Rüdiger Dahlke
Bewusst fasten

Leseprobe

Bewusst fasten
von Rüdiger Dahlke
Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b21691

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

INHALT

Vorwort *9*
Neubearbeitung nach 35 Jahren 10
Ein reicher Wissensschatz 11
Ein reicher Medienschatz 12

Wesen und Dimension des Fastens *15*
Zerlegen – Reinigen – Neuaufbau 16
Wahre Natur-Heil-Kunde 20
Auf dem Weg zum Tanz um die eigene Mitte 24

Essen und Fasten – zwei Pole der Natur *29*
Fasten im Wandel der Zeit 30
Krankheiten – wichtige Botschaften! 32
Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual 34

Fasten – wer, wo, wann? *41*
Wer sollte fasten? 42
Wer sollte nicht fasten? 51
Fasten mit (eigener) Unterstützung 53
Fasten und Angst 55
Wo kann man fasten? 60
Wann ist die beste Zeit? 67
Was sollte man vor dem Fasten durchdenken? 69

Der Start ins Fasten *73*
Letzte Vorbereitungen 74
Vom Umgang mit Medikamenten und Genussgiften 77

Jetzt wird gefastet *81*
Ihr Fastenplan 82
Entlastungstag als Einstieg 84
Grüner Powersmoothie 85
Der erste Fastentag 87
Darmentleerung und -reinigung 91
Ruhen, entgiften, meditieren, nach innen blicken 93
Der zweite Fastentag 99
Reinigungs- und Baderituale 102
Bewusstheit – das Mantra Ihrer Fastenzeit 103
Bewusst bewegen 104
Den Körper besonders pflegen 106

Fasten mit Leib und Seele *111*
Gedankenreisen – Reisegedanken 112
Fastenkrisen – Reinigungskrisen 114
Fastentricks 119
Physiologie des Fastens 122
Zusätzliche naturheilkundliche Behandlungen 128
Wie lange fasten? 132
Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis 137

Fastenbrechen und Neubeginn *147*
Ihr Aufbauplan 148
Das Fastenbrechen 150
Pflanzlich-vollwertige Aussichten – »Peace-Food« 153
Meditation über das Essen 158
Teilfastendiäten 160
Fasten und »Peace-Food« – Geschwister im Geiste 163
Das »Was«, »Wie« und »Wann« des Essens 168
Meine moderne Vision – mehr als nur Hoffnung? 173

Fastenanleitungen und -rezepte *177*
Rezepte für die Aufbautage 196

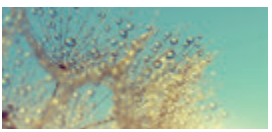
Anhang *205*
Weiterführende Literatur 206
Veröffentlichungen & Co. von Ruediger Dahlke 207
Bildquellen 213
Register 215

Wesen und Dimension des Fastens

Fasten ist Körperbehandlung und Psychotherapie in einem. Beides wird im Idealfall von unserem inneren Arzt geleitet. Auf dem persönlichen Entwicklungsweg lehrt uns Fasten bewusstes und eigenverantwortliches Handeln. Natürlich spielt dabei das Verlieren von überflüssigen Kilos nicht die Hauptrolle, sondern die Bewusstseinsentwicklung und der Einstieg in eine Ernährung im Einklang mit uns selbst – und der Welt.

ZERLEGEN – REINIGEN – NEUAUFBAU

Dem wahren Kern des Fastens und seiner Tiefe kommt am nächsten, wer einen kleinen Umweg über die alte Disziplin der **Alchemie** macht. Alchemisten ging es stets darum, den natürlichen Entwicklungsgang zu beschleunigen und zu intensivieren. Welcher Materie sie sich (bis heute) auch zuwenden, ihr Ziel ist, diese – und im Sinne C. G. Jungs damit sich selbst – zu jener höchsten Vollkommenheit zu bringen, wie sie sich etwa für das Mineralreich im Stein der Weisen ausdrückt.



