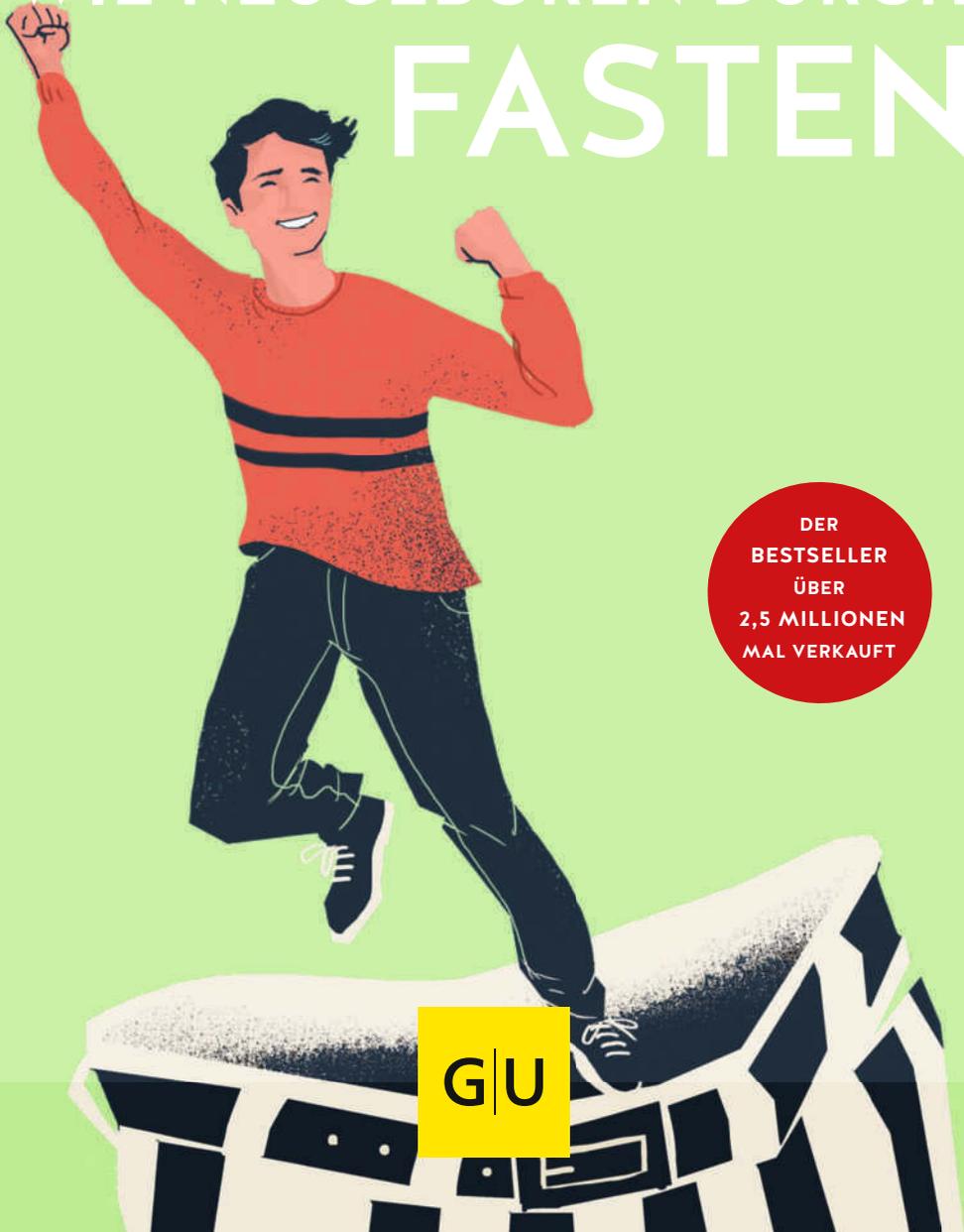


RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER

WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN



DER
BESTSELLER
ÜBER
2,5 MILLIONEN
MAL VERKAUFT

G|U

THEORIE

Ein Wort vorab	5
FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN	7
Fasten – wer kennt es?	8
Fasten und Kranksein	9
Fasten und Leistung	9
Leben ohne Nahrung	11
Fasten in der Tierwelt	13
Überleben mit Fasten	14
Von der Theorie zur Praxis	15
Fasten für Gesunde	18
Wie fasten Sie am besten?	19
Wann dürfen Sie nicht selbstständig fasten?	23
Bald geht es los	24

