dem ersten Fastentag entleert wird. Um dies zu erreichen, tun Sie bitte Folgendes:

Beginnen Sie mit der Entlastung Ihres Körpers nach Möglichkeit in der Woche vor dem Fasten. Entwöhnen Sie sich langsam von den Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten sowie Zigaretten und verzichten Sie möglichst auf alle tierischen Produkte (Käse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch) sowie sehr fettigen Speisen.

Die Entlastungstage bestehen aus zwei Obst-, Reis- oder Gemüsetagen (salzarm), die direkt vor Beginn der Fastenwoche stattfinden. Bereits jetzt sollten Sie viel Wasser und Tee trinken und alle Genussmittel weglassen. Am letzten Tag nehmen Sie nur noch leichte, vegetarische Kost bis 12 Uhr zu sich. Trinken Sie jetzt viel Wasser und Tee.

Am Morgen des ersten Fastentags sollten Sie Ihren Darm so gut es geht entleeren. Dies geschieht beispielsweise durch das „Glabern“. Dazu werden ca. 30 - 40g Glaubersalz (Entleerung mit Bittesalz: ca. 25g bis 30g), je nach Körpergewicht, in ca. 500 ml Wasser aufgelöst und zügig getrunken werden. Ca. 20 Minuten nach dem Glabern sollten Sie noch einmal ca. einen Liter Wasser hinterhertrinken, um das Salz aus dem Darm zu spülen. In Folge dessen kommt es zur spontanen Darmentleerung. Wann diese stattfindet ist sehr individuell.

Nun steht Ihrer Fastenwoche nichts mehr im Wege!

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Nicole Aweh,  
Bildungsreferentin



Bildquelle: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)