Das Vorgehen ist dabei, abstrakt betrachtet, für alle Bereiche identisch. Zuerst wird die jeweilige Materie in ihre drei Bestandteile **Körper, Seele und Geist zerlegt**. Dann werden die einzelnen Teile bis zur höchsten Vollkommenheit **gereinigt**, um erst danach wieder im richtigen Verhältnis **zusammengefügt** zu werden. Das Ergebnis ist der Stein des jeweiligen Reiches. Dieser Ablauf liegt auch uns modernen Menschen gar nicht so fern, wie das Wort »Alchemie« vermuten lässt, ist es doch das Urprinzip jeder wirklichen Therapie, ja sogar jeder Reparatur im Alltagsbereich. Selbst Autos werden nach diesem Schema instand gesetzt: Zuerst wird zerlegt, dann die schadhafte Stelle ausgebessert (was heute meist Ersatz bedeutet, manchmal aber auch im wörtlichen Sinn Reinigung ist), und schließlich wird alles wieder zusammengefügt.

Drei Stufen, drei Schwierigkeitsgrade

Sogar jede »Operation« in der Medizin sollte diesem Ablaufschema folgen, bis hin zu jeder Massage. Am letzten Beispiel können wir noch etwas anderes, nicht minder Wichtiges lernen: So leicht es ist, massierend einen Körper zu zerlegen, d. h. aus dem Gleichgewicht zu bringen, so viel anspruchsvoller ist es, ihn zu reinigen, d. h. sinnvolle Entschlackungsprozesse im Gewebe in Gang zu setzen. Und es ist sehr schwer, alles wieder zu einem **harmonischen Ganzen** zusammenzufügen, sodass sich der Patient rundum gut fühlt.

Die beschriebenen Schwierigkeitsgrade der einzelnen Stufen sind auf praktisch alle Gebiete übertragbar. Natürlich ist in der Alchemie der letzte Schritt der schwierigste und entscheidende, genau wie bei Autoreparaturen und jeder Psychotherapie. Für das Fasten stimmt diese Gewichtung ebenso, wie sich später noch detaillierter zeigen wird. Und auch dabei ist die **Aufbauzeit am Ende der Fastenkur** der **schwierigste** und alles Weitere entscheidende Abschnitt. Die **Zeit der Zerlegung** entspricht den ersten **ein bis drei »Hungertagen«**, die mit der entsprechenden Einstellung und einigen Hilfen **recht leicht** zu überstehen sind. Die folgende unterschiedlich lange Phase der **Reinigung ist beim Fasten** sogar meist **noch einfacher**, denn hier nimmt uns die dem Körper innewohnende Intelligenz sehr vieles ab. Diese Phase wird umso leichter, je mehr wir dieser Intelligenz, dem inneren Arzt oder unserer inneren Stimme, vertrauen lernen.

wirklich eintauchen. Eigenverantwortung und Ehrlichkeit werden so zu Selbstverständlichkeiten und die morgendliche Dusche zu einem heil(ig)enden Reinigungsritual, die Tasse Tee zur Teezeremonie – und die gesamte Fastenkur zu einer vollendeten Meditation, einem rituellen Tanz um die eigene Mitte an der Hand unseres inneren Arztes.

Essen und Fasten – zwei Pole der Natur

Essen und Fasten gehören zusammen wie Wachen und Schlafen, Ein- und Ausatmen. Sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Unser ganz natürlicher Lebensrhythmus umschließt beide Pole – wir leben einen ständigen Wechsel zwischen Essens- und Fastenperioden. Nur der Rhythmus ist veränderbar, die Sache an sich nicht.

KRANKHEITEN – WICHTIGE BOTSCHAFTEN!

Auseinandersetzung mit dem Zeichen Krankheit setzt voraus, es erst einmal als solches anzunehmen, die Verantwortung zu übernehmen und sich der unpopulären Frage zu stellen: »Warum passiert gerade mir gerade das, gerade jetzt?« – eben nicht mit dem Schicksal zu hadern, sondern es ernst und anzunehmen und es auf sich selbst zu beziehen. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit diesem Thema findet sich u. a. in meinem Buch »Krankheit als Sprache der Seele«. Entrüstete Feststellungen, ein anderer esse viel mehr und werde trotzdem nicht dick, führen weg von Heilung in Richtung Verbitterung bzw. Kampf gegen die eigene Lernaufgabe, die man nicht mit den Aufgaben anderer vergleichen sollte.

