

Heilfasten- Anleitung

Eine kurze Heilfasten-Anleitung mit den wichtigsten Punkten die zu beachten sind

von: René Gräber, Fastenleiter seit über 20 Jahren, Autor des Buchs: Vitalität pur durch Heilfasten



In den Medien wird Heilfasten immer mal wieder als Mittel zur Gewichtsreduktion angepriesen, doch eine derartige Kur kann viel mehr als das. Heilfasten sorgt für ein besseres Lebensgefühl und einen gesünderen Körper. Mittlerweile setzt sich die Methode auch in der Schulmedizin durch und kann beachtliche Erfolge vorweisen.

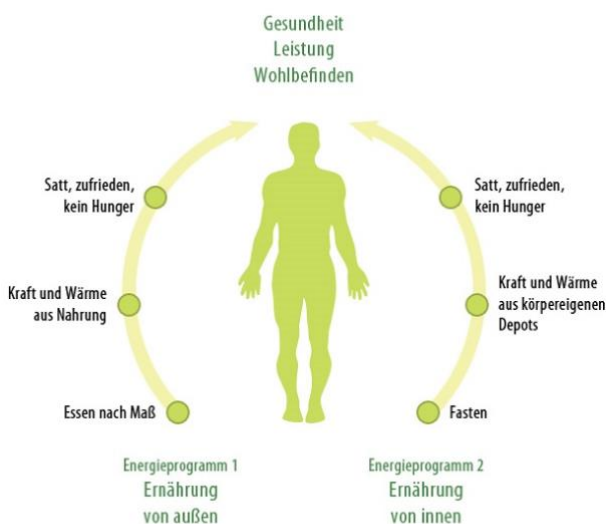
Warum Heilfasten?

Unter Fasten versteht man im Allgemeinen den freiwilligen Verzicht auf Nahrungsmittel jeglicher Art. In der ganz klassischen Variante trinkt man dann tatsächlich nur noch Wasser oder / und Kräutertees. Manche Menschen fasten "nur", um das persönliche Lebensgefühl zu verbessern, andere, um medizinische Probleme oder Krankheiten zu bessern. Während einer Fastenkur kann sich der Körper regenerieren und entgiften. Fasten kann daher auch zur Vorbereitung auf eine Ernährungsumstellung dienen. Jeder, dessen Körper stark genug für diese Herausforderung ist, kann von einer Fastenkur profitieren - wenn man es richtig macht.

Was passiert beim Heilfasten?

Dies ist für viele meiner Teilnehmer und Patienten eine wichtige Frage! Und ich halte es auch für wichtig, dass

Patienten wissen, was mit ihnen passiert. Beim Fasten ist es teilweise so paradox, dass manche Menschen annehmen, dass die sterben, wenn drei oder vier Tage nichts essen! Zum Glück ist unser Körper viel robuster, als es die meisten Menschen ahnen. Fastenperioden von bis zu 40 Tagen sind überliefert. Jesus ist wohl das bekannteste Beispiel dafür. Aber 40 Tage fasten ist für die meisten Menschen sicher zu viel! Das muss auch nicht sein. Ich rate „Anfängern“ generell zu 3 Entlastungstagen, 4 bis 5 Vollfastentagen und (ganz wichtig!) zu 3 Aufbau Tagen. Während solch einer Fastenkur sollte der Fastenstoffwechsel aktiviert werden, sodass sich der Körper von „innen“ statt von „außen“ ernährt. Mehr zum Fastenstoffwechsel beschreibe ich in meinem Beitrag: <https://www.gesund-heilfasten.de/umstimmung-durch-fasten.html>



Vor dem Heilfasten

Bevor man mit der Fastenkur beginnt, ist eine gewisse Vorbereitung nötig. So sollte zunächst der passende Zeitpunkt für das Heilfasten festgelegt werden. Es macht Sinn, zumindest am ersten Tag, wenn möglich, aber auch länger, zu Hause zu bleiben. Am ersten Fastentag wird allgemein empfohlen, den Darm zu entleeren, wodurch es zu Durchfall kommen kann. Darauf werde ich aber im Verlauf dieser kurzen Anleitung noch näher eingehen. Ein langes Wochenende eignet sich, dank der freien Tage, besonders gut für eine Fastenkur.

Des Weiteren kann eine Einkaufsliste dafür sorgen, dass man alles, was man für den Beginn der Kur benötigt, zu Hause hat. Neben Säften und Lebensmitteln für die Entlastungstage und Aufbautage, gehören dazu auch „ergänzende Mittel“ für empfohlene begleitende Maßnahmen. Zu diesen ergänzenden Maßnahmen gehört zum Beispiel Salz zum Abführen (geeignet sind zum Beispiel Glauber- oder Bittersalz) und gegebenenfalls die nötigen "Zutaten" für Kneippanwendungen oder Leberwickel.

