

Verzicht kann glücklich machen: Richtig fasten

Eine Fastenkur ist weder Selbstkasteiung noch Nulldiät, die einfach nur "nichts essen" bedeutet. Richtiges Fasten beinhaltet neben dem bewussten Verzicht auf feste Nahrung auch viel Bewegung, tiefe Entspannung und das Kennenlernen des eigenen Ichs. Sich leicht, kraftvoll und glücklich fühlen: Das Geheimnis des positiven Effekts durch das Fasten ist die Selbstwahrnehmung. Das bewusste und intensive Beobachten und Erleben des eigenen Körpers und der Seele während der Fastenphase kann ein völlig neues Körpergefühl ins uns hervorrufen. Und liefert uns vielleicht sogar den Impuls, eine ungesunde Lebensweise und falsche Ernährungsgewohnheiten abzulegen und unseren Lebensstil zu ändern.

Besonders Einsteiger sollten das Fasten unter Aufsicht durchführen. Dafür bietet sich eine Fastenkur unter ärztlicher Kontrolle in Kliniken oder Kurhäusern an, deren Kosten sogar von einigen Krankenkassen übernommen wird. Es gibt verschiedene Formen des Fastens und unterschiedliche Fastenprogramme. Welche Fastenkur für wen geeignet ist, was das Fasten bringt und was man beachten sollte: Wir haben für Dich alle Infos rund um das Fasten!



Die Bedeutung des Fastens

Fasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung über einen bestimmten Zeitraum, der von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen dauern kann. Fasten ist dabei keine Diät, denn bei einer Diät geht es ausschließlich um Gewichtsreduzierung. Bewusstes Fasten jedoch beinhaltet neben der innerlichen physischen Säuberung auch eine psychische Komponente: Fasten ist ein ganzheitliches Reinigungs-, Erholungs- und Aufbauprogramm für Körper, Geist und Seele. Ein möglicher Gewichtsverlust durch das Fasten ist nur eine positive Begleiterscheinung.

In vielen Religionen ist das Fasten bzw. eine Fastenzeit ein fester Bestandteil und Ritual des Glaubens. Grundsätzlich bedeutet religiöses Fasten: Sich durch Enthaltbarkeit neu besinnen, Buße tun und die Nähe zum Allmächtigen suchen. In den letzten Jahren hat das Fasten eine Art spirituellen Boom erlebt: Immer mehr Menschen finden bei Fastenkuren zu einer bewussteren Wahrnehmung der Umwelt und sich selbst, und tanken neue Kraft, Energie und Lebensfreude für ihren Alltag.



Gesundheitlicher Aspekt

Vor einer Fastenkur ist ein gründlicher Gesundheitsscheck beim Arzt für jeden ein Muss, selbst wenn man sich fit und gesund fühlt. Prinzipiell sollten sowohl kurze Fastenkuren über wenige Tage als auch längere Fastenkuren von zwei bis vier Wochen nur von völlig gesunden Menschen und unbedingt unter fachkundlicher Betreuung und ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Denn notwendig beim Fasten ist die korrekte und ausreichende Energiezufuhr. Die Versorgung des Körpers mit viel Flüssigkeit, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen muss sichergestellt sein, damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit oder mit akuten und chronischen Krankheiten (Diabetes, Herzproblemen, Krebs etc.) darf nicht gefastet werden darf. Auch für Kinder und Jugendliche sowie ältere Personen ab 70 Jahren ist Fasten aus gesundheitlichen Gründen nicht geeignet.

Die Grundregeln des Fastens

Nichts essen, viel trinken: Verzicht auf feste Nahrung. Viel Wasser, Kräutertees, Gemüse- und Obstsäfte, Gemüsebrühe. Weglassen, was nicht lebenswichtig ist: Kein Nikotin, Alkohol und Kaffee, keine Süßigkeiten. Tabu sind auch Medikamente wie Abführ- oder Schlafmittel.

Ausreichend Bewegung und lange Ruhephasen: Soviel wie möglich an der frischen Luft machen. Spazieren gehen, walken, gemütlich Radfahren, schwimmen gehen, Yoga, Tai-Chi oder etwas Gymnastik. Viele entspannende Ruhephasen durch Meditation, Sauna, Massagen, Tagebuch schreiben, lesen oder ruhige Musik hören.

Gewohntes loslassen, neu beginnen: Versuchen, von den üblichen Verpflichtungen wegkommen. Bewusst mehr Zeit mit sich selbst verbringen und die Stille suchen. Sich von alltäglichen Dingen und Gewohnheiten (vorübergehend) trennen, überflüssigen Ballast beseitigen (aufräumen und Dinge wegwerfen), etwas Neues anfangen und Dinge tun, für die man im stressigen Alltag keine Zeit findet.