Probleme erkennen – annehmen – auflösen

Es geht also darum, zu erkennen und anzunehmen, wie man genau das erlebt, was man (sich) verdient hat. Jeder muss exakt **sein Problem begreifen** und seinen **Widerstand gegen Lösungen beenden**, was nicht zufällig am schwersten erscheint, sonst hätte er sein Problem wahrscheinlich schon gelöst.

Natürlich ist es richtig, auf den verschiedensten Ebenen verschiedenste, für die jeweilige Ebene auch durchaus gültige Erklärungen zu suchen. Die Drüsen im Körper spielen eine Rolle, genauso Vererbung, Konstitution, psychische Belastungen usw. Diese relativ vordergründigen Erklärungen haben alle ihren Wert und bieten Möglichkeiten

für therapeutische Ansätze. Gefährlich werden sie aber, wenn sie als Ausreden dienen, um sich nicht **mit dem eigenen Problem auszusöhnen**, bzw. wenn sie den Blick auf die »tieferen Ursachen« verstellen. »Vordergründig« soll hier keinesfalls unwichtig heißen, vielmehr soll nur der Wert der Bedeutung der Hierarchie in der langen Kette von den »tiefsten Ursachen« bis zum gegenwärtigen Symptom betont werden.

Auch »spirituelle« Erklärungen werden häufig missbraucht, um sich an eigenen Problemen vorbeizumogeln. »Als Stier kann ich nicht fasten« wäre so eine typische Ausrede. Ein stark Stier- oder auch Schütze-betonter Mensch wird sich wahrscheinlich schwerer tun, zu fasten und seine Essensgewohnheiten in Harmonie zu bringen – umso mehr wird gerade er den Umgang mit seinen Themen damit lernen können. Ein Jungfrau-betonter Mensch mag da vom Schicksal begünstigt sein. Nur: Die Verantwortung (s)einer Stier-Sonne zuzuschieben, ist auch nicht klüger, als sie auf die Gene zu projizieren. Dem Fettpolster und dem in ihm liegenden Problem werden beide Wege jedenfalls weder gefährlich noch gerecht. Dazu muss man die Verantwortung schon selbst übernehmen.

Fasten – wer, wo, wann?

Im Grunde genommen kann und sollte jeder fasten. Was das alles bewirken kann, wo und zu welcher Zeit Sie idealerweise fasten bzw. in welchen Fällen Fasten nicht angeraten ist, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

WER SOLLTE FASTEN?

Nehmen wir die Aussagen der Religionsgründer und Kirchenväter ernst, so kann die Antwort nur eindeutig heißen: **jeder!** Umso kränker er ist, desto eher. Tatsächlich kann unter religiösen Gesichtspunkten jeder fasten. Nur sollten wir dabei nie vergessen, dass es dabei immer um Fasten auf dem Boden eines tief verwurzelten Glaubens geht, letztlich also um Beten und Fasten. Wo dieser Glaube, der Berge versetzen kann, wie die Bibel weiß, fehlt, sollten wir etwas vorsichtiger sein.

Aus einem spirituellen Blickwinkel betrachtet, kann natürlich erst recht jeder den Weg des Fastens gehen, denn es kann uns nur das bescheren, was bereits in uns verborgen ruht. Das aber gilt es, auf dem spirituellen Entwicklungsweg gerade zu gehen und ertragen zu lernen. Wenn wir von der Lehre »Wie oben – so unten; wie außen, so innen« ausgehen, **begegnen wir uns** in allen äußeren Erscheinungsformen **letztlich immer selbst**. Wie sollten da Erlebnisse, die beim Fasten aus Leib und Seele aufsteigen, etwas Fremdes, zu Vermeidendes sein?

