



10 TIPPS WIE FASTEN GELINGT



Patrizia Wechsler

<https://www.fastenwandern.ch/>

10 Tipps wie Fasten gelingt

1. Gute Vorbereitung, die Entlastungstage vor dem Fasten 2
2. Kaffee und Alkohol weglassen 2
3. Fastenverpflegung mit vielen Mineralstoffen..... 3
4. Trinke genügend Wasser und Tee 3
5. Sanfte Darmentleerung..... 4
6. Moderate Bewegung an der frischen Luft 4
7. Ruhe und Entspannung, Leberwickel – raus aus dem Alltag 4
8. Harmonische Umgebung zum Wohlfühlen und soziale Integration..... 5
9. Achtsamkeit mit sich selbst – Selbstwahrnehmung der Bedürfnisse 5
10. Aufbautage – Essen nach dem Fasten..... 6
11. Wer sind wir?..... 7



„Wenn du zu tun beschliesst, was du wirklich gern tun möchtest
– von dem Augenblick an ist es ein anderes Leben.“

Buckminster Fuller

1. Gute Vorbereitung, die Entlastungstage vor dem Fasten

Für einen sanften Fasteneinstieg dient eine Vorbereitungszeit zu Hause von 2-3 Tagen vor dem eigentlichen Fastenstart. In dieser Zeit esse

- Kleine Mengen/Portionen, weniger als sonst
- Gedämpftes Gemüse und Kartoffeln und wenig Früchte, möglichst frisch
- Leinsamen oder Flohsamen mit viel Wasser um die Darmentlastung zu fördern
- Trinke genügend Wasser und / oder Tee
- Verzichte auf zuckerreiche oder fettreiche Lebensmittel (Fertigprodukte)

Auch wichtig, lass Stress und Hektik hinter dir. Entspanne dich mit Spaziergängen an der frischen Luft.

2. Kaffee und Alkohol weglassen

Während des Fastens verzichten wir auf Kaffee und Alkohol. Der Kaffee-Entzug kann bei manchen starken Kopfschmerzen verursachen. Deswegen empfiehlt es sich, Während den Entlastungstagen 2-3 Tage vorher auf den Kaffee zu verzichten. Die Umstellung auf das Voll-Fasten gelingt dann leichter.

Die Leber hat im Fasten viel zu tun, sie entgiftet uns von Schadstoffen und Stoffwechselendprodukten und bildet ausserdem Ketonkörper, unsere Energie während des Fastens. Wir entlasten die Leber durch Alkohol- und Zuckerverzicht schon einige Zeit vor dem Fasten.



3. Fastenverpflegung mit vielen Mineralstoffen

Während des Fastens ist es wichtig sicherzustellen, dass der Körper ausreichend mit Mineralstoffen (Basen) versorgt wird, um Mangelerscheinungen und negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden zu vermeiden. In einigen Fällen können Nahrungsergänzungsmittel oder eine angepasste Fastenmethode, die die Zufuhr von Mineralstoffen berücksichtigt, hilfreich sein. Es ist ratsam, diesbezüglich professionellen Rat einzuholen, um sicherzustellen, dass das Fasten sicher und gesund durchgeführt wird.

Beim Buchinger Fasten wird dies durch folgende Verpflegung sichergestellt:

Morgens: 1 dl frischen Fruchtsaft, ausgesuchter Kräutertee, Wasser, Zitrone, Ingwer

Mittags: Wasser, frischgekochte Gemüsebouillon mit unbehandeltem Ur-Steinsalz, ausgesuchter Kräutertee

Abends: 1 dl frisch gepressten Gemüsesaft, Wasser, frischgekochte Gemüsebouillon mit unbehandeltem Ur-Steinsalz, ausgesuchter Kräutertee, Zitrone, Ingwer

Je nach Bedarf kann auch Magnesium oder ein Basenpulver eingesetzt werden.

4. Trinke genügend Wasser und Tee

Während des Fastens ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, um den Körper in einem gesunden Zustand zu halten. Wir benötigen beim Fasten mehr Flüssigkeit als im normalen Alltag, natürlich auch immer entsprechend der körperlichen Aktivität angepasst. Genügend Flüssigkeitsaufnahme bremst den Hunger, fördert die Entgiftung und unterstützt die Stoffwechselfunktionen. Es ist daher wichtig, dass wir in erster Linie genügend Wasser trinken. Zusätzlich unterstützen ausgesuchte Kräutertees für Niere, Leber, Darm und Schlaf unsere Fastenkur. Selbstverständlich immer ungesüsst.