PRAXIS

DAS SELBSTSTÄNDIGE FASTEN	27
Das Fasten richtig vorbereiten	28
Jetzt wird es ernst	29
Mahlzeiten für den Entlastungstag	34
Fastengetränke – Rezepte	35
Fasten für Menschen mit empfindlichem Magen	37
Die Fastenwoche	38
Gedanken zur Einstimmung	39
Der Entlastungstag	39
Der erste Fastentag	41
Der zweite Fastentag	42
Der dritte Fastentag	43
Die restliche Fastenwoche	43
Richtig fasten leicht gemacht	44
Fit in den Tag	44
Die körpereigene »Müllabfuhr« und ihre Bewältigung	46
Fasten und Träume	49
Leistungsfähigkeit während des Fastens	50
Ruhe und Entspannung	52





Voller Wohlbefinden in der Fastenwoche 58

Die Fastennacht	58
Immer schön warm halten	61
Von Fastenflauten ...	62
... und Fasten Krisen	63
Gewichtsabnahme: ein positiver Nebeneffekt	65
Gesundheitlicher Gewinn durch Abbau	69
Kosmetik von innen	71
So gelingt Fasten im beruflichen Alltag	72
Den Versuchungen widerstehen	74
Länger und öfter fasten?	75

AUFBAUTAGE UND NACHFASTENZEIT 81

Fastenbrechen und Kostaufbau	82
Speiseplan für die Aufbautage	84
Der Körper in der Aufbauzeit	92
Die Saftproduktion	92
Der Kreislauf	93

Der Wasserhaushalt	94
Die Darmfunktion	94
Die Fasten-»Nachwehen«	95

Den Fastengewinn erhalten 98

Erfahrungen machen Sie stark	99
Essen nach Maß	99
Umstellung auf Vollwerternährung	100
Erste Vollwertrezepte	104
Fasten – Zeit der Besinnung	106
Vorbeugefasten	106

FASTEN ALS THERAPIE 111

Was genau ist Heilfasten? 112

Die Finanzierungsmöglichkeiten einer Fastenbehandlung	113
Von Kosten und Nutzen einer Fastenbehandlung	114
Eine tief greifende Methode	115
Stationäre Fastenbehandlung	118

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	123
Rezeptregister	126
Impressum, Leserservice, Garantie	127



DAS SELBST- STÄNDIGE FASTEN

Fasten ist nicht Hungern. Es hat nichts mit Entbehrung oder Mangel zu tun. Schon in den ersten Tagen schaltet der Körper um und schöpft Energie aus seinen Depots.

DAS FASTEN RICHTIG VORBEREITEN

28

DIE FASTENWOCHE

38

RICHTIG FASTEN LEICHT GEMACHT

44

VOLLER WOHLBEFINDEN IN DER FASTENWOCHE

58



DAS FASTEN RICHTIG VORBEREITEN

Bevor Sie mit dem Fasten beginnen, sollten Sie zunächst einmal reinen Tisch machen. Erledigen Sie alle lästigen Arbeiten und anstehenden Verpflichtungen. Sagen Sie diejenigen Verabredungen ab, die Ihnen nur Stress und Unbehagen bereiten. Wenn das nicht geht, verschieben Sie sie zumindest um ein paar Tage auf die Zeit nach dem Fasten. Nichts (und niemand) sollte Sie jetzt noch be-

lasten, damit Sie die anstehende Fastenwoche ganz unbeschwert beginnen können. Essen und trinken Sie an den Tagen vor der Fastenwoche wie sonst auch. Schlagen Sie sich nicht noch einmal »richtig den Bauch voll«, warum auch? Wie Sie inzwischen wissen, brauchen Sie keine Angst vor dem Verhungern zu haben! Verschenken Sie alle restlichen Essensvorräte oder verstauen Sie sie

in einem gut verschlossenen Schrank (den Schlüssel geben Sie am besten sicherheits- halber zur Aufbewahrung an Bekannte weiter, um jegliche Versuchung auszuschließen).

JETZT WIRD ES ERNST

Folgende Dinge sollten Sie für die Fasten- woche zur Hand haben:

- Sportkleidung und -ausrüstung entspre- chend Ihrer Aktivitäten,
- etwas wärmere Kleidung als üblich,
- Wärmflasche,
- Einlaufgefäß (Irrigator) mit 30 cm langem Darmrohr (aus der Apotheke oder aus dem Sanitätshaus),
- Glaubersalz (grobkristallin) aus der Apotheke (20, 30 oder 40 g),
- Hautöl (möglichst biologisch),
- Trockenbürste oder Luffahandschuh (z. B. aus dem Drogerie- oder Biomarkt)
- Leinenhandtuch.

