

FASTEN IM ALLTAG (nach Dr. med. Hellmut Lützner)

Es ist möglich im Alltag zu fasten jedoch wichtig einigen Veränderungen der Befindlichkeit Rechnung zu tragen.

- Das „Grundtempo“ ist während dem Fasten verlangsamt, alles braucht etwas mehr Zeit
- Der Kreislauf ist nicht so stabil wie sonst. (Bei Blutdruckabfall wechselwarm Duschen, ausgiebig frottieren von Extremitäten Richtung Herz, kaltes Wasser ins Gesicht und auf Unter- und Oberarme spritzen, täglicher Spaziergang)
- Die Empfindsamkeit des Fastenden ist erhöht, was auch als Schutzlosigkeit empfunden werden kann. Es lohnt sich schwierige Diskussionen auf später zu verschieben.
- Die Reaktionsfähigkeit und Konzentration kann eventuell leicht herabgesetzt sein (Vorsicht beim Autofahren)

ABLAUF

1. Entlastungstag: Obst, Rohkost, Joghurt, Apfelmus, Nüsse, Leinsamen, getrocknete Feigen
Zigaretten, Alkohol, weisser Zucker, Kaffee, Schwarztee stoppen und Hektik abbauen.
1. Fastentag: Gründliche Darmentleerung mit 30g Glaubersalz in ½ l Wasser auflösen, einige Spritzer Zitronensaft beimengen.
Während der nächsten 1-4 Stunden folgen einige durchfallartige Stuhlentleerungen. Die gründliche Darmentleerung ist wichtig damit kein Hunger aufkommt.
Beginn des Fastens. Ab jetzt nur noch Flüssigkeit zuführen.
Morgen: Tee (Ev. Entschlackungstee)
Mittag: ¼ l mit Wasser verdünnter Frucht- oder Gemüsesaft, kann heiss oder kalt getrunken werden.
Nachmittag: 2 Tassen Tee
Abend: ¼ l Frucht- oder Gemüsesaft, wie Mittag.
Zwischendurch so viel Wasser wie möglich, über den Durst hinaus trinken. Gelegentlich einen Zitronenschnitt aussaugen. Ev. 2x täglich einen halben Teelöffel Honig in Tee oder zum Schleckern.

Jeder weitere Fastentag identisch. 5-7 Tage fasten. Stuhlgang sollte sich alle 2-3 Tage spontan einstellen, ansonsten Glaubersalz wiederholen oder einen Einlauf durchführen.

1. Aufbautag: Fastenbrechen am Vormittag mit einem Apfel.
Mittag: Kartoffel-Gemüsesuppe
Trinken wie während des Fastens
Abend: Gemüsesuppe, Knäckebrötchen, Leinsamen, getrocknete Feigen.
2. Aufbautag: Frühstück: Morgengetränk, Apfel, Nüsse
Mittag: Salat, Kartoffeln, Gemüse, Joghurt
Nachmittag: Kräutertee
Abend: Rohkost, Gemüsesuppe, Leinsamen, Knäckebrötchen

Anschliessend Rückkehr zu normaler, gesunder, vollwertiger Kost.