Wohl war es diese Wirkung des Fastens, **die eigene Tiefe** mit ihren hellen und dunklen Seiten **in körperlicher und seelischer Hinsicht zu Bewusstsein zu bringen**, die das Fasten den Religionsstiftern aller Zeiten so wertvoll und empfehlenswert machte. So können wir getrost feststellen: Fasten ist viel zu schade, um lediglich als Therapie für Krankheitssymptome zu dienen. Es ist ebenso und auch heute noch eine religiöse und **spirituelle Übung** auf dem Weg zu **größerer Bewusstheit** und letztlich zur **Selbstverwirklichung**.

Trotzdem galt es unserer dem Zweckdenken verhafteten Zeit lange als Therapieform sogenannter »Außenseiter«. In der naturheilkundlichen Medizin haben sich im Laufe der Zeit Indikationen und auch einige Gegenindikationen herauskristallisiert. Wobei allerdings festzustellen ist: Es gibt hier nichts, was nicht schon empfohlen wurde, und auch nichts, was man nicht schon verteufelt hat, wie sich an der Geschichte des Fastens in den letzten 2000 Jahren deutlich zeigt. Wie immer ist es auch hier so, dass es nur relative Wahrheiten gibt, die für einen bestimmten Entwicklungsbereich gültig sind. Die Kenntnis dieser Tatsache ist wahrscheinlich der beste Schutz vor entwicklungsfeindlichem Dogmatismus und Fanatismus.

Fasten und Körpergewicht

Einige wichtige Fastenindikationen möchte ich nun näher ausführen. Im Vordergrund stehen natürlich für viele zuerst jene Patienten, die ihre »gewichtigen« Argumente fürs Fasten mit sich herumschleppen. Nach dem Arzt für Naturheilweisen Dr. Walther Zimmermann sollte **jeder** fasten, **der über seinem individuellen Normalgewicht liegt** – damit kommt er in seinen Forderungen den großen Religionsstiftern recht nahe, denn das wäre sicher mehr als die Hälfte der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum, von den USA ganz zu schweigen. Wie sehr Übergewichtige vom Fasten profitieren, wenn nicht nur der Hosenbund, sondern auch das Bewusstsein weiter wird, ist nicht erstaunlich. Umso erstaunlicher ist es, wenn Otto Buchinger – mit über 30 000 geleiteten Kuren der Altmeister des Fastens – kurzfristige Fastenzeiten bis zu sechs Tagen auch bei untergewichtigen Patienten mit Erfolg durchführte: Die Patienten wogen nach einem längeren

WER SOLLTE NICHT FASTEN?

Der Erfolg jeder Fastenkur hängt ganz vom Einzelnen ab, seinem Glauben, seinem Vertrauen und seiner Mitarbeit, und so kommt es, dass man generelle Indikationen für das Heilfasten aus ärztlicher Sicht ebenso wenig geben kann wie generelle Gegenanzeigen. Nach heutiger naturheilkundlicher Sicht – und ich stimme dieser zu – gibt es aber doch einige Krankheiten, bei denen **Fastenkuren nicht durchgeführt** werden dürfen, etwa bei allen zehrenden Krankheiten wie **Tuberkulose** (TBC), **Morbus Basedow**, **Karzinomen** und **Aids** im Endstadium.

Möglicherweise mangelt es uns aber hier nur an Vertrauen. Sicherlich liegt in der Weisheit, die aus der Bibel spricht, eine tiefere Wahrheit als in unserem heutigen medizinischen Wissen und unseren Prinzipien. Jeder soll aber dennoch nur so weit gehen, wie er in jedem Moment für sich verantworten kann, und ein Vertrauen, wie es für solche Heilungen nötig ist, kann die Medizin leider garantiert nicht vermitteln. Hier beginnt der Bereich des religiösen Glaubens, ist die **»re-ligio«**, die Rückverbindung des Menschen zu seinem innersten Wesen, von ausschlaggebender Bedeutung.