EINKAUFSLISTE: FÜR DEN ENTLASTUNGSTAG UND DIE FASTENTAGE

Für die ersten sechs Fastentage benötigen Sie zudem folgende Lebensmittel:

- »Stilles« Mineralwasser, mindestens zehn Flaschen – es sei denn, es steht Ihnen ein gutes Quell- oder Leitungswasser zur Verfü- gung, dann können Sie auch dieses zum Trinken verwenden.
- Kräutertee in verschiedenen Sorten. Besser als Beutel sind lose Tees oder frische Tee- blätter aus dem Garten (zum Beispiel Pfeffer- minze, Melisse, Verbene).
- Gemüse und Gewürze für die Gemüsebrühe (**Rezepte siehe Seite 35 f.**).
- Obstsaft oder Obstsäfte, möglichst Bioware – 1 große Flasche zu 1,5 l oder 5 kleine Fla- schen zu jeweils 0,3 l.
- Gemüsesäfte, ebenfalls möglichst Bioware – 1 Flasche zu 1,5 l oder 5 kleine Flaschen zu jeweils 0,3 l. Sorgen Sie durch den Kauf ver-

schiedener Gemüsesaftsorten für geschmack- liche Abwechslung.

- Sauerkrautsaft, 1 kleine Flasche.
- 5 bis 10 ungespritzte Zitronen.
- 1,5 kg Obst für den Obsttag oder Rohgemüse für den Frischkosttag. Wenn Sie einen Reistag planen, benötigen Sie dafür 150 g Vollreis (**Anleitungen und Rezepte siehe Seite 34 ff.**).

Erledigen Sie den Einkauf für die Aufbau- tage erst am letzten Fastentag (**Einkaufsliste siehe Seite 83**).

Sie werden sehen, wie viel Spaß es Ihnen macht, während des Fastens einzukaufen, weil Sie weitaus bewusster und kritischer mit den Produkten umgehen werden. Und Sie werden die Erfahrung machen, wie sehr Sie sich am Wenigen erfreuen. Außerdem erhöht der Ein- kauf die Vorfreude auf den ersten Tag, an dem Sie wieder essen dürfen.

TOP 5 FASTENHELFER

Fasten ist eine Erfahrung, die kein Mensch missen sollte. Es dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Persönlichkeitsentwicklung. Der Einstieg ist vielleicht nicht ganz einfach. Doch es gibt Hilfen, die Sie beim Fasten unterstützen können.

1. FASTENLEITER

Insbesondere wenn Sie zum ersten Mal fasten, kann es von Vorteil sein, sich kompetent begleiten zu lassen. Fastenleiter stehen Ihnen beratend zur Seite. Außerdem organisieren und gestalten sie Fastenwochen für Gesunde. Fastenleiter sind fachlich, methodisch und persönlich ausgebildet und ärztlich geprüft, zum Beispiel durch die Deutsche Fastenakademie e. V. (dfa). Über die Akademie und andere Institutionen (**Internetadressen siehe Seite 121**) finden Sie Fastenleiter in Ihrer Umgebung, die Sie per E-Mail oder telefonisch kontaktieren können.



2. GEMEINSAM FASTEN

Vielen Menschen fällt das Fasten in einer Gruppe sehr viel leichter, als wenn sie es alleine angehen. Suchen Sie sich also am besten einige Gleichgesinnte oder einen Fastenpartner (das kann auch der Lebensgefährte sein), um gemeinsam durch die Fastenwoche zu gehen. Sie können dann Ihre Erfahrungen austauschen und etwas miteinander unternehmen oder gemeinsam Sport treiben. Und wer mit dem Partner fastet, hat es noch in anderer Hinsicht leichter: man wird nicht in Versuchung geführt, mal eben etwas mitzuessen.





4. DAS TAGEBUCH

Auch wenn Sie in der Gruppe oder mit Ihrem Partner fasten, ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder alleine mit sich selbst beschäftigen. Dabei hilft Ihnen ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Gedanken und Beobachtungen festhalten. So bleibt es nicht beim flüchtigen Wahrnehmen bestimmter Empfindungen oder Veränderungen, sondern Sie erkennen die gesamte Wirkung des Fastens auf Körper, Geist und Seele. Sie können dann später auch darauf zurückgreifen.



3. FASTEN IN DER FREIZEIT

Fasten bedeutet nicht nur, auf das Essen zu verzichten. Es ist auch eine Zeit der Besinnung und sollte begleitet sein von körperlicher Aktivität und Möglichkeiten zur Entspannung. Dies lässt sich im Urlaub meist leichter verwirklichen als im Alltag mit all seinen Verpflichtungen. Kombinieren Sie also, wenn möglich, Ihre Fastenwoche mit einer Auszeit von Beruf und / oder Familie.



