Audi BKK

Ihr Fastenplan

Fasten verhilft Ihnen zu einem bewussteren, achtsameren und gesünderen Lebensstil. Die klassische Fastenmethode ist das Heilfasten nach Buchinger. Wir zeigen Ihnen, wie's geht!

1. Die Vorbereitung: der Entlastungstag

Bereiten Sie Ihren Organismus auf das Fasten durch ein oder zwei Entlastungstage vor. Dabei gilt: nur etwa 600 Kalorien zu sich nehmen, davon überwiegend Kohlenhydrate, kein Fett, ganz wenig Eiweiß. In der Regel erzielt man einen ordentlichen Vitaminstoß mit einem:

> **Obsttag:** 1,5 bis 2 Kilogramm frisches Obst auf vier bis fünf Mahlzeiten über den Tag verteilen.
> **Reistag:** bei Magen- oder Darmempfindlichkeit dreimal 50 Gramm Naturreis in der doppelten Volumenmenge gar kochen und mit 200 Gramm ungesüßtem Kompott oder 200 Gramm gedünstetem Gemüse essen. Oder einen ...
> **Hafertag:** dreimal ca. 35 Gramm Vollkornflocken kurz in Wasser garen, dazu je 100 Gramm Obst oder Gemüse.

Natürlich sollten Sie am Entlastungstag keinen Kaffee oder Alkohol trinken, keine Süßigkeiten essen und nicht rauchen.

Wichtig!
Reichlich trinken (mindestens 2 Liter) kalorienfreie Flüssigkeit – am besten Wasser oder zuckerfreie Tees!

2. Der Einstieg: die gründliche Darmentleerung

Spätestens am dritten Tag beginnt das Fasten mit einer gründlichen Darmentleerung, in der Regel mit 40 Gramm (zwei gehäufte Esslöffel) Glaubersalz in ¾ Liter warmem Wasser, zügig über etwa 15 Minuten austrinken, nach etwa ½ Stunde 1 Liter Wasser oder Tee nachtrinken. Dann beginnt die Leerung, die zwei bis drei Stunden dauert. Magen- oder Darmempfindliche nehmen nur 20 oder 30 Gramm Glaubersalz oder trinken stattdessen am Abend vorher einen Abführtee, nehmen Abführtropfen oder machen anfangs tägliche Einläufe. Hier sollten Sie am besten zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung sein und einen freien Tag oder das Wochenende nutzen. Die Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) empfiehlt für eine Heilfastenkur als Standarddauer sieben bis zehn Tage.

Lesen Sie mehr zum Thema auch im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/ernährung

3. Der Verlauf: Anregung der allgemeinen Entschlackung

Während des Fastens sollten alle Ausscheidungsvorgänge gefördert werden. Dies können Sie mit folgenden Maßnahmen beeinflussen:

> Tägliche körperliche Bewegung aktiviert viele Körperfunktionen, die den Entschlackungsprozess positiv beeinflussen.
> Tägliche Gesamttrinkmenge von ca. 3 Liter kalorienfreier Flüssigkeit (siehe Rückseite die „klassischen Fastengetränke"). Der Urin sollte nahezu farblos sein.
> Anregung der Leber durch eine heiße Packung, z. B. in ein feuchtes Tuch eingewickelte, heiße Wärmflasche im Bereich des rechten Oberbauches.
> regelmäßige Darmreinigung: durch einen Einlauf mit einem Liter körperwarmen Kamillenwasser jeden zweiten Tag; alternativ Abführtee, Abführtropfen oder zwei Teelöffel Bittersalz auf ein Glas warmes Wasser.
> Aktives Schwitzen oder auch passiv in der Sauna sowie regelmäßige Hautreinigung und -pflege fördert die Anregung der Ausscheidung über die Haut.

Audi BKK

Die klassischen Fastengetränke beim Buchinger-Heilfasten sind:

> morgens und nachmittags je ¼ Liter Tee mit etwas Honig, bei niedrigem Blutdruck auch Schwarztee, Grüntee oder Ingwertee.

> mittags ¼ Liter Fruchtsaft, möglichst frisch gepresst.

> abends ¼ Liter heiße Gemüsebrühe. Bei niedrigem Blutdruck etwas mehr Salz zufügen.

> zusätzlich mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit wie Mineralwasser oder Tees. Zitronenschnitze helfen bei pappigem Mundgeschmack. Bei empfindlichem Magen Honig, Fruchtsäfte und saure Tees meiden und stattdessen Kamillen- oder Fencheltee trinken und/oder etwas Hafer- oder Reisschleim, Butter- oder Magermilch.

4. Der Ausklang: Fastenbrechen und Aufbauzeit

Fastenbrechen ist das Ende des Fastens. Am letzten Fastentag wird mittags ein Apfel langsam und bewusst gegessen. Am besten jeden Bissen 25- bis 30-mal kauen. Dieses langsame, bewusste Essen sollten Sie möglichst lange beibehalten. Am Abend des Fastenbrechens gibt es statt einer Gemüsebrühe eine Kartoffel-Gemüse-Suppe. An den ersten Aufbautagen wird der im Fasten abgesunkene Stoffwechsel langsam schrittweise wieder angehoben:

> Der **1.** Aufbautag sollte ca. 800,
> der **2.** ca. 1000,
> der **3.** ca. 1200,
> der **4.** 1500 und
> der **5.** 1800 Kalorien haben.

Wenn die Kalorienmengen schneller gesteigert werden, führt dies zu einer zu schnellen Gewichtszunahme und der sogenannte Jo-Jo-Effekt kann eintreten! Um das zu vermeiden, sollten Sie in den ersten Tagen weiter genügend Zeit und Ruhe einplanen und Stress vermeiden. Wegen des hohen Kaloriengehaltes sollten Fett und Alkohol in den ersten Tagen gemieden werden. Auch tierisches Eiweiß sollte nur langsam und vorsichtig gesteigert werden, Joghurt und Quark sind erlaubt sowie viel Obst und Gemüse. Während des Aufbaus sollte spätestens am dritten Tag eine spontane Darmentleerung stattfinden. Dazu braucht es genügend Faserstoffe in der Nahrung, also Vollkornprodukte als Müsli und/oder Vollkornbrot, Trockenpflaumen und Feigen sowie weiterhin reichlich Flüssigkeit. Nach fünf bis sieben Tagen sind Sie dann wieder im Alltag angekommen.

Lesen Sie mehr zum Thema auch im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/ernährung

Herausgeber: Audi BKK, Postfach 10 01 60, 85001 Ingolstadt
Bildnachweise: iStock
Stand: Dezember 2019