



# Fasten

## – leicht und beschwingt in den Frühling

*Nahezu überall auf der Welt hat das Fasten eine lange Tradition und entspringt dem Wunsch nach innerer Einkehr und Stärke. Aber wieso bringt uns ausgerechnet Verzicht in einen Zustand der Leichtigkeit und Vitalität? Wir geben Antwort auf diese Frage mit praktischen Tipps für die Gestaltung einer Basenfasten-Woche.*

### Operation ohne Messer

Die Heilwirkung des Fastens kannte bereits Hippokrates, der wohl berühmteste Arzt des Altertums und empfahl seinen Patienten: »Heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.« Durch den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und der damit verbundenen reduzierten Kalorienaufnahme schaltet der Organismus auf die innere Ernährung um und lässt den



*Dr. rer. nat. Henrike Staudte, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Naturpädagogin,  
[www.einfach-ernaehren.de](http://www.einfach-ernaehren.de)*

Magen und den Darm zur Ruhe kommen. Aktiviert werden dagegen die Entgiftungsorgane, welche die vermehrt anfallenden sauren Stoffwechselprodukte, aber auch freiwerdenden Schadstoffe aus dem Fettgewebe ausscheiden. Damit dient das Fasten vor allen Dingen der Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Wie tiefgreifend diese Wirkung sein kann, zeigt sich in den Heilerfolgen des Fastens bei chronischen Schmerzzuständen, wie etwa Rheuma, Migräne oder funktionellen Schmerzen an Gelenken und der Wirbelsäule. Die Naturheilkunde spricht deshalb auch von einer »Operation ohne Messer«.

### Fasten hebt die Stimmung

Neben der körperlichen Leichtigkeit stellt sich beim Fasten auch eine geistige Klarheit ein. Die lähmende Müdigkeit verschwindet, die Wahrnehmungsfähigkeit wird intensiviert und zeigt sich unter anderem in einem feineren Geschmacks- und Geruchssinn. Fastenteilnehmer berichten regelmäßig von einer spürbaren inneren Ausgeglichenheit, manche sogar von einer regelrechten »Fasteneuphorie«, die Hirnforscher und Neurobiologen mit



Eine 7-Tage-Basenfasten-Kur lässt sich einfach auch zu Hause durchführen und kann wie folgt zusammengestellt werden:

#### Frühstück:

Der Tag beginnt fruchtig-süß mit einer kleinen Obstmahlzeit, z. B. in Form eines Apfels, Obst-Smoothies oder einem Schälchen frischen Beeren. Alles sollte gut gekaut werden, auch der Smoothie.

#### Zwischenmahlzeit:

5–7 gut gekaute Mandeln (keine anderen Nüsse)

#### Mittagessen:

Gemüse (roh oder gekocht), Gemüsebrühe oder Gemüsesuppe. Besonders geeignet ist grünes Gemüse (Blattsalat, Spinat, Brennnesseln, Löwenzahn, Broccoli). Zu meiden sind Hülsenfrüchte. Als Nachspeise können 3–4 Datteln oder getrocknete Aprikosen verzehrt werden.

#### Zwischenmahlzeit:

5–7 gut gekaute Mandeln

#### Abendessen:

Gemüsesuppe oder gekochtes Gemüse nach Saison.

#### Getränke:

Viel Trinken (2–3 Liter) unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Nieren. Besonders geeignet sind basische Kräutertees (Grüner Hafer, Brennnessel, Fenchel, Melisse u.a.) und Quellwasser.



Claudia Steffl ist seit 15 Jahren Fastenleiterin aus Überzeugung und bietet in Niedersonthofen bei Kempten Fastenwandern rund um den Niedersonthofener See an. »Wir fasten nach der Dr. Buchinger/Lütznern-Methode in einer kleinen Gruppe. Täglich beginnen wir den Tag mit Trocken- oder Wassergymnastik und beim anschließenden gemeinsamen »Frühstück« hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit seine Befindlichkeiten mitzuteilen. Durch den Austausch mit erfahrenen Fastern finden besonders Anfänger einen guten Einstieg in das Fasten und oftmals gewinnen die Teilnehmer nicht nur mehr körperliche Vitalität, sondern auch Freunde.« [www.fastenwandern-im-allgaeu.de](http://www.fastenwandern-im-allgaeu.de)

Gloria Thaumiller bietet auf dem Naturhof »Stil-lachtal« eine Basenfastenwoche mit Begleitprogramm an. »Die Erfahrung zeigte mir immer wieder, dass Basenfasten ein ganzheitlicher Prozess ist, bei dem es nicht nur um die Entsäuerung des Körpers geht, sondern auch um das Loslassen auf der geistig-seelischen Ebene. Aus diesem Grund passt sich mein Programm, das aus Yoga, Wandern, Meditationen, kleinen Tanzeinheiten u.v.m. besteht auch ganz flexibel dem Gruppenprozess an. Leckere basische Mahlzeiten, die vorrangig aus frisch zubereitetem Gemüse bestehen, fördern die Ausscheidung von Säuren, füllen aber gleichzeitig auch die Mineralstoffspeicher im Körper auf.« [www.stillachtal.de](http://www.stillachtal.de)

Termine für kostenfreie Infoabende zum Basenfasten im Naturhof »Stil-lachtal«:  
Mittwoch: 18.3.2015, Freitag 10.4.2015, jeweils 20 Uhr. Kontakt siehe Seite 208. Anmeldung erforderlich.



