

Liebe Fasteninteressierte!

Mir ist wichtig, dass meine Teilnehmer verstehen, was genau in dieser Woche in ihrem Körper passiert und warum bestimmte Maßnahmen so wichtig sind, um den Körper optimal zu unterstützen.

Das Fasten ist ein idealer Einstieg, um eingefahrene und schädigende Lebensgewohnheiten umzustellen, ganz langsam – Schritt für Schritt.

Abenteuer Fasten – eine Reise ins Innere

Was genau passiert beim Fasten und welche Maßnahmen unterstützen den Körper dabei perfekt?

1. Was ist Fasten?

Definition:

- Fasten ist der bewusste, freiwillige, zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung
- Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte (Dr. Heinz Fahrner)
- Das Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne Körperzelle, seine Seele und seinen Geist (Dr. Hellmut Lützner)

2. Die Reise geht nach innen

Die Ernährung von außen wird umgestellt auf eine Ernährung von innen.

- Nach 1-2 Tagen Fasten stellt das Gehirn um. Die Brennstoffversorgung erfolgt nun hauptsächlich aus nicht verstoffwechseltem Fett (Ketosäuren), nicht mehr vornehmlich aus Kohlenhydraten (Zucker)
- Der Zuckerbedarf reduziert sich von 140 auf 60 Gramm
- Der Eiweißanteil beim Energieverbrauch sinkt von 20 % auf 5-7 %

- Die so freigesetzten Fettsäuren könnten den Körper übersäuern, deshalb werden Brühe, Saft und Zitrone hinzugeführt (Basen), um die Säuren aufzunehmen
- Beim Fasten werden 10 % mehr Sauerstoff benötigt. Deshalb sollte man so viel wie möglich an die frische Luft und sich bewegen, um die Atmung zu vertiefen
- Regelmäßige Bewegung (Gymnastik, Wandern, Yoga) verhindert den Abbau von Muskelmasse beim Fasten

3. Was passiert beim Fasten mit den Hormonen?

Tag 1 bis 3 ist die Zeit der körperlichen Umstellung:

- Stresshormone werden ausgeschüttet (Adrenalin und Cortisol)
- Verengte Pupillen
- Verlangsamte Herzaktivität
- Verengte Bronchien
- Es kann zu Unruhe und Gereiztheit kommen ...

Ab Tag 3 hat sich der Körper umgestellt:

- Stresshormone fallen
- Blutdruck, Blutzucker steigen
- Pupillen weiten sich
- Bronchien entspannen sich
- Beschleunigte Herzaktivität
- Glückshormon Serotonin steigt
- Phase der Entspannung und Harmonisierung

4. Was heißt Entschlacken?

- Entlasten, Entgiften, Reinigen
- Entschlacken ist der Abbau von überflüssigen Körperstoffen:
 - Blutfette, Cholesterin, Bauchfett, viszerales Fettgewebe
 - Abbau von Säuren (über die Niere und die Lunge)
 - Abbau von Pestiziden, Rückständen von Medikamenten, Umweltbelastungen
 - Abbau eiweißgebundener Stoffe aus überreicherlicher Fleischzufuhr
 - Abbau von allen Stoffen, die vom Organismus eigentlich ausgeschieden werden sollten, sich aber abgelagert haben, aufgrund von Fehlernährung und Bewegungsmangel

Durch ungenügende Ausscheidung lagert sich viel im Bindegewebe und in der Grundsubstanz des Körpers ab. Dies kann durch das Fasten gelöst und freigesetzt werden!

5. Ausscheidung

Wie werden die ‚Schlacken‘ ausgeschieden und durch welche Maßnahmen kann man diesen Prozess unterstützen?

a) Niere:

Die Niere ist Ausscheidungsorgan Nummer 1 (über Urin)

Unterstützende Maßnahmen:

- 2-3 Liter am Tag trinken
- Zitrone
- Brühe und Saft (basisch)
 - > erhöhter pH-Wert puffert Säuren besser ab
 - > Ausscheidungskapazität für Harnsäure ist abhängig vom PH-Wert

Der pH-Wert gibt an, wie viele Säureteilchen in einer Flüssigkeit vorhanden sind.

