

# Informationen zu „Fasten für Gesunde“



## Was ist Fasten?

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst Leben kann
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne Körperzelle, seine Seele und seinen Geist
- Fasten ist die beste Gelegenheit in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen

## Was ist Fasten nicht?

- Fasten ist nicht hungern
- Fasten hat nichts mit Entbehrung und Mangel zu tun
- Fasten bedeutet nicht: weniger zu essen
- Fasten meint nicht: Abstinenz von Fleisch am Freitag, das wäre Verzicht

## WICHTIG:

Um eine Fastenkur durchführen zu können, ist es notwendig, sich eine Unbedenklichkeit (Herz & Kreislauf gesund) bescheinigen zu lassen. Diese Bescheinigung kann Ihnen Ihr Hausarzt in Form eines Attestes ausstellen.

## 5 Grundregeln des Fastens

**Nichts Essen-** für eine, zwei oder mehr Wochen, nur trinken: Tee  
Gemüsebrühe, Obst-oder Gemüsesäfte und Wasser, mehr als der  
Körper verlangt.

**Alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist-** alles das, was zur lieben  
Gewohnheit geworden ist, aber dem Körper während der Fastenzeit schadet: Nikotin  
und Alkohol in jeder Form; Süßigkeiten und Kaffee; Medikamente, soweit  
entbehrlich- auf jeden Fall aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler und  
Abführmittel

**Sich vom Alltag lösen-** heraus aus beruflichen und familiären Bindungen; weg von  
Terminkalender und Telefon. Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen. Statt  
Reizüberflutung von außen- Begegnung mit sich selbst; statt sich von außen zu  
unterwerfen, sich der Innensteuerung überlassen

**Sich natürlich verhalten-** das tun was dem Körper guttut, wonach der Körper  
verlangt. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige soll wandern,  
Sport treiben, schwimmen. Das tun, was Spaß macht- bummeln, lesen, tanzen, Musik  
genießen, Hobbys pflegen

**Alle Ausscheidungen fördern-**den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren  
durchspülen, schwitzen, abatmen, Haut und Schleimhäute pflegen.

### **Wichtig bitte beachten Sie!!!**

Sie Fasten hier bei uns nach Buchinger, das heißt Sie nehmen Kräutertees, heiße  
Gemüsebrühen, Obst-und Gemüsesäfte zu sich.  
Dies ist Fasten für Gesunde und hat **nichts** mit Heilfasten zu tun!

### Der Plan für Ihre Fastenwoche:

Am **Entlastungstag** kommen Sie erst mal an und machen es sich gemütlich, gehen  
Sie bummeln, schlafen Sie sich aus, schalten Sie den Alltag ab, damit Ihnen das Fasten  
leichter fällt.

Der erste Fastentag beginnt mit dem Entleeren des Darms mit Glaubersalz  
(dies erhalten Sie im Restaurant).

Sollte es Bauchkneifen geben- legen Sie sich ins Bett und legen sich eine Wärmflasche  
auf den Bauch, das löst den Krampf im Darm. Nehmen sie reichlich Wasser zu sich. An  
diesem Tag bleiben Sie lieber im Hotel, lesen Sie, faulenzten Sie. Nach dem Mittag  
erhalten Sie die Leberpackung (auf jeden Fall hinlegen zur Mittagsruhe). Dabei ist es  
gut eine flachgefüllte Wärmflasche, mit einem feucht warmen Tuch dazwischen, auf  
die Leberseite zu legen. Sie unterstützt die Leber bei der Entgiftung. So sollten Sie  
zwischen einer halben Stunde bis einer Stunde liegen.

Nehmen Sie kein heißes Bad und gehen Sie nicht in die Sauna, da der Kreislauf sich  
erst mal an das Fasten gewöhnen muss.

Am **zweiten Tag** kann es zu Kopf-Glieder- und Kreuzschmerzen kommen; die  
Entwässerung verspannter und verschlackter Muskeln kann Schmerzen, Ziehen oder  
Unruhe hervorrufen.

Vom dritten Fastentag an werden Sie stabiler, sicherer und zuversichtlicher sein. Sie  
können jetzt- wie ein normal ernährter Mensch- alles tun, was Sie gern machen.

Am **dritten Tag** und am **fünften Tag** müssen Sie den Darm nochmal mit Glaubersalz  
leeren.

Falls Sie länger als eine Woche fasten wird es jeden zweiten Tag wiederholt.  
Sie sollten während der Fastentage unser Gymnastikprogramm nutzen, wie  
Wassergymnastik, Rückengymnastik und Nordic Walking.

Sie dürfen sich auch behandeln lassen mit Massagen (Ayurveda unterstützt die  
Entgiftung), Bädern usw.

Wer regelmäßig die Sauna benutzt, darf dies auch jetzt tun, vorausgesetzt Sie fühlen  
sich kreislaufstabil und begnügen sich mit zwei Saunagängen zu je zehn Minuten.

