

Fastens wird der Darm regelmäßig gespült. So werden Stoffwechselprodukte ausgeschieden und ein Hungergefühl bleibt aus. Ganz wichtig ist es, dass Fastende reichlich trinken, um mit Flüssigkeit und Mineralstoffen ausreichend versorgt zu sein. Mineralwasser und Kräutertees und geringe Mengen verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen sind hierfür geeignet. Das Ende der Fastenzeit wird mit einem gut bekömmlichen Lebensmittel wie einem Apfel, einer Möhre oder einer gekochten Kartoffel eingeleitet. In den anschließenden Aufbau Tagen stehen fettarme, leichte Gerichte auf dem Speiseplan.

Fasten darf nicht als Crash-Diät zum schnellen Abnehmen missverstanden werden. Während des Fastens verliert der Körper zwar an Gewicht und baut Fettpölsterchen ab, doch ist dies eher ein angenehmer Nebeneffekt. Beim Fasten geht es um den ganzen Menschen. Daher gehören eine gesundheitsfördernde Lebensweise, Entspannung und Bewegung sowie seelische Regeneration zu einer gelungenen Fastenzeit.

Wo kann ich fasten?

Am besten gelingt das Fasten in einem betreuten Fastenkurs oder einer speziellen Fastenklinik. Um wirklich vom Alltag abzuschalten, sind Fastenferien ideal. Für das Fasten zuhause gibt es begleitende Kurse an Volkshochschulen und ähnlichen Einrichtungen. Wer zum ersten Mal fastet, schließt sich am besten einer Gruppe an. Gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt es meist leichter und erfahrene Fastenleiter helfen Ihnen dabei, dass das Fasten ein Erfolg wird. Achten Sie bei der Auswahl eines Fastenkurses auf ein ganzheitliches Konzept. Das heißt, auch Bewegung, Dampfpflege, Entspannung und seelische Betreuung sollten auf dem Programm stehen. Der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. bildet kompetente Fastenleiter aus und hat ein spezielles Konzept für Fastenkurse entwickelt (www.ugb.de/netzwerk).

Fasten – Gewinn für Körper und Seele



Herausgeber:

Verband für
Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V.
- Deutschland -



Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb.de

Der UGB e.V. – Deutschland ist als gemeinnützige Institution anerkannt. Ihre Spende hilft uns, dass der UGB als unabhängiges Sprachrohr für Gesundheitsförderung erhalten bleibt.

Inhaltliche Verantwortung:

Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie,
Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

Bezugsadresse:

UGB Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3,
D-35435 Wettenberg, www.ugb-verlag.de

überreicht von:

In dieser Serie sind folgende Themen erschienen
(Stand Mai 2009):

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Zeit für Besinnung
Energie mobilisieren
neue Impulse spüren



Wenn Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun und einmal so richtig aus dem Alltag aussteigen möchten, dann sollten Sie es mit Fasten probieren. Wer fastet, macht die faszinierende Erfahrung, wie gut man aus sich selbst heraus leben kann. Das schafft neues Selbstvertrauen, motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperliche Wohlbefinden.

Was ist Fasten eigentlich?

Fasten hat eine jahrtausendealte Tradition. In allen Weltreligionen spielte es als Stärkung der seelisch-geistigen Kräfte eine Rolle. Zu Beginn des letzten Jahrhunderts lebte es hierzulande wieder auf und wurde an speziellen Kliniken zum therapeutischen Heilfasten weiterentwickelt.

Wer fastet, nimmt freiwillig eine begrenzte Zeit weder feste Nahrung noch Genussmittel auf. Stattdessen werden reichlich Wasser und Tee sowie kleinere Mengen Säfte und Gemüsebrühe getrunken. Für unseren Körper ist es kein Problem, eine Zeitlang ohne feste Nahrung auszukommen. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war diese Fähigkeit sogar eine wichtige Überlebensstrategie bei Hungersnöten. Heute macht uns allerdings nicht der Nahrungsmangel, sondern vielmehr die Überernährung zu schaffen. Gerade in unserer Konsum- und Überflussgesellschaft kann Fasten ein positives Verzichtserlebnis sein.

Was passiert im Stoffwechsel?

