



Kurzanleitung HEIL-FASTEN

Einleitung / Vorbereitung:

Heilfasten dient der Entgiftung des Körpers. Durch die „Umschaltung“ des Stoffwechsels auf den Verbrauch der körpereigenen Energiereserven, werden Schlacken und Giftstoffe im Körper gelöst und können ausgeschieden werden. Dadurch kann es auch vorübergehend zu Entgiftungserscheinungen während des Fastens kommen.

Wenn Du das erste mal fastest, solltest Du unbedingt vorher Deinen Arzt fragen, ob er beim Fasten für Dich irgendwelche Risiken sieht. Normalerweise ist Fasten für alle Menschen möglich, aber bei bestimmten Erkrankungen muss man bestimmte Dinge vorher wissen und beachten.

Das Fasten gliedert sich in drei Phasen:

1. **Entlastungsphase** (meist 3 Tage)
2. **Voll-Fasten-Phase** (mind. 5 Tage, länger geht auch, bei genügend Erfahrung)
3. **Aufbauphase / Fastenbrechen** (drei Tage) = wichtigste Phase beim Fasten

Entlastungsphase:

Während der drei Tage vor dem eigentlichen Fasten solltest Du beginnen, auf folgende Dinge zu verzichten:

- Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Fett, starke Gewürze, Zucker

Die Nahrung sollte zunehmend leichter und gut verdaulich sein.

Am letzten Tag vor dem Fasten solltest Du nur noch Obst und Salate essen und die letzte Mahlzeit am Abend auslassen.

Voll-Fasten-Phase:

Am Abend vor dem ersten Voll-Fasten-Tag solltest Du die Darmentleerung vorbereiten. Während des Fastens soll der Darm zur Ruhe kommen, damit er sich auf das Ausscheiden der Gifte konzentrieren kann und um das Hungergefühl zu unterbinden. Das gelingt am besten mit Hilfe von Glaubersalz, Bittersalz und Einläufen.

Trinke am Abend vor dem ersten Fastentag die unten beschriebene Lösung aus Glaubersalz und Bittersalz. Dann wirst Du am Morgen keine Probleme mit der Darmentleerung haben.

Während der Voll-Fasten-Phase gelten folgende „Speise“-Regeln:

Erlaubt sind:

- Stilles Wasser, kalt oder heiss
- Kräutertee(s)
- Gemüsebrühe (OHNE Salz)
- „Frucht-pudding“ nach R. Gräber

Sonst nix ;-)

Auf jeden Fall ist es wichtig, ausreichend zu trinken. An der Farbe des Urins läßt sich gut erkennen, ob Du ausreichend trinkst. Ist er dunkel und stark konzentriert, trinkst Du zu wenig. Je heller und „wässriger“ er ist, um so besser.

Aufbauphase / Fastenbrechen:

Die Aufbauphase ist beim Fasten die wichtigste Phase. Hier geht es darum, den Stoffwechsel nicht zu schnell wieder zu belasten und damit ernste gesundheitliche Schäden zu riskieren. Deshalb solltest Du über drei Tage die Nahrung langsam wieder aufbauen und Dich auch danach möglichst gesund ernähren.

1. Tag:

Morgens: ½ Apfel, klein geschnitten, gut kauen

Mittags: Gemüsebrühe wie beim Vollfasten, dazu ein Knäckebrot

Nachmittags: ½ Apfel

Abends: 1 Knäckebrot mit leichtem, pflanzlichen Aufstrich

2. Tag:

Morgens: 1 Apfel

Mittags: Gemüsebrühe und/oder Pellkartoffeln mit Quark

Nachmittags: Knäckebrot mit Marmelade

Abends: Vollkornbrot mit leichten, pflanzlichen Aufstrichen

3. Tag:

Morgens: Obst oder Müsli, je nach Geschmack

Mittags: Warme Mahlzeit mit Kartoffeln und Gemüse

Nachmittags: wie gewünscht

Abends: Vollkornbrote mit Aufstrichen / Belag nach Wunsch

4. Tag: Normalkost

Maßnahmen zur Entgiftung

Du tust gut daran, Deinen Körper bei der Entgiftung während des Heilfastens zu unterstützen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Trinken

Die Niere trägt die Hauptlast bei der Entgiftung. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken. 2-4 Liter am Tag sollten es schon sein, nicht nur aber vor allem beim Fasten. Damit hilfst Du der Niere, die Giftstoffe auszuschwämmen.