Verschiedene Fastenarten

Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden – und diese sollen durch Fastenkuren auf verschiedene Art und Weise aktiviert werden. Neben den drei bekanntesten Fastenprogrammen nach Buchinger, Mayr oder Schroth, die wir hier vorstellen möchten, gibt es viele weitere und teils recht spezielle Fastenarten, einige sogar mit erlaubten Lebensmitteln: Die Molke-Kur (Trink-Kur mit hoher Eiweißzufuhr), das Schleimfasten (mit warmen Getreidebreien) oder das Fasten nach Hildegard von Bingen (mit gekochtem Dinkelschrot und gedünsteten Äpfeln). Beliebt sind Kurzkuren von ein bis sieben Tagen, die man auch leicht zu Hause durchführen kann: Zum Beispiel das Früchtefasten (mit zwei bis drei Pfund Obst täglich) oder das Basenfasten mit bestimmten Lebensmitteln wie Rohkost oder Gemüse (nach festem Plan, was man wann zu sich nehmen darf und was nicht).

Heilfasten nach Otto Buchinger





Der Begriff des Heilfastens wurde um 1935 von dem Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 - 1966) geprägt. Heilfasten nach Buchinger ist eine kalorienreduzierte Trink-Kur von üblicherweise zwei bis vier Wochen (inklusive Entlastungs- und Aufbau-Tagen), wobei aber auch Kompaktprogramme von drei bis sechs Tagen möglich sind. An den Fastentagen werden etwa drei Liter Flüssigkeit in Form von frisch gepressten Gemüse- und Obstsaften, Tee mit Honig, (Quell-)Wasser und Gemüsebrühen eingenommen, die Kalorienzufuhr liegt bei etwa 250 kcal am Tag.

Bei dem Prinzip des therapeutischen Heilfastens nach Buchinger geht es nicht um den Verlust von Körpergewicht, sondern vor allem um körperliche Reinigung und seelische Regeneration („Körper- und Psychohygiene“). Daher gibt es neben einer Ernährungsschulung und Gesundheitsberatung auch vielfältige Bewegungsprogramme, Entspannungskurse, Physiotherapien (Massagen, Bäder, Krankengymnastik) sowie unterstützende Einzel- und Gruppengespräche mit Therapeuten.

Weitere Informationen:

Klinik Dr. Otto Buchinger, 31812 Bad Pyrmont, Internet: <http://www.buchinger.de>

Fastenkur nach Franz Xaver Mayr

Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875 -1965) begründete diese Darmsanierungs-Kur, die sich auf drei Säulen stützt: Die Schonung des Darms, seine Säuberung und Regeneration sowie die Schulung des Kau- und Essverhaltens und der Trinkgewohnheiten umfasst. Die F. X. Mayr-Kur dauert idealerweise etwa drei bis vier Wochen, es gibt aber auch hier Kurzprogramme von wenigen Tagen. Der wichtigste Bestandteil der F. X. Mayr-Kur ist die manuelle Bauchmassage, die zur Anregung des Darms, der Aktivierung der Bauchspeicheldrüse sowie der Vertiefung der Atmung dient. Weiterhin gibt es neben einer Intensiv-Diät individuell abgestimmte und kurbegleitende Maßnahmen aus Bewegungs- und Erholungseinheiten.

Weitere Informationen:

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte, A-6072 Lans/Tirol, Internet: <http://www.fxmayr.com>

Die Schrothkur: Fasten nach Johann Schroth

Die Schrothkur, benannt nach dem Naturheilkundigen Johann Schroth (1798 - 1856), ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, bei dem der Körper in wenigen Wochen gründlich entlastet und entgiftet wird. Die Schroth'sche Kur gliedert sich in vier gleichwertige und sich gegenseitig unterstützende Bereiche: ein Heilfasten- und Diätplan, eine strenge Trinkverordnung (Trocken- und Trinktage), „Schroth'sche Packungen“ (Ganzkörperwickel) sowie ein angemessenes Programm aus Ruhe und Bewegung.

Auf dem Fasten-Speiseplan nach Schroth stehen Breie aus Reis, Gries oder Hafer, trockene Brötchen, Trockenfrüchte, Nüsse und etwas Gemüse. Kompletzt verzichtet wird auf tierisches Eiweiß, Fett und Salz. Beliebter Bonus der Schrothkur:



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Zweimal wöchentlich verordnet der Arzt neben Wasser und Tee in moderaten Mengen einen sogenannten Kur-Wein, der Herz und Kreislauf anregen soll. Ziel der Schrothkur: Durch wechselnde natürliche und medizinische Reize in Form von Ernährung und Nahrungsenthaltung, Trinken und Nichttrinken, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe, Licht und Luft sollen der Stoffwechsel und die körpereigenen Heilkräfte angeregt werden.

Weitere Informationen:

Deutscher Schrothverband e.V., 87534 Oberstaufen, Internet: <http://www.schrothverband.de>

Buch-Tipps

Hellmuth Lützner "Wie neugeboren durch Fasten", Gräfe & Unzer 2008, ISBN 3833807008, Broschiert 12,90 Euro

Jane Kennedy "One Day Diät: Kurzfasten", Knauer 2004, ISBN 3426669102, Taschenbuch 7,90 Euro

Sabine Wacker "Basenfasten für Eilige: Das 7-Tage-Erfolgsprogramm", Haug Sachbuch 2007, ISBN 3830422687, Broschiert 12,95 Euro

Ralf Moll "Suppenfasten", Trias 2007, ISBN 3830433409, Broschiert 9,95 Euro

Christine Schmidt "Fit nach dem Fasten", BLV 2008, ISBN 3835403117, Broschiert 10,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