5. MEDITATION

Vor allem wenn Sie sich für das Fasten keine Auszeit nehmen können, ist es wichtig, dass Sie sich »Zeitinseln« reservieren, in denen Sie sich aus dem Tagesgeschehen herausnehmen. Neben dem Tagebuchschreiben ist die Meditation ein gutes Mittel, sich Ruhe und Zeit mit sich selbst zu schenken. Und Sie kommen damit der seelischen und spirituellen Komponente des Fastens näher. Eine kleine Meditationsanleitung finden Sie weiter vorn im Buch (siehe Seite 54 ff.).

ERSTE VOLLWERTREZEPTE

Eine Umstellung auf Vollwerternährung nach der Fastenzeit ist in jedem Fall empfehlenswert, um den gesundheitlichen Gewinn des Fastens zu erhalten beziehungsweise auch nach der Fastenwoche immer fitter zu werden. Damit Sie gleich nach den Aufbau Tagen beginnen können, hier ein paar Rezepte (jeweils für 1 Person) als Einstieg. Danach hilft Ihnen das Buch »Richtig essen nach dem Fasten« (siehe Seite 120) mit über 100 weiteren Rezepten.

GEFÜLLTE GRAPEFRUIT

ZUM FRÜHSTÜCK

½ rosafleischige Grapefruit • 1 Mandarine oder einige Erdbeeren • 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft • 2 Walnusskerne

1. Das Fruchtfleisch der Grapefruit mit einem spitzen Messer oder einem speziellen Grapefruitlöffel aus der Schale lösen.
2. Die Mandarine schälen, sorgfältig von den weißen Fäden befreien und in kleine Stücke schneiden. Oder die Erdbeeren waschen, von Blättern befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln.

ALTERNATIVE

Die gefüllte Grapefruit eignet sich bestens auch als Dessert nach einem Mittagessen.

3. Die Früchte mit dem Sanddornsaft vermengen und anschließend in die halbe Grapefruitschale füllen. Die gefüllte Grapefruit mit den Nüssen garnieren.

INDISCHE NATURREIS-PFANNE

ZUM MITTAGESSEN

½ Stange Porree • 1 kleiner Zucchini • 1 Möhre • 50 g Weißkohl • 1 EL Sesamöl • 2 EL gekeimte Mungbohnen • 2 EL gedünsteter Naturreis • je 1 Prise Curry- und Kümmelpulver, Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer • je 1 Spritzer Sojasauce und Essig

1. Den Porree putzen, längs aufschneiden, innen und außen gut waschen und in Halbringe schneiden. Den Zucchini waschen und putzen. Die Möhre unter fließendem Wasser bürsten.
2. Den Zucchini und die Möhre in feine Scheiben schneiden. Die Weißkohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin mit etwas Wasser bei schwacher Hitze in 6–8 Min. gar dünsten.
4. Die Mungbohnenkeimlinge in einem Sieb gründlich kalt abspülen, gut abtropfen lassen und mit dem Reis locker unter das Gemüse mischen.
5. Die Reispfanne mit Curry, Kümmel, Salz und Pfeffer, Sojasauce und Essig würzen und alles noch mal kurz erhitzen.



CHAMPIGNON- TOMATEN-TOASTBROT

ZUM ABENDESSEN

1 Scheibe Vollkornbrot • je 1 TL Butter und Hefeextrakt • 1 Tomate • je 1 Prise getrockneter Oregano und Kräutersalz • 35 g Emmentaler in Scheiben • 2 große Champignons • 1 TL Schnittlauchröllchen

1. Das Vollkornbrot toasten und mit der Butter und dem Hefeextrakt bestreichen.
2. Die Tomate waschen, trocken tupfen und ohne Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf das Brot legen.
3. Das Brot mit dem Oregano und dem Kräutersalz würzen. Dann die Käsescheiben auf das Brot legen.

4. Die Champignons putzen, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Champignonscheiben leicht mit Kräutersalz würzen und auf den Käse legen.
5. Das Brot unter dem Grill kurz überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Den Schnittlauch darüberstreuen.

WÜRZIG UND GESUND

Hefeextrakt, der auch für die Brot- und Bierherstellung verwendet wird, ist ein natürlicher Geschmacksgeber und -verstärker. Man braucht nur sehr wenig davon und kann damit Salz einsparen, wenn man eine gute Verdauung hat.

RICHTIG FASTEN LEICHT GEMACHT



Seit über 40 Jahren der erfolgreichste Fastenratgeber

Inklusive genauer Anleitungen und Tagespläne für die Fastenwoche –
vom Entlastungstag über die Fastentage bis zum Kostaaufbau

Mit praktischen Tipps zur Erholung und Entspannung
während der Fastentage

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7356-0



9 783833 873560



www.gu.de