Basenfasten-  
Expertin Gloria  
Thaumiller aus  
Oberstorf.

der vermehrten Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin im Dünndarm erklären. Vielleicht signalisiert der Körper dadurch seine Freude über die Zuwendung, die ihm plötzlich geschenkt wird. Endlich hört sein Mensch ihm zu und fragt sich, was ihm wirklich gut tut und erkennt, dass manchmal weniger mehr ist. Dabei reicht bereits kurzzeitiges, regelmäßig durchgeführtes Fasten aus, denn es hebt die Stimmung, verbessert den Schlaf, aktiviert die Hirnleistung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

### Heilfasten nach Buchinger

Der Mediziner Otto Buchinger gilt als Begründer des Heilfastens. Selbst von schwerem Gelenkrheumatismus geplagt, erfuhr er durch eine dreiwöchige Fastenkur Linderung und begann sich daraufhin näher mit dem Fasten zu beschäftigen. Mittlerweile wird das Buchinger-Heilfasten für Gesunde in zahlreichen Wellness-Hotels und Kureinrichtungen mit Begleitung durch einen professionell ausgebildeten Fastenleiter angeboten. Fasten nach Buchinger beginnt mit einem Entlastungstag, an dem bereits auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Schokolade und auf Fleisch verzichtet wird. In den folgenden Tagen steht ausschließlich Flüssiges in Form von Kräuter- und Früchtetee, Gemüsebrühe, Gemüse- und Obstsaften und Quellwasser auf dem Speiseplan. Wichtig für das Wohlbefinden ist die komplette Darmentleerung, welche durch die Einnahme von Glaubersalz und die Anwendung von Einläufen unterstützt wird. Das Heilfasten für Gesunde dauert in der Regel eine Woche.

### Wer nicht fasten sollte

Fasten entspringt dem Willen, freiwillig auf Nahrung zu verzichten. Es braucht also ein wenig Disziplin und einen festen Entschluss. Wer einen inneren Widerstand

*o.: Mandeln wirken basisch und sind mineralstoffreich. u.: Warme Gemüsebrühe als Fastenmahlzeit.*



verspürt, sollte auf das Fasten verzichten. Ebenso Schwangere und Stillende, Jugendliche unter 18 Jahren, Menschen mit schweren Depressionen, Psychosen, zehrenden Krankheiten, wie etwa Krebs, Untergewicht und Essstörungen. Bei der ersten Fastenkur ist grundsätzlich die Begleitung durch einen erfahrenen Fastenleiter, Arzt oder Heilpraktiker zu empfehlen.



## Teilfasten mit basischer Kost

Für alle, die nach dem Motto leben »ohne Essen – ohne mich« stellt Basenfasten eine hervorragende Alternative dar. Dabei sind drei bis fünf kleine Mahlzeiten am Tag erlaubt, die aber ausschließlich aus frischem Obst und Gemüse bestehen. Auf Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Fisch, Süßigkeiten, Teigwaren, Kaffee und Alkohol wird verzichtet, weil sie als Säurebildner gelten. Säuren belasten den Körper und führen zum vermehrten Verlust von Mineralstoffen. Gesundheitliche Probleme, wie etwa Karies, Osteoporose, Kopfschmerzen, aber auch Hautausschläge und Muskelkrämpfe werden auf einen Säureüberschuss im Körper zurückgeführt.

Die Fastenzeit ist nicht nur eine Auszeit, sondern oftmals eine Zeit der Veränderung, die nachhaltige Folgen haben kann. Plötzlich werden Vorhaben umsetzbar, die vorher als unmöglich erschienen, wie beispielsweise die Umstellung auf eine gesündere Ernährung oder das Treffen einer wichtigen Entscheidung. Nicht nur der Körper fühlt sich leichter an, sondern das Leben allgemein.

*Text: Dr. Henrike Staudte;*

*Fotos: © photocrew - Fotolia.com, © Photographee.eu - Fotolia.com, privat (3), © Natika - Fotolia.com, © S.H.exclusiv - Fotolia.com &*



# Mit uns immer im Trend



# ThoMi

MODE+SPORT



SPORTALM



BOGNER

AIRFIELD

SOFTCLOX

MARGITTES

**ThoMi Mode + Sport Oberstaufen**

Rothenfelsstr. 7 | 87534 Oberstaufen

Tel. 08386 1020 | [www.thomi-sports.de](http://www.thomi-sports.de)