

FASTEN

Den inneren Arzt aktivieren



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

Gerne würde ich im Frühling eine Fastenkur machen. Ich habe schon einiges ausprobiert, finde aber den kompletten Verzicht auf feste Nahrung schwierig. Können Sie mir eine geeignete Fastenform empfehlen? Oder Tipps, wie ich Heilfasten ohne Nebenwirkungen praktizieren kann?
Annette Bernier (45)

LIEBE FRAU BERNIER

Es gibt viele unterschiedliche Fastenformen und Ansichten dazu. Fasten hat mit einem «Neustart» von Geist und Körper zu tun und dem Aktivieren des inneren Arztes. Aber auch mit der Entscheidung, ungesunde Verhaltensmuster abzulegen. Heilfasten oder Wasserfasten ist nicht für jeden geeignet. Vielleicht ist das Intervallfasten eine Option für Sie.
Ihre M. Aragón

Wasserfasten und Heilfasten reinigen den Darm und lassen den Stoffwechsel herunterfahren. Man wird sensibler im Empfinden auf allen Sinnesebenen. Beim Wasserfasten werden sehr viele Giftstoffe gelöst, welche den Stoffwechsel auch überfordern können. Deshalb kommt es dabei häufig zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen und schlechter Laune. Basenfasten wiederum versucht dem gegenzusteuern, indem bestimmte Basenmittel innerlich wie auch äusserlich angewendet werden, damit die freigesetzten Gifte effizienter ausgeleitet werden. Kräutertees, Bitterstoffe, Heilgesteine wie z. B. Heilerde, Bentonit, Zeolit u. a. werden häufig dafür empfohlen. Wie lange gefastet wird, ist sehr individuell. Un-erfahrene Fastenpraktizierende sollten aber auf jeden Fall vor und während des Fastens einen begleitenden Arzt oder Fastenleiter hinzuziehen.

Ebenso wichtig ist es, sich auf das Fasten vorzubereiten. Drei Tage davor sollte die Nahrung eingeschränkt werden. Reis und Gemüse mit wenig Salz und Kräutern eignen sich dafür. Am letzten Tag wird dann meistens abgeführt, um den Darm zu entleeren. Dies kann mit Sauerkrautsaft oder Flohsamen geschehen. Weitere sehr effiziente Methoden sind Glaubersalz und Einläufe mit Wasser und Kaffee. Oder in einer Naturheilpraxis mithilfe der Colon-Hydro-Darm-spülungstherapie.

Ebenso wichtig sind auch die Aufbau- tage nach dem Fasten, das sogenannte Fastenbrechen, damit es nicht zu Heiss- hunger oder gar Krämpfen kommt. Es sollte weiterhin viel getrunken und langsam mit Smoothies, Gemüsesuppen, ge- dämpfem Gemüse, Reis und Kartoffeln aufgebaut werden – bevorzugt sind natürlich Lebensmittel in biologischer Quali- tät. Später sollten Hülsenfrüchte kombiniert werden. Immer langsam essen und gut kauen auch die Smoothies! Das Fas- ten zu brechen bedeutet auch, sich mental darauf vorzubereiten, ungesunde Essensfehler zu verabschieden und neue Essgewohnheiten anzutrainieren. Es ist also sinnvoll, auch für das Fastenbrechen einige stressfreie Tage einzuplanen. Wer sanftere Fastenmethoden als das Wasser- oder Teefas- ten bevorzugt, kann sich zum Beispiel an die Methode nach Dr. Buchinger halten, bei der Gemüse- und Fruchtsäfte so- wie Gemüsebrühen erlaubt sind. Dadurch erhält der Körper wenigstens 300 bis 400 Kalorien am Tag.