Fasten und Mutterschaft

Eine **eindeutige** und einleuchtende **Gegenindikation**, die selbstverständlich nichts mit Krankheit zu tun hat, ist die **Schwangerschaft**. Hier geht es um den Aufbau eines neuen Körpers aus möglichst hochwertigen Energien und Stoffen. Beim Fasten gelangen aber Schlacken und

Abfallstoffe ins mütterliche Blut, die so wichtige physische Lebensgrundlage des Embryos. Außerdem käme der Körper der Mutter in eine zwiespältige Situation, denn einerseits soll er auf- und andererseits abbauen. Diesen Zwiespalt sollte jede Mutter ihrem Körper und vor allem ihrem ungeborenen Kind ersparen. Dasselbe gilt sinngemäß für die **Zeit des Stillens**.

Dagegen ist Fasten für Körper und Seele eine **ausgezeichnete Schwangerschaftsvorbereitung** und hat sich auch danach bewährt, um dem Körper die Umstellung und den **Abbau der Schwangerschaftsveränderungen** zu erleichtern.

WANN IST DIE BESTE ZEIT?

Es fällt auf, wie viele **Religionen** ihre typischen Fastenzeiten in den **Frühling** legen. Der Umschwung der Natur in dieser Jahreszeit hat auch seine Auswirkungen auf den Menschen und eignet sich daher besonders für Umstimmungs- und Reaktionstherapien. Und das natürliche Bedürfnis der meisten Fastenpatienten nach Wärme spricht zumindest für die warme Jahreszeit. Otto Buchinger, der Altmeister des Fastens, gibt **verschiedene Wahlgründe für jede Jahreszeit** an, und Walther Zimmermann fand in einer Studie keine wesentlichen Unterschiede zwischen Fasten im Sommer und im Winter.

Die Frage nach der rechten Fastenzeit lässt sich nicht pauschal beantworten. Jeder sollte versuchen, für sich selbst herauszufinden, **zu welcher Jahreszeit er den stärksten Bezug zum Fasten** hat – am besten sollte man dazu die Augen schließen und in lebendigen Bildern alle Möglichkeiten durchleben. Wer wirklich zu keinem Ergebnis für sich kommt, ist sicher ganz gut beraten, wenn er sich an die Erfahrungen der Religionsgründer hält.

Ihr Inneres weiß es am besten!

So lässt sich zusammenfassen: Wie in vielen Fällen ist es auch beim Fasten am besten, wenn Sie Antworten auf die Fragen nach dem Wann und Wo aus sich selbst heraus finden – indem Sie **in sich hineinhorchen** und vor Ihrem **inneren Auge** die Situation entstehen lassen, in der Sie sich gut und geborgen, ruhig und ausgeglichen erleben, wo Sie die Möglichkeit haben, sich nach Lust und Laune zurückzuziehen – mit

einem Wort: wo Sie sich **wohlfühlen** können. Je mehr psychische Energie Sie in diese Ihre Vorstellung investieren, desto eher wird es Ihnen gelingen, sie zu verwirklichen, desto reifer werden Sie für Ihre **ideale Fastenzeit!**

WAS SOLLTE MAN VOR DEM FASTEN DURCHDENKEN?

Sie sollten sich klarwerden, **wann Sie anfangen** und **wie lange Sie mindestens durchhalten** wollen – verlängern können Sie immer. An diesen Plan sollten Sie sich nach Möglichkeit auch halten. Falls Sie jemanden kennen, der schon Fastenerfahrungen hat – es kann, muss aber nicht unbedingt ein Arzt sein –, sprechen Sie Ihren Plan mit ihm durch. Es ist auch beruhigend, wenn Sie ihn während der Fastenzeit erreichen und **um Rat fragen** können.

An dieser Stelle möchte ich vor allem die **seelischen Begleitmaßnahmen** des Heilfastens betonen. Für die körperlichen Aspekte gibt es ja bereits eine ganze Menge sehr guter Anweisungen. Alles, was Sie an körperlichen Reinigungsübungen durchführen, können und sollten Sie auch auf der psychischen Ebene Ihrer eigenen inneren Bilderwelt erleben. Die **Psyche** ist genauso real und wichtig wie der Körper und sicher kaum weniger verschmutzt und verkrustet. Um sich hier den Einstieg zu erleichtern, vor allem wenn Sie noch keine Erfahrung mit Bildermeditationen haben, ist es lohnend, CDs oder Downloads zu verwenden – zumindest so lange, bis Sie eigene Übung haben. Später können Sie die gegebenen Vorschläge erweitern und aus ihnen und sich heraus eigene Wege entwickeln.