5. Sanfte Darmentleerung

Mit einer Darmreinigung fühlen sich Fastenende erleichtert, wohler und fitter. Hungergefühle bleiben weg und es geht den Fastenden besser. Das traditionelle Glaubersalz verursacht aber oftmals ein Elektrolyte Ungleichgewicht und ist für viele Fastende nicht gut verträglich. Ich empfehle eine sanfte Darmreinigung mit der grünen, fermentierten Pflaume. 2-3 Stück mit mindestens einem halben Liter Wasser. Bei einigen können sich leichte Darmkrämpfe bilden, diese sind nicht gefährlich gehen wieder weg.

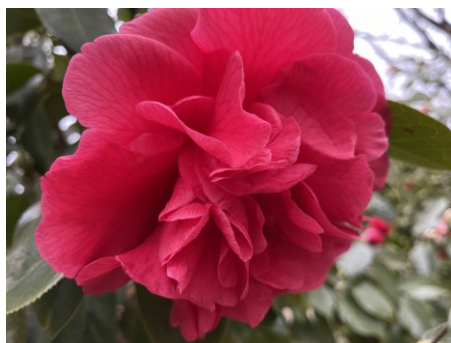
Bei Beginn der Fastenwoche empfehle ich einen Einlauf. Diesen kann man selbst durchführen mit meiner Anleitung oder ich biete den Teilnehmern an, diesen zu machen. Sie können dabei bequem auf dem Bett liegen. Natürlich kann man bei Bedarf auch öfter einen Einlauf selbst machen.

6. Moderate Bewegung an der frischen Luft

Täglich 2-3 Stunden wandern an der frischen Luft regt den Stoffwechsel an und fördert die Entgiftungsfunktion. Ausserdem wird die gute Laune gefördert, insbesondere beim Wandern in den Bergen. Es verbessert die Atemkapazität, Knochengesundheit, Ausdauer und Fitness. Konzentration und Kreativität wird verbessert.

7. Ruhe und Entspannung, Leberwickel – raus aus dem Alltag

Ruhe und Entspannung gibt dem Körper Gelegenheit sich zu regenerieren und ist neben der Bewegung ein wichtiger Bestandteil einer Fastenkur. Nur so können sich Zellen verjüngen und neu bilden. Ein warmer Wickel unterstützt die Leber bei ihrer Entgiftungsaufgabe sowie der Bildung unserer Ketonkörper, die unsere Nahrung beim Fasten sind. Je ruhiger der Körper das tun kann, desto besser wird es uns gehen und desto effektiver die Fastenkur. Zur Entspannung eignen sich beispielsweise, Zeit zum Lesen, schlafen sowie Shibahsi Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Massagen, Saunagänge oder Whirlpool. Dies alles bieten unsere Hotels unter anderem an. Fastet man zu Hause, sollte man sich unbedingt diese Ruhephasen einplanen und gönnen.



8. Harmonische Umgebung zum Wohlfühlen und soziale Integration

Stress und Verpflichtungen sind dem Fastenprozess nicht zuträglich. Deswegen empfehle ich Ferien zu nehmen. Wenn man zu Hause fastet, sollte man gezielt keine Termine vereinbaren und sich Zeit für sich nehmen. Den Tisch schön decken, für eine schöne Atmosphäre sorgen. In einer Gruppe hat das Fasten eine Vielzahl von Vorteilen, wie Motivation und Zusammenhalt, Erfahrungsaustausch, psychische Unterstützung, Gemeinschaft und soziale Interaktion. Es fühlt sich dann wie Ferien und nicht wie eine Kur an.

9. Achtsamkeit mit sich selbst – Selbstwahrnehmung der Bedürfnisse

Eine Fastenauszeit ermöglicht es, mit sich selbst und der Natur tiefer in Verbindung zu treten und die Achtsamkeit zu trainieren. Wir erleben den gegenwärtigen Moment bewusst und aufmerksam, ohne dabei zu urteilen. Es ist eine Form der Meditation und geistigen Praxis, die oft auf Atemübungen und bewusstes Wahrnehmen der Umgebung oder der eigenen Gedanken und Gefühle basiert.

Wir haben auch Gelegenheit die Selbstwahrnehmung zu stärken. Selbstwahrnehmung bezieht sich auf das Bewusstsein und die Erkenntnis der eigenen Gedanken, Gefühle, Motivationen und Handlungen. Wir denken über unsere Werte und Ziele nach und können danach bessere Entscheidungen treffen.

Dies gelingt in den Bergen viel besser. Das Wandern in den Bergen lässt uns die Kraft der Natur spüren, wir sind Teil des Universums und unsere Probleme erscheinen neben einem Berg plötzlich nicht mehr so gross.