2. Einläufe

Der Darm ist das zweite Organ, das besonders von der Entgiftung betroffen ist und Unterstützung braucht. Dies geschieht am besten mit Hilfe von Einläufen. Lass Dich in der Apotheke beraten zu entsprechenden „Einlaufgeräten“. Fange beim ersten Einlauf mit einem Liter körperwarmen Wasser und etwas Glaubersalz an, bei den nächsten Einläufen kannst Du die Menge auf bis zu 2 Liter steigern und das Glaubersalz weg lassen. Einen Einlauf solltest Du mindestens jeden 2. Tage während des Fastens machen.

Du kannst den Darm auch unterstützen wenn Du morgens und abends jeweils ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Flohsamenschalen trinkst. Die Flohsamenschalen enthalten nur Ballast-Stoffe und „putzen“ den Darm.

3. Leberwickel

Auch die Leber ist während des Fastens mit der Entgiftung beschäftigt. Hier empfehlen sich „Leberwickel“. Dazu legst Du Dich aufs Bett und legst eine Wärmflasche oder ein warmes Körnerkissen auf Deine Leber (linker unterer Rippenbogen). Dann noch ein Handtuch darüber und gut zudecken. So 15 bis 30 Minuten liegen bleiben.

4. Ölziehen

Beim Ölziehen unterstützt Du die Mundschleimhaut und die Zunge bei der Entgiftung. Dazu **vor** dem morgendlichen Zähneputzen einen Esslöffel Öl (am besten Sonnenblumenöl oder Kokosöl; Olivenöl eignet sich nicht) in den Mund nehmen und 5 bis 10 Minuten mit kauenden Bewegungen im Mund hin und her bewegen. Da das Öl dann alle Bakterien und Giftstoffe aufnimmt, darf es nicht geschluckt werden, sondern wird ausgespuckt. Danach dann wie gewohnt die Zähne putzen.

5. Trockenbürsten

Um die Entgiftung über die Haut zu unterstützen sollte man den Körper morgens vor dem Duschen einmal komplett trocken abbürsten. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Giftstoffe der Haut abgelöst.

Was tun bei Fastenkrisen?!

Krisen gehören beim Fasten dazu... Ein positiver Effekt vom Fasten ist auch, dass Du lernst, mit solchen Krisen psychisch anders umzugehen. Besonders die ersten drei Tage der Umstellung auf das Voll-Fasten sind krisenanfällig.

Man kann zwei Arten von Krisen unterscheiden beim Fasten. Die länger anhaltenden Krisen und akute Krisen.

Länger anhaltende Krisen:

Damit ist gemeint z.B. Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Müdigkeit usw.

Diese Krisen sind zumeist auf die Anstrengungen des Körpers bei der Entgiftung zurück zu führen. Besonders wenn Du das erste mal fastest, hat der Körper eine Menge Giftstoffe zu verarbeiten. Manchmal kommt er so schnell nicht damit klar und die Folgen spüren wir als „Krise“. Du kannst diese Krisen also verkürzen bzw. abmildern, wenn Du den Körper bei der Entgiftung unterstützt. Dementsprechend sind auch die Maßnahmen:

1. Ruhe, Zurück ziehen, schlafen oder meditieren
2. Die Trinkmenge erhöhen
3. Einlauf machen
4. Leberwickel machen

Akute Krisen:

Akute Krisen kommen vor, weil der Körper noch nicht vollständig auf den Fasten-Stoffwechsel umgestellt hat. Dies drückt sich in akutem Hungergefühl, leichte Kreislaufschwäche und Schwächegefühlen aus.

Dem kannst Du folgendermaßen begegnen:

Bei Hunger:

1. Trinken
2. Einlauf machen (nicht öfter als einmal am Tag)
3. Tee oder Gemüsebrühe
4. Ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Flohsamenschalen
5. Ein paar Teelöffel Fruchtputting

Bei Schwächegefühl / Kreislauf:

1. Einen Teelöffel Honig pur oder im Tee zu sich nehmen
2. Ein wenig Fruchtputting
3. Einen Tropfen Korodin auf die Zunge (homöopathisches Kreislaufmittel)

Bitte auf keinen Fall das Fasten aus diesen Gründen vorzeitig abbrechen. Und wenn, dann den Plan zum Aufbau / Fastenbrechen einhalten!