Heilfasten ist nicht nur für den Körper eine gewisse Herausforderung, sondern auch für den Geist. Damit die Kur als ein positives Erlebnis wahrgenommen wird, sollte Stress vermieden werden. Je entspannter die Zeit der Fastenkur für den Geist ist, desto besser! Anstrengende Termine, negative Nachrichten, Hektik - all das sollte, soweit möglich, in dieser Zeit keinen Platz haben. Es macht daher Sinn vor allem ihr erstes Fasten während des Urlaubs oder anderweitig arbeitsfreier Tage durchzuführen.

Entlastungstage

Vor dem Beginn der Kur wird im Allgemeinen empfohlen, einen oder mehrere Entlastungstage einzulegen. Hier sollen Körper und Geist auf die Fastenkur vorbereitet werden. Je länger das Heilfasten dauern soll, desto mehr Entlastungstage sollten vorher eingeplant werden. Ich empfehle generell drei Entlastungstage, dies hängt aber von der Art der Fastenkur ab und von deren Dauer.

Während der Entlastungstage sollte auf Genussmittel jeglicher Art verzichtet werden. Dazu gehören neben Zucker, Kaffee, Alkohol und Tabak auch Weißmehl, Fleisch und schwarzer Tee. An den Entlastungstagen nimmt man deutlich weniger Kalorien als normalerweise zu sich. Man verzichtet zwar noch nicht komplett auf feste Nahrung, isst aber zum Beispiel leichte, pflanzliche Kost. So können zum Beispiel Salate mit kalorienarmen Dressings, Gemüse, Joghurt und Obst verzehrt werden. Man sollte aber darauf achten, dass man nicht zu wenig zu sich nimmt - geregelte Mahlzeiten sollten auch in dieser Phase eingenommen werden. Entscheidend ist in dieser Phase, dass die Lebensmittel nicht zu schwer verdaulich sind. Die Abendmahlzeit kann (wenn gewünscht) sogar entfallen.

Es wird außerdem angeraten, viel zu trinken. Je nach Körpergröße und Gewicht sollten etwa zwei bis drei Liter stilles Mineral-Wasser oder ungesüßte Kräutertees getrunken werden. Manche empfehlen noch deutlich mehr zu trinken, was ich aber für relativen Unsinn halte. Denn wenn jemand vorher kaum einen oder 1,5 Liter täglich trank, so sind die oftmals 4 bis 6 Liter eine Illusion! Der Körper (und vor allem die Nieren!) müssen sich an solche Trinkmengen erst einmal gewöhnen.

Die Vollfastentage

Am ersten Tag des eigentlichen Heilfastens sollte der Darm, wie oben bereits erwähnt, vollständig entleert werden. Zu diesem Zweck kann man zum Beispiel eine Glaubersalzlösung trinken. Diese stellt man her, indem man 40 Gramm Glaubersalz in einem Dreiviertel Liter lauwarmen Wasser auflöst. Eine halbe Stunde bis drei Stunden nach der Einnahme wird es zu einem milden „Durchfall“ kommen, man sollte sich also in diesem Zeitraum in Toilettennähe aufhalten. Zusätzlich kann ein Einlauf mit einem Klistier oder einem Einlaufgerät erfolgen. In der Regel empfehle ich

generell alle zwei Tage während der Fastenkur einen Einlauf durchzuführen. Ich will das Thema Einlauf hier nicht allzu breit abhandeln, aber die Vorstellungen der meisten Patienten diesbezüglich sind einfach „falsch“. Ebenso die Empfehlungen einiger „Experten“ die sich dazu äußern. Ich kann mich nur wundern, wenn manche „Experten“ immer noch raten, sich für einen Einlauf auf den Badboden zu knien! Ebenso behaupten manche, durch Einläufe würde die Darmflora „ausgespült“. Ich kann dazu nur sagen, dass da einige anscheinend nur wenig Ahnung von Physiologie oder der Praxis bezüglich Fasten, Einläufen usw. zu haben scheinen.

Weiter mit den Vollfastentagen: Beim Fasten selbst wird keine feste Nahrung verzehrt, stattdessen nimmt man Kräutertees, Gemüsebrühen und Gemüsesäfte zu sich. Im Allgemeinen wird dazu geraten, dabei auf Produkte mit Salz und Zucker verzichten. Die Kräutertees dürfen allerdings im Krisenfall mit etwas Honig gesüßt werden.

Ein **Fastentag** könnte zum Beispiel wie folgt aussehen:

Morgens: Zwei Tassen Kräutertee und ein Glas mit Wasser

Mittags und Abends: Ein Teller Gemüsebrühe

Damit man genug Flüssigkeit zu sich nimmt, wird empfohlen, täglich mindestens zwei bis drei Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee zu trinken. Dazu rate ich fast immer (vor allem Einsteigern!) die Buchinger-Methode anzuwenden. Dr. Buchinger erkannte bereits nach dem ersten Weltkrieg, dass das Null-Kalorien-Fasten, oder das bis dahin bekannte Wasser und Tee-Fasten bei einigen Menschen zu Beginn des Fastens zu massiven Problemen führte, besonders, wenn diese Menschen bereits chronische Krankheiten oder Beschwerden hatten. Ich rate deshalb auch dazu Gemüsesäfte während der Vollfastentage zu trinken. Es bieten sich an: Rote Beete, Karotte, Sauerkrautsaft und andere Gemüsesäfte – aber KEINE Obstsaften. Obstsaften enthalten zu viel Fruchtzucker und verhindern den Fastenstoffwechsel!

