

Dos und Don'ts beim Heilfasten

Meine persönliche Checkliste



Meine Dos und Don'ts beim Heilfasten

Aus meiner persönlichen Fastenerfahrung

Die vorliegende Liste besteht aus meinen persönlichen Knoten im Taschentuch, die mir helfen, mich an die wesentlichen Dinge beim Fasten, so wie ich es betreibe, zu erinnern. Es sind Tipps und Tricks, die mir persönlich helfen.

Sie können jedoch die Anleitung durch einen Experten nicht ersetzen. Wenn Du das erste Mal fastest, rate ich Dir, es mit Deinem Hausarzt abzusprechen und eine angeleitete Fastengruppe zu suchen.

Ich hoffe, meine persönlichen Dos und Dont's helfen Dir in Deiner Fastenpraxis.

Herzlich,

Dipl.-Psych. Ulrike Duke

Meine Dos und Don'ts beim Heilfasten

Don'ts

1. Feste Nahrung: Mal ausnahmsweise eine Nuss...



Es ist wirklich wichtig, dass Du beim Fasten gar nichts isst. Dein Körper ist es nicht gewohnt. Wenn Du jetzt zwischendurch eine Kleinigkeit einwirfst, kann Dein Verdauungsapparat nichts damit anfangen. Es schadet Dir mehr, als die kurze Befriedigung wert ist.

2. Café trinken



Bestimmte Röst- und Gerbstoffe in einigen Cafésorten führe zu Hungergefühlen, die beim Fasten schlicht unpraktisch sind. Außerdem hat Café einen großen Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und wir sind mental oft von ihm abhängig, um wach zu werden. Die Fastenzeit eignet sich wunderbar für eine kleine Entwöhnung. Eine Tasse Grüntee oder Schwarztee kann helfen, um in die Gänge zu kommen.

3. Viel Zucker im Tee



Um dem Körper wirklich eine Pause zu gönnen, den Blutzuckerspiegel nicht komplett durcheinander zu bringen und die Sensibilität für unseren alltäglichen Zuckerkonsum wieder zu wecken, wird geraten während des Fastens keinen Zucker zu sich zu nehmen. Oft ist ein Teelöffel Honig im Tee am Tag erlaubt.

4. Alkohol trinken



Ein Glas Rotwein ist ja nichts Festes, könnte man jetzt meinen. Aber natürlich wird von Alkohol während des Fastens abgeraten. Erstens wirkt der auf nüchternen Magen bekanntlich erheblich und zweitens hat die Leber jetzt genug am Hut

5. Übermäßige Anstrengungen



In der Fastenwoche ist es wichtig, auf den Körper zu hören, langsam zu machen und zu schauen, was ich brauche. Sport sollte nicht übermäßig ausgeübt werden. Bewegung tut jedoch gut. Also lieber eine sanfte Runde Yoga als das Weight-Loss-Programm.

6. Zu lange fasten



Sieben Tage fasten tut mir gut. Manchmal auch nur 6. Andere schaffen 10. Viel länger sollte man nicht. Achte auf Dich und schau, was für Dich in Ordnung ist. Und auch wenn Du zwischendrin merkst, es geht nicht mehr, erlaube Dir aufzuhören.

7. Gleich wieder voll loslegen



Fasten wolltest Du bis Samstagabend und wie Praktisch Samstagabend ist der Geburtstag Deiner Freundin. Da wird gegrillt! Das wäre doch klasse als Einstieg! Mal wieder so ein deftiges Steak, da träumst Du schon die ganze Woche von. Nein. Bitte nicht. So verlockend es ist. Fang langsam wieder zu essen an. Im Internet findest Du viele Ideen für belastungsarme Aufbau tage.

Meine Dos und Don'ts beim Heilfasten



Dos



1. Entlastungstage

Zwei Tage mit Obst und Gemüse oder Reistage mit Reis und gedämpftem Gemüse. Alles leicht gewürzt mit etwas Salz.



2. Gut vorbereiten

Vor dem Fasten alles notwendige einkaufen: Fastentee, frisches Bio-Gemüse für die Brühe, Schüssler Salze, Natron für das Fußbad, Glauber oder Passage Salz und einen Irrigator für die Einläufe besorgen (online oder in der Apotheke)



3. Den Darm gut entleeren (Glaubersalz / F.X. Passage Salz)



4. Trinken, trinken, trinken

Zwei-drei Liter am Tag trinken: Tee, Brühe, stilles Wasser. Manche trinken auch verdünnte frischgepresste Säfte. Mit Tees am besten abwechseln, damit es nicht langweilig wird.



5. Frische Gemüsebrühe kochen

Für den Körper nur das Beste! Jeden Tag frische Brühe kochen mit dem Gemüse der Wahl und dann nur die Brühe trinken. Mit dem Gemüse abwechseln, damit es den Geschmacksnerven nicht langweilig wird.



6. Den Körper unterstützen

Zum Beispiel mit Schüssler Salzen (5, 6, 9, 10), Natronfußbädern und Leberwickeln vorm ins Bett gehen



7. Min. einmal am Tag einen Einlauf



8. Langsam machen



9. Auf den Körper achten



10. Eine Fastengruppe besuchen

Hilf Deinen Freunden, gut zu fasten!

Es gibt noch mehr Menschen in Deinem Umfeld, die sich für das Thema fasten interessieren? **Nutze diesen Link und teile die Checkliste** mit allen, die davon profitieren können.



Checkliste
teilen