

Fasten nach Buchinger Onlinekurs



Einführung

Das Fasten nach Buchinger ist eine der ältesten Methoden, durch Nahrungsverzicht seinen Körper gesund zu erhalten.

In allen großen Religionen wurde das Fasten als eine Reinigungsübung für Körper, Geist und Seele angesehen. Heute ist es eine gute Möglichkeit, durch den Rückzug des Körpers und des Geistes in dieser Zeit wieder neue Kraft zu schöpfen.

Durch diese Entschleunigung können wir wieder Raum für Neues schaffen.

Martin Heidegger hat den schönen Satz geprägt: „Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt, er gibt die Größe des Einfachen.“



An den Fasten-Tagen darf nur getrunken werden, feste Nahrung würde den Prozess unterbrechen. Nach einiger Zeit des Nahrungsverzichts stellt sich der Körper auf „innere“ Ernährung um. Das bedeutet, dass die Energie, die der Körper zu Leben benötigt, aus unseren Reserven, z.B. der Leber und dem Fettgewebe, bereit gestellt wird.

Die Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass nach einer gewissen Zeit des Fastens die sog. „Autophagie“ einsetzt. Wörtlich übersetzt bedeutet das „sich selber fressen“ und bezieht sich hier auf die Entsorgung von nicht mehr benötigten Molekülen in den Zellen.

Es setzt eine körpereigene Müllentsorgung ein, die die Zellen wieder reinigt.

Mal eine gewisse Zeit nichts zu essen ist, nicht unnatürlich, da in früheren Zeiten nicht immer kontinuierlich Nahrung zur Verfügung stand.

In der heutigen Zeit kränken wir eher an zu viel und zu ungesundem Essen.

Um die Fastenzeit optimal zu nutzen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Körper zu unterstützen.

Chlorella

Chlorella ist eine Süßwasser-Mikroalge, die unter kontrollierten Bedingungen gezüchtet wird, um Verunreinigungen auszuschließen.

In der Fastenzeit ist diese Alge besonders wichtig, da sie dem Organismus wesentliche Vitalstoffe bietet, die die Zelle braucht, um die notwendige Energie für die „Autophagie“ zu erbringen.

(Mehr Informationen über Chlorella gibt es in der Pdf-Datei in den Kursunterlagen!)

Toxaprevent

Auch das Medizinprodukt Toxaprevent von der Firma Froximun sollte beim Fasten nicht fehlen. Für Toxaprevent wurde Zeolith, eine vulkanische Gesteinsform, so aktiviert, dass es wie ein Schwamm gezielt und wirkungsvoll den Darm reinigen kann. Die Stoffe werden an das Präparat gebunden und ausgeschieden.
(Mehr Informationen über Toxaprevent gibt es in der Pdf-Datei in den Kursunterlagen!)

Zell Basic

Das Zell Basic Pulver von der Firma Adler Pharma ist eine komplexe Mischung aus verschiedenen Schüßler-Mineralstoffen, die speziell zum Entschlacken und Entsäuern und dadurch zum Abnehmen zusammengestellt wurde. Es fördert eine gesunde Säure-Basen-Balance.
(Mehr Informationen über Zell Basic gibt es in der Pdf- Datei in den Kursunterlagen!)

Laxplum / Laxjelly

Laxplum und Laxjelly sind zwei Produkte der Firma „Louie´s grünepflaume“, einem kleinen Unternehmen aus Hamburg.

Laxplum ist eine grüne, fermentierte Pflaume, die aus Taiwan importiert wird und hier lakto-fermentiert wird. Getrocknet und mit Kräutern wie Sichelpodsaamen (Cassia), Oolong Tee, Grüntee und Maulbeerblätter ummantelt, führt sie zu einer guten und schonenden Darmentleerung.

Laxjelly ist ein Gel aus Algen und Sichelpodsaamen (Cassia). Dieses Gel empfehle ich am Anfang der Fastenzeit, dann sollte jeden Abend eine Pflaume eingenommen werden.

(Mehr Informationen im E-book von „Louie´s grünepflaume in den Kursunterlagen!)



Die Fastenwoche

Entlastungstage:

Eine Fastenzeit beginnt mit wenigstens drei Entlastungstagen, damit bereitet man den Körper schonend auf das Fasten vor und starke und unangenehme Reaktionen werden damit vermieden.

Das Wichtigste in diesen 3 Tagen ist der Verzicht auf tierische Nahrungsmittel, wie Fleisch, Wurst und Fisch. Diese eiweißhaltige Nahrung verbleibt sehr lange im Verdauungstrakt und verzögert letztlich die Umstellung in den Fasten-Modus. Auch bei fettem und altem Käse sollte man langsam den Konsum zurück fahren, erlaubt ist aber Frischkäse.

Die Mahlzeiten sollten vor allem aus Gemüse und Obst bestehen, ob roh oder gekocht ist dabei nicht entscheidend.

Noch ein Tipp: es ist ratsam, schon in den Entlastungstagen den Kaffeekonsum einzuschränken oder besser noch ganz herunter zu fahren. Das erspart oft Kopfschmerzen in den ersten Fasten-Tagen.



Abführen im Fasten:

Am letzten Entlastungstag beginnt man das Fasten mit einer Darmentleerung. Die klassischen Mittel, wie Glaubersalz und F.-X.-Passagesalz empfehle ich nicht mehr. Rizinusöl ist eine schonendere Variante, die man mit etwas Mandelmilch (oder auch einer anderen Milchsorte) und Ingwerpulver gut trinkbar machen kann.