Begleitend kann dem Körper mit Leberwickeln wohltuende Wärme zugeführt werden, während Kneipp-Anwendungen dafür sorgen, dass der Blutdruck nicht zu stark absinkt. Während des Heilfastens sollte man auf den eigenen Körper hören - bei Erschöpfung kann man ruhen, bei Bewegungsdrang steht einem Spaziergang an der frischen Luft nichts im Wege. Ebenso kann bei Sportlern (wer es gewohnt ist), der sportlichen Aktivität nachgegangen werden – allerdings nur mit halben Umfängen und halber Intensität. Auch eine schöne Kombination: Fasten und Meditation.

Das Fastenbrechen

Am Ende der Fastenkur steht das sogenannte Fastenbrechen. Dabei wird der Körper mit leicht verdaulicher Kost wieder an die Aufnahme fester Nahrungsmittel gewöhnt. Das Verdauungssystem bekommt wieder etwas zu tun, ohne dabei überfordert zu werden.

Allgemein sagt man, dass diese Phase etwa zwei bis drei Tage, bei längerer Fastendauer entsprechend länger, andauern sollte. Auf dem Speiseplan können dabei ähnliche Lebensmittel wie während der Entlastung stehen. Viele Menschen berichten nach dem Fasten von einem verbesserten Geschmackssinn. Eine Portion Apfelkompott kann so zu einem echten Geschmackserlebnis werden.

Beim Fastenbrechen soll sich der Körper wieder an gewohnte Kost anpassen. Jetzt erfolgt eine schrittweise Erweiterung der Ernährung. Drei Tage müssen für diese Phase mindestens eingeplant werden!

Freilich ist die Auswahl der Lebensmittel begrenzt und könnte etwa wie folgt aussehen:

Tag 1:

- **Frühstück: Ein Stück Obst nach Wahl, das zerkleinert und langsam**
- **verzehrt wird**
- **Mittags: ungesalzene Gemüsebrühe und eine Scheibe Vollkornbrot, evtl. mit Butter**
- **Nachmittags: ein halbes Stückchen Obst nach Wahl**
- **Abends: eine Scheibe Knäckebrot mit leichtem (rein pflanzlichen) Belag**

Tag 2:

- **Mittags: Müsli und Obst**
- **Mittags: Ungesalzene Gemüsebrühe mit einer Pellkartoffel, eventuell mit etwas Quark**
- **Nachmittags: Ein Stückchen Lieblingsgebäck (ohne Zucker)**
- **Abends: eine Scheibe Knäckebrot mit rein pflanzlichem Belag**

Tag 3:

- **Frühstück: Müsli und Obst oder was Sie sonst morgens essen. Versuchen Sie hier aber NICHT in alte Gewohnheiten zu verfallen (Schoko-Nuss-Creme, Wurstbrot usw.)**
- **Mittags: Ein vegetarisches Gericht mit Gemüse und Kartoffeln**
- **Nachmittags: Ein Stückchen Lieblingsgebäck (ohne Zucker)**
- **Abends: Vollkornbrot mit Aufschnitt nach Belieben**

Diese kurze Heilfasten-Anleitung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn es gibt eine ganze Reihe von Fastenanleitungen, Fastenvarianten und mehr oder weniger gut gemeinte Ratschläge.

Hinweisen muss ich noch darauf, dass schwer und chronische Kranke dies mit ihrem Arzt absprechen müssen. In meinem Artikel: „Wer darf nicht fasten?“, gehe ich darauf noch genauer ein:

https://www.gesund-heilfasten.de/wer_darf_nicht_fasten.html

Die gesundheitlichen Erfolge des Heilfastens können aufrechterhalten werden, wenn das Fasten als Einstieg in eine gesunde Ernährungsweise aufgefasst und durchgeführt wird. Die Rückkehr zur alten, ungesunden Ernährungsweise ist nicht sinnvoll.

Eine umfassende fast 100 Seiten umfassende Heilfasten Anleitung mit ausführlichen Informationen, sowie Tipps, Tricks und ergänzenden Maßnahmen können Sie übrigens hier anfordern:

https://www.gesund-heilfasten.de/heilfasten_anleitung.html

„Vitalität pur durch Heilfasten“:

Die Heilfasten Anleitung nach René Gräber

In dieser Anleitung stellt René Gräber das Fastenkonzept vor, dass er in mehreren Jahren und auf die gesundheitlichen Problemen seiner Patienten zugeschnitten hat. Testen Sie „Vitalität pur durch Heilfasten“ noch heute ganz ohne Risiko und setzen Sie einen Startpunkt für ein gesünderes und energiereicheres Leben!



[KLICKEN SIE HIER](#)



Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Ihr

René Gräber

www.Gesund-Heilfasten.de

www.ReneGraeber.de