Sonstige Tipps / Rezepte:

1. Leg das Fasten so, dass der erste Vollfastentag auf einen Samstag fällt. Dann hast Du Zeit genug für die Umstellung. Wenn Du das erste mal fastest, solltest Du auch Urlaub haben in der Zeit oder zumindest weniger arbeiten müssen.
2. Das Fasten fällt leichter, wenn Du es bei abnehmendem Mond machst.

3. Die Herstellung der „**Abführlösung**“:

Bei Rene Gräber habe ich dazu ein gutes „Rezept“ gefunden. Er mischt Glauber- und Bittersalz zu gleichen Teilen, da beides unterschiedlich wirkt.

Die Menge des gesamten Gemisches errechnest Du wie folgt:

- Pro Kilogramm Körpergewicht 0,5g Abführsalz, also bei einem Gewicht von 80 Kilo 40 Gr Abführsalz: 20 Gr Glaubersalz und 20 Gr. Bittersalz
- Ist Dein Bauchumfang größer als 100 cm, dann füge nochmal 20 Gr. Salz, also 10 Gr Glauber und 10 Gr Bittersalz hinzu.
- Solltest Du unter einem empfindlichen Magen oder Darm leiden, dann halbiere die errechnete Menge an Salz.

4. Das Abführen

Kannst Du radikal oder schonend machen ;-)

Die radikale Methode ist, die errechnete Menge an Salz morgens nach dem Aufstehen in einem Glas Wasser auflösen und runter damit ;-)

Schmeckt scheusslich und geht ziemlich auf den Kreislauf ;-)

Die sanftere Methode beginnt am Nachmittag des Vortages.

Stelle um 16 Uhr das trinken ein.

Die errechnete Menge Salz gibst Du in einen Krug, der einen Liter fasst und schüttest 800 ml Wasser dazu. Gut umrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Dann gibst Du den Saft einer Zitrone und einer Grapefruit, frisch gepresst, dazu. Dieses Gemisch stellst Du in den Kühlschrank und trinkst es wie folgt:

- 18.00 Uhr das erste Glas
- 20.00 Uhr das zweite Glas
- Am nächsten Morgen, aber nicht vor 6 Uhr das dritte Glas
- Zwei Stunden später das vierte Glas.

Den Morgen solltest Du dann in der Nähe einer Toilette verbringen.

Das sog. „Passage-Salz“ ist eine Alternative, weil es nicht ganz so schlecht wie das Glauber- und das Bittersalz schmeckt, aber es

wirkt auch nicht so gut und gründlich. Lass Dich in der Apotheke beraten.

5. Der Fruchtpudding / Rezept

Das Rezept für den Fruchtpudding nach Rene Gräber:

- 100 ml Apfelsaft (naturtrüb und biologisch)
- 100 ml Wasser
- 1 geraspelter Apfel ohne Schale
- 3 geh. Teelöffel Flohsamenschalen
- 1 frisch gepresste Zitrone

Den Zitronensaft über den geriebenen Apfel tröpfeln, die restlichen Zutaten hinzugeben und in einem luftdichten Gefäß über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Diese Menge darf über den Tag verteilt gegessen werden, dabei darauf achten, gut zu „kauen“. Mir persönlich reicht diese Menge meist für 2-3 Tage.

Damit bist Du jetzt eigentlich gut ausgestattet, um mit dem Fasten zu beginnen. Ich wünsche Dir viel Erfolg und gute Erfahrungen dabei. Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du Dich gerne jederzeit an mich wenden.

Eine ausführliche Anleitung zum Heilfasten mit einer Schritt-für-Schritt Erklärung und einer Liste mit homöopathischen Mitteln, die das Entgiften erleichtern, findest Du bei Rene Gräber als käufliches E-Book unter diesem Link: http://www.gesund-heilfasten.de/heilfasten_anleitung.html

Ich freue mich, von Deinen Erfahrungen zu hören.

Liebe Grüße

Hans-Jürgen Lahann