Tägliches Fasten in Intervallen

Das Intervallfasten oder intermittierende Fasten ist eine Fastenart, die 365 Tage im Jahr praktiziert werden kann. Innerhalb von 8 Stunden werden eine bis drei Mahlzeiten eingenommen, dann wird 16 Stunden lang gefastet. Dazu muss man aber bereit sein, den Glaubenssatz «Esse am Mor- gen wie ein Kaiser» aufzugeben. In der Nacht verarbeitet der Körper alles, was er am Vortag aufgenommen hat, am Morgen scheidet er es aus. Diesen Prozessen muss genü- gend Zeit gegeben werden; das ist der Grund, weshalb die erste Mahlzeit erst um 12 Uhr mittags und die letzte spä- testens um 20 Uhr eingenommen wird. Die Verarbeitung und Ausscheidung dauert von 20 Uhr abends bis 12 Uhr mittags. Wichtig ist, dass täglich mindestens 16 Stunden gefastet wird und keine Zwischenmahlzeiten eingenom- men werden. Folgende Getränke sind während des Fastens erlaubt: stilles Wasser, milder Grüntee, Kräutertees, Wasser mit Orangenschale/Zitronenschale fürs Aroma und, wenn nötig, Kaffee – jedoch ohne Milch und Zucker. Es sollen min- destens 2 Liter bis zum Mittagessen getrunken werden.

Am besten bricht man das Fasten ab 12 Uhr mittags mit einem grünen Smoothie, einer Smoothie- bowl, Porridge mit Früchten oder, wer es salzig mag, mit einem Reis- oder Kar- toffelgericht. Für viele ist das Frühstück ein antrainiertes Ritual. Anstatt zu essen, können Sie schöne Musik hören und Tee trinken, ein paar Zeilen in einem guten Buch lesen, Meditieren, oder das Mittagessen und Abendessen vorberei- ten. Während des Fastens können Sie die Zeit anstatt mit Kochen, Einkaufen und Essen, mit Aktivitäten füllen wie Yoga, Spaziergänge, Lesen, Meditieren, Leberwickel, Schla- fen, Musizieren, Musik hören etc. Durch Fasten gewinnt man nebst Gesundheit, auch bessere Konzentration, erhöhte Leis- tungsfähigkeit, bessere Laune morgens, erholsameren Schlaf, langsames Abnehmen bei Übergewicht und vor allem Vitali- tät und Gesundheit. **Mirjam Aragón**



WELT- NEUHEIT fragen Sie danach!



- ◆ Schon als Kind geliebt? Jetzt wieder, nur vegan, natürlich* & bio!
- ◆ Wird beim Anbraten schön braun, bleibt aber saftig!
- ◆ Schnell & easy: Abschneiden und anbraten. Fertig!
- ◆ Ein heisser Wunsch der KonsumentInnen geht in Erfüllung: Die Hälfte Fett (14%) wie bei tierischem Fleischkäse (22-33%)!
- ◆ Ein zweiter Wunsch geht in Erfüllung: Glutenfrei!
- ◆ Ein dritter Wunsch geht in Erfüllung: 1/5 der gesättigten Fettsäuren (1,7%) wie bei tierischem Fleischkäse (9%)!



*) Ohne übliche Zutaten von tierischem Fleischkäse: Konservierungsstoff (E 250/E536), Geschmacksverstärker (E621), Stabilisatoren (E 450, E 262), Glucose, Antioxidationsmittel (E 300, E 301), Säuerungsmittel (E575/E330)

Ein Traum geht in Erfüllung: Feinste vegane Gourmet-BioKunstwerke, die es bisher noch nie gab. Fein und friedlich - eine ungetrübte Freude zum Essen. Das schaffen Sie jetzt mit der veganen BioAlterna-

tive zu Fleischkäse, den Biokömmlich-Brötchen, den neuen veganen Tofuwürsten und vielen anderen Neuheiten von Soyana: 100 vegane BioLebensmittel zum gut Leben - für alle.

neu **Glutenfrei & Hefefrei & Backpulverfrei & Mehlfrei**

Biokömmlich
fein, nahrhaft, vollwertig
Das neue Brot-Erlebnis

3 Sorten * Natur
Brötchen * Nuss & Frucht
alle 75g * Gewürzt

bio **100% VEGETARIEN-PFLANZLICH** **100% VEGAN** **soyana**

...mehr Info: www.soyana.ch

Anzeige

SOYANA bringt das frische glutenfreie Biokömmlich-Brötchen: Jetzt im Bioladen!