Wenn unser Stoffwechsel keine Nahrung von außen bekommt, schaltet er auf die Ernährung von innen um. Er baut körpereigene Depots ab, um den Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Insbesondere die Fettreserven werden zur Energiegewinnung herangezogen. Regelmäßiges Fasten wirkt sich in vielerlei Hinsicht günstig aus: Übergewicht wird abgebaut, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte können sich normalisieren. Da auch der Blutzucker sinkt und die Insulinempfindlichkeit steigt, verringert sich das Risiko für Diabetes Typ 2. Bei Allergien, Rheuma und chronischen Magen-Darm-Erkrankungen hat sich das Fasten ebenfalls bewährt.

Fasten hält jung

Die Veränderungen im Fastenstoffwechsel wirken sich auch positiv auf Alterungsprozesse aus. Nach einem Anstieg zu Beginn des Fastens sinken beispielsweise die Spiegel der Stresshormone, die das Altern begünstigen, deutlich ab. Gleichzeitig steigt die Bildung Gewebe verjüngender Hormone an. Entzündungsprozesse, die das Altern beschleunigen, beeinflusst das Fasten ebenfalls positiv. So bildet der Körper im Fasten mehr an bestimmten Enzymen, die wesentlich an der Erneuerung und dem Überleben von Zellen und Erbgut beteiligt sind. Fasten schützt zudem den Herzmuskel. Selbst im psychischen Bereich wirkt es sich günstig aus: Die Schlafqualität und die Stimmungslage verbessern sich nachweislich.

Mehr Ausdauer als zuvor

Regelmäßige Bewegung während des Fastens unterstützt die Ausscheidungsvorgänge und hält den Kreislauf stabil. Es ist daher auf jeden Fall sinnvoll, in der Fastenzeit körperlich aktiv zu sein. Sie werden staunen, wie ausdauernd Sie auch ohne feste Nahrung sind. Lassen Sie Ihre Aktivitäten jedoch etwas gemächlicher angehen. Ideal sind Sportarten wie Wandern, Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen. Gute Fastenkurse beinhalten ein entsprechendes Bewegungsprogramm.

Während des Fastens haben die Meisten ein besonderes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Entspannungsübungen helfen Ihnen dabei, in sich hineinzuhören und die Bedürfnisse Ihres Körpers wahrzunehmen. Die positiven Wirkungen des Fastens lassen sich so noch verstärken.

Balsam für die Seele

Fasten stellt eine ideale Gelegenheit dar, einmal aus dem gewohnten Alltag auszusteigen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Man kann ungestört seinen inneren, oft ungenutzten Kräften nachspüren und ihnen Raum zur Entfal-

tung geben. Viele Fastende gewinnen so neue, überraschende Erkenntnisse und Impulse für ihr Leben. Zudem kommen sie innerlich zur Ruhe und übertragen dieses positive Gefühl auch auf andere Lebensbereiche. Viele Menschen erleben beim Fasten, welche immensen Energiereserven in ihnen stecken und entwickeln ein neues Körperbewusstsein und ein gesteigertes Selbstwertgefühl.

Fasten ist daher eine gute Möglichkeit, alte Gewohnheiten zu überdenken. Viele möchten die gewonnene Leichtigkeit und das positive Körpergefühl beibehalten und sind nach dem Fasten besonders zu einem bewussteren Lebensstil motiviert.

So gelingt's

Es gibt verschiedene Methoden, Fasten durchzuführen. Am weitesten verbreitet ist das Wasser-Saft-Fasten nach Buchinger. Bevor das eigentliche Fasten beginnt, wird der Organismus in ein bis drei Entlastungstagen auf die Zeit ohne Nahrung eingestimmt. An diesen Tagen werden leichte Gerichte mit viel Obst und Gemüse gegessen. Der erste Fastentag beginnt mit einer Darmentleerung. Auch während des

Kontaktadressen

Bei folgenden Institutionen können Sie sich über Fasten informieren:

Ärzte-Gesellschaft für Heilfasten und Ernährung e. V., Wilhelm-Beck-Str. 27, D-88662 Überlingen, www.aerztegesellschaftheilfasten.de, info@aerztegesellschaft-heilfasten.de

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB), Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, info@ugb.de. Unter www.ugb.de/fasten erhalten Sie ausführliche Informationen über Seminare, Kliniken und Hintergründe des Fastens.