10. Aufbau Tage – Essen nach dem Fasten

Je achtsamer der Einstieg in den Essalltag geschieht, desto langfristiger und grösser der Gewinn der Fastenkur. Die Aufbau Tage sollten einen Drittel der Fastenkur betragen. Bei einer Fastenwoche sind das mindestens zwei Tage.

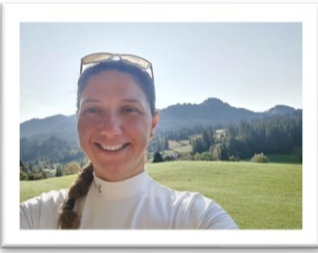
Aufbau Tage sind Tage, die nach einer Phase des Fastens eingeführt werden, um den Körper langsam und schonend wieder an eine normale Ernährung zu gewöhnen. Diese Tage sind wichtig, um den Übergang von einer reduzierten Kalorienzufuhr zu einer regulären Ernährung zu erleichtern. Hier sind einige Aspekte und Empfehlungen bezüglich Aufbau Tagen:

- **Langsamer Übergang:** Nach einem längeren Fasten hat sich der Stoffwechsel verlangsamt, und der Körper kann empfindlich auf plötzliche Nahrungszufuhr reagieren. Aufbau Tage bieten einen langsamen Übergang, um den Körper schrittweise an eine normale Ernährung zu gewöhnen. Um die Darmperistaltik schneller in Gang zu setzen und die Verdauung zu fördern, sind Lein- oder Flohsamen empfehlenswert. Immer viel Wasser dazu trinken, damit sie nicht verklumpen.
- **Leicht verdauliche Nahrungsmittel:** Beginne mit leicht verdaulichen Lebensmitteln wie gedämpftem Gemüse, klaren Suppen, Brühen. Danach gut verdauliches Getreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Vollreis, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte etc. Erst später mit leichten Proteinen wie Joghurt, Quark, Kefir beginnen. Diese Lebensmittel sind schonend für den Magen-Darm-Trakt. Dann Hühnchen oder Fisch, erst am Schluss rotes Fleisch, fettige Mahlzeiten oder gar Genussmittel konsumieren.
- **Kleine Portionen:** Statt große Mahlzeiten zu sich zu nehmen, sind kleinere Portionen empfehlenswert um dem Verdauungssystem und den Enzymen Zeit zu geben, wieder auf normale Nahrungszufuhr umzustellen.
- **Weiterhin genügend Wasser trinken und zurückhaltend mit Zucker und Alkohol.**

Je vitalstoffreicher und ballaststoffreicher man sich im Alltag ernährt desto anhaltender wirkt die Fastenkur und so wohler fühlen wir uns. Unterstützung und weitere Tipps gibt es in meinen Fastenwanderwochen.



11. Unser Team: Wer sind wir?

		
Patrizia Wechsler Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, seit 2015 ESA-geprüfte Wanderleiterin Module T2 und T3 Fortbildungen in Mikronährstoffen und Darmgesundheit, Shibashi Qigong und Waldbaden	Canan Studer ESA-geprüfte Wanderleiterin Module T2 und T3 30 Jahre Erfahrung in Teamleitung Kundenbetreuung in grossen Telekommunikationsfirmen. Sport ist ihre grosse Leidenschaft – ob es das Biken in der freien Natur ist, intensive Einheiten auf dem Crosstrainer oder das Rudern auf dem Rudergerät zu Hause oder wandern.	Katharina Grafer Ärztin für Humanmedizin, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin 20 Jahre Praxiserfahrung als Anästhesistin, Ganzheitliche Medizin, ihr persönliches Gesundheitsmanagement

Deine Fastenwandern GmbH

Unsere Angebote:

- Fasten zu Hause, individuelle Beratung oder Online Fasten
- Fastenwandern in Gruppen für Gesunde
- Fastenwandern in Gruppen mit ärztlicher Begleitung
- Fasten im privaten Rahmen für Gesunde oder mit ärztlicher Begleitung

Anmeldung oder Beratungstermin: <https://fastenwandern.ch/>

Haftungsausschluss

Wir bieten Fastengruppen für Gesunde in Eigenverantwortung. Bei Krankheiten, Funktionsschwächen und/oder dauerhaft eingenommenen Medikamenten können Sie gerne unsere ärztlich begleitete Intervall-Basenfastenwoche buchen. Die Fastenwandern GmbH ist in keinem Fall für einen direkten oder indirekten Schaden irgendwelcher Art (auch wenn das Auftreten eines solchen der Fastenwandern GmbH bekannt ist oder sein könnte), der im Zusammenhang mit den einer Fastenwanderwoche oder dem Inhalt in diesem Dokument steht, haftbar.