Nach dem Verlassen der Sauna zuerst kaltes Wasser mit beiden Händen ins Gesicht,  
nicht an die Beine!

## Tipps für die Aufbauzeit

Essen Sie nicht gleich wieder normal, d.h.

- wenn ich satt bin höre ich auf
- nicht zu viel essen, denn die Zersetzungsprodukte von nicht verdautem Eiweiß wirken wie Gift
- nicht gleich wieder Alkohol, denn die Toleranz für Alkohol ist nach dem Fasten herabgesetzt, d.h. kleine Mengen können bereits betrunken machen und die Leberzellen schädigen

**Sie sollten auf vollwertige Ernährung nach dem Fasten achten, d.h.**

- Vollkornbrot
- Vollmehl
- mehr Frischkost
- sehr wenig Zucker und Süßigkeiten
- wenig Salz
- sparsam mit Fett
- auf die richtige Zusammensetzung der Nahrung achten.

Tägliche Nahrungszufuhr sollte zu 12-15% aus Eiweiß, zu 30-35% Fett und zu

50-60% Kohlenhydrate bestehen

- Getränke sinnvoll wählen
- so naturbelassen wie möglich
- so frisch wie möglich

Oder Sie Ernähren sich nach dem Fasten für eine Weile rein basisch:

### Säurespender sind:

Alle Fleisch- und Wurstwaren, Fleischbrühe, Fisch, Schalentiere, Senf, Essig, alle Käsesorten, Quark, fettarme Milchprodukte + pasteurisierte Milch, Eiweiß (Eidotter allein = basisch), Hülsenfrüchte, Spargel, Rosenkohl, Artischocken, alle Nüsse (außer Mandeln und frische Walnüsse), kohlensäurehaltige Getränke (auch Mineralwasser), Vollkornprodukte

### Säureerzeuger sind:

Sie wirken nicht nur sauer, sondern entziehen dem Körper wertvolle Mineralien: alle Süßigkeiten, Eis, alle Weißmehlprodukte (auch graue Brötchen), Teigwaren, geschälte + polierte Getreide, polierter Reis, gehärtete, raffinierte Fette + Öle, gewöhnliche Margarine, billige Salate, Bohnenkaffee + schwarzer Tee, Limonaden, Alkohol

Außerdem wegzulassen sind: Butter, Sahne, Knoblauch und Früchtetee

### Basische Salate und Kräuter

Basilikum, Bataviasalat, Bibernell, Bohnenkraut, Borretsch, Brennnessel, Brunnenkresse, Chinakohl, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, frische Sprossen, Frisée, Gänseblümchen, Gartenkresse, Giersch, Glattpetersilie, Ingwer, junger Spinat, Kamille, Kapuzinerkresse, Kardamon, Kerbel, Kopfsalat, Kümmel, Kurkuma, Lattich, Lavendelblüten, Liebstöckl, Löwenzahn, Lorbeer, Majoran, Melde, Muskat, Melisse, Orchideensalat, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Portulak, Quendel, Romansalat, Rosmarin, Rucola, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Schwarzkümmel, Sellerieblätter, Thymian, Weinblätter, Winterkresse, Ysop, Zitronenmelisse, Zitronenthymian

### **Pilze (basisch)**

Austernpilze, Champignons, Egerlinge, Herbsttrompeten, Krause, Glucke, Morcheln, Pfifferlinge, Portabella-Pilze, Samtfußrüpli, Semmelstopper, Shitake, Trüffel

### **Sonstiges (basisch)**

Blütenpollen, Erdmandelflocken, frische Walnüsse, Brottrunk, Leinsamen, Mandeln, Mandelmus, Sesam

### **Basisches Obst**

Äpfel, Ananas, Aprikosen, Bananen, Baumerdbeeren (Tamarillos), Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Granatäpfel, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Khakifrüchte, Kirschen, Kiwi, Kumquats, Litschis, Mandarinen, Melonen, Mango, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsich, Pflaumen, Physalis, Quitten, Reneclauden, Rosinen, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Trauben, Trockenobst, Zitronen

### **Basisches Gemüse**

Auberginen, Avocados, Blumenkohl, Brokkoli, Butternüben, Carli Paprika, Chinakohl, Chicoree, Dolma Paprika, frische Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Gurke, Karotten, Knollensellerie, Kürbis (alle Sorten), Lauch, Mangold, Navets-Rübchen, Oliven, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rote Beete, Rotkohl, Schalotten, schwarzer Rettich, Schwarzwurzeln, Spitzkohl, Staudensellerie, Stielmus, Süßkartoffeln, Topinambur, Weißkohl, Zucchini, Zuckererbsen, Zuckerschoten, Zwiebeln



*Hotel Ascona · Zur Amtsheide 4 · 29549 Bad Bevensen (Lüneburger Heide)  
Telefon 05821 – 550 · Fax 05821-42718  
[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) · [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)*