- Spezielle Tees unterstützen die Niere, z. Bsp. Brennnessel-Tee (entwässernde Wirkung)

b) Haut:

Die Haut gilt nur in der Naturheilkunde als Entgiftungsorgan

- über Schweiß werden Salze ausgeschieden
- Umweltgifte können über die Haut abgegeben werden
- es kommt zu einer vermehrten Erneuerung der Hautoberfläche.

Unterstützende Maßnahmen:

- Die Haut muss gut durchblutet und trainiert sein
 - Luftbad am offenen Fenster
 - Kneippanwendungen (kalte Waschungen, Güsse)
 - Trockenbürsten (fördert Durchblutung und Porenöffnung)
 - Öle in Bioqualität
 - Massagen (regen die Organtätigkeit an)
-
- Gymnastik und Wandern fördert Schweißbildung

In der Fastenzeit ist auf gute Körperhygiene zu achten!

c) Lunge:

Die Atmung dient als Motor für die Arbeit von Darm, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse und Lymphsystem

Säuren werden über die Atmung ausgeschieden

Unterstützende Maßnahmen:

- Jede körperliche Aktivität vertieft die Atmung
- Kaltreize (Kneippen, Morgengymnastik, Wandern) fördern die Einatmung
- Entspannungsübungen (Ruhen, Yoga, Meditation) fördern die Ausatmung

Deshalb ist ein Wechsel von Bewegung und Ruhe ideal zur Unterstützung des Fastenprozesses

d) Zunge:

Die Zunge ist der Spiegel des Zustandes des Magen-Darm-Traktes. Alle Schleimhäute scheiden während des Fastens verstärkt aus

Unterstützende Maßnahmen:

- Zungenschaber: Beläge werden entfernt
- Zitronenschnitze oder Kräuter kauen hilft gegen unangenehmen Mundgeruch (Aceton)
- Ölziehen (Morgens 1 EL Sonnenblumen- oder Sesamöl 5 Minuten durch die Zähne ziehen) -> soll Giftstoffe entziehen
- verringert Zahnbelag

e) Leber und Darm

Die Leber scheidet über die Galle in den Darm aus. Gift-Reiz- und Schadstoffe gelangen so in den Darm und müssen ausgespült werden.

Unterstützende Maßnahmen:

- Der Leberwickel zur Mittagsruhe unterstützt die entgiftende Arbeit der Leber ideal
- Heilerde bindet die Ausscheidungen (Schwermetalle)
- Aufnahme von Giften aus dem Verdauungssystem
- Ausreichend Flüssigkeit
- Einlauf
- ein Wechsel von Ruhe, Bewegung und Entspannung unterstützt die Leber ideal

6. Die Dimension des Fastens:

Das Fasten ist eine ganzheitliche Methode. Es werden 3 Dimensionen berührt: die körperliche, die soziale und die spirituelle. Jeder Aspekt ist gleichwertig. Jeder Teil trägt den anderen...

Zur spirituelle Dimension:

„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“
(Teresa von Avila)

Nicht nur körperlich geht es in die Tiefe, auch tiefliegende Themen können an die Oberfläche kommen. Und das ist die Chance für eine Bestandsaufnahme:

- Wo stehe ich?
- Achte ich meine Bedürfnisse?
- Was sind meine Werte?
- Was wünsche ich mir?
- Wie kann ich zukünftig achtsamer mit mir umgehen, bewusster leben?

Deshalb ist es in einer Fastenwoche wohltuend, inne zu halten. In die Stille zu gehen. Die Natur zu genießen.

Unterstützen kann man die innere Einkehr durch das Führen eines Fastentagebuches oder durch Achtsamkeitsübungen wie Körperreisen oder Achtsamkeitsrituale in der Natur.

Sie sehen, das Fasten ist eine abenteuerliche und spannende Reise in Ihr Innerstes!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine entspannte und erkenntnisreiche Zeit!

Miriam Müller