Mein Favorit sind die beiden Abführmittel von „Louie´s grünepflaume“. Für den Anfang empfehle ich das Gel (Laxjelly) abends einzunehmen, für die weiteren Fasten-Tage sollte es dann abends die Pflaume (Laxplum) sein.

Wer die Pflaume nicht einnehmen möchte, der kann an jedem Fasten-Tag auch den altbewährten Einlauf machen

Trinken im Fasten:

Das oberste Gebot im Fasten ist trinken, trinken und nochmals trinken. Pro Tag sollten mindestens 2 bis 2,5 l getrunken werden.

Die Hauptmenge an Flüssigkeit sollte aus gutem Wasser ohne Kohlensäure bestehen und nicht aus Plastikflaschen kommen.

Wer beim Fasten friert, kann natürlich auch die gesamte Menge als Tee trinken. Es können Kräutertees jeglicher Art getrunken werden, auch Ingwertee aus der frischen Wurzel aufgebrüht ist sehr gut. Auf Früchtetee, schwarzen Tee, sowie auch auf grünen Tee sollte verzichtet werden.



Im Fasten nach Buchinger sind morgens 200 ml Obstsaft und abends 200 ml Gemüsesaft zugelassen.

Wer einen Entsafter hat, kann sich den Obstsaft früh frisch zubereiten. Ich empfehle eine Mischung aus den Hauptbestandteilen Möhre (fördert die Leberreinigung) und Apfel (hat eine reinigende Wirkung auf den Darm), dazu kann man noch eine kleine Menge einer anderen Obstsorte pressen.

Für den Abend ist ein Gemüsesaft aus Rote Bete, Gurke, frischen Kräutern und dergleichen gut.

Wer kein Gerät zum Entsaften hat, kann auch auf Säfte der Firma Völkel zurückgreifen. Das Angebot der Firma ist groß und die Qualität gut.

Am Mittag, oder wenn es besser passt auch am Abend, gibt es die Gemüsebrühe, die aus gekochtem Gemüse besteht. Da der feste Inhalt nicht genutzt wird, kann man dazu auch Gemüsetee sagen.

Diese Gemüsesuppe ist sehr basisch und hilft im Fasten die Säure-Basen-Balance aufrecht zu erhalten.

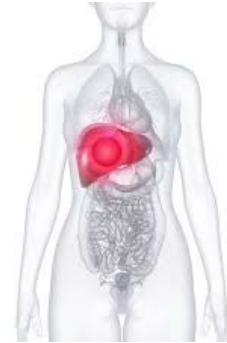
Ebenfalls sehr gut für den Säure-Basen-Haushalt ist die Zitrone. Trotz ihres sauren Geschmacks wirkt die Zitrone auf unseren Organismus basisch. Das Wasser und die Tees können mit Zitrone geschmacklich aufgewertet werden.

Alls kleines Highlight am Tag darf man sich einen kleinen Löffel Honig gönnen. Es ist kein Muss, aber manchmal braucht man eine kleine Motivation.



Der Leberwickel sollte einmal am Tag auch nicht fehlen. Die gut warme Wärmflasche legt man sich, mit oder auch ohne feuchten Waschlappen, auf die Leber (rechter Rippenbogen).

Die beste Zeit von der Organuhr her ist zwischen 13 und 15 Uhr, aber auch abends tut so ein Leberwickel gut. Er hilft der Leber wunderbar bei ihrer Arbeit und fördert einen erholsamen Schlaf.



Vor dem Leberwickel sollte ein Leber-Galle-Tee getrunken werden. Ich bevorzuge den Arzneitee Nr.5 der Firma H&S.





Tagesablauf

Morgenroutine:

Ölziehen vor dem Zähneputzen

Neti Nasenspülung

Bürsten-Trockenmassage oder Garshan-Massage

Wechselduschen

Früh:

Toxaprevent plus (Tag 1-3 als Stick, Tag 4-6 als Kapsel)

500 ml Kräutertee bzw. Wasser

200 ml Obstsaft

zwischendurch 500 ml Kräutertee bzw. Wasser

Mittags:

Gemüsebrühe

8 Tabletten Chlorella

500 ml Kräutertee bzw. Wasser

Leber-Galle-Tee und Leberwickel

zwischendurch 500 ml Kräutertee bzw. Wasser

Abends:

1 Teelöffel Zell Basic in 200 ml Wasser auflösen und trinken

200 ml Gemüsesaft

500 ml Kräutertee bzw. Wasser

kurz vor dem zu Bett gehen eine Pflaume mit Flüssigkeit

einnehmen

Wochenablauf

1. Tag (Freitag)

19 Uhr erster Abend mit Informationen für die Fastenwoche

2. Tag (Samstag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde und Thema Entgiftung

3. Tag (Sonntag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde und Thema Zucker, danach
1/2 h Yoga Nidra

4. Tag (Montag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

18.45 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde und Thema Intervall-Fasten, danach
1/2 h Meditation

5. Tag (Dienstag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde und Thema der Wahl / Fragen

6. Tag (Mittwoch)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Austausch und Ernährung in den Aufbautagen danach
1 h Yin Yoga

7. Tag (Donnerstag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde und noch eine kleine Atemmeditation

8. Tag (Freitag)

8.30 Uhr ca. 1 h Abschlussrunde und anschließend 1 h Yoga