Neben solchen **Bildermeditationen** in Ruhe (im Liegen oder Sitzen) bewährt es sich, die körperliche Säuberung mit **Imaginationen innerer Reinigung** zu verbinden. Ideal sind CD-Programme wie die CD »Bewusst Fasten« und für den Einstieg »Ganz entspannt«, später auch Programme wie »Innerer Arzt«, »Selbstliebe« und »Visionen«. Da Verlage zunehmend auf Downloads statt auf CDs setzen, halten

wir meine zahlreichen geführten Meditationen weiterhin auf CD lieferbar (siehe Seite 209 ff. und www.heilkundeinstitut.at). Die Möglichkeit, beim Fasten in eigener Regie auf **»Reisen nach innen«** zu gehen, ist von unschätzbarem Wert.

Bewusstheit ist das A und O

So wichtig alle funktionalen Fastenmaßnahmen wie Waschen, Duschen, Baden und Einlauf auch sein mögen – wichtiger ist das Bewusstsein, mit dem sie geschehen. Wenn Sie sich den ganzen Tag mit Fasten beschäftigen, vom Trockenbürsten bis zum Teepflücken, aber in Gedanken nicht dabei sind, ist wenig geschehen. Dann ist es tatsächlich besser, all diese leeren Maßnahmen zu unterlassen, sich stattdessen einmal bewusst zu duschen, mit dem äußeren Schmutz auch den inneren abfließen zu lassen und mit ähnlicher Einstellung jeden zweiten Tag einen Einlauf zu machen.

Dieses **seelische Mitvollziehen aller Fastenmaßnahmen** kann gar nicht oft genug betont werden – gerade weil es uns schnell auf die Nerven gehen kann, leben wir doch in einer durch und durch funktionalen Welt. Wir sind aber nicht ausschließlich funktionale Wesen – diese Erkenntnis wird uns das Fasten näherbringen. Anfangs mag es lästig und anstrengend sein, aus jedem Händewaschen ein bewusstes Ritual zu machen – die Belohnung aber wird schließlich jeden überzeugen!

Der Start ins Fasten

Der Eintritt in die »neue Zeit« durch Fasten beginnt mit dem Austritt aus der »alten«. Das »alte Leben« beenden Sie mit einem ganz normalen Tag, ohne sich allerdings beim Essen noch einmal richtig vollzustopfen – warum denn auch? Falls Sie so etwas im Sinn hatten, lesen Sie den Abschnitt »Fasten und Angst« (Seite 55 ff.) bitte noch einmal sehr aufmerksam.

LETZTE VORBEREITUNGEN

Jetzt ist der Zeitpunkt, um sich endgültig zu entscheiden, welche Art von Fasten Sie durchführen wollen. Ob Sie nur Tees trinken möchten oder Säfte bzw. beides – oder Smoothies. Vielleicht ist zu Beginn eine Mischung aus **Tee- und Saftfasten** am günstigsten. Besonders bewährt hat sich in den letzten Jahren auch ein **morgendlicher grüner Smoothie** (siehe Rezept Seite 85). Der schmeckt und tut gut – und wenn man die Zutaten dafür im Garten, auf einem Bauernmarkt oder auch in der Natur selbst zusammensucht, beschäftigt das außerdem auf sehr schöne Weise.

Fasten in modernen Zeiten

Machen Sie sich und Ihrer Umgebung noch einmal klar, worum es Ihnen beim Fasten geht. Und dass wir in einer Zeit leben, wo sich viele ursprüngliche Wahrheiten gerade ins Gegenteil verkehrt haben. Heute ist es allen Ernstes viel leichter, sich zu Tode zu fressen, als zu verhungern, auch wenn das Tausende von Jahren anders war. Beispiel **Vitamine**: Früher knappe, lebenserhaltende Stoffe – inzwischen werden wir regelrecht überschwemmt mit ihren synthetischen und absolut nicht empfehlenswerten Varianten. Noch extremer ist es mit **Salz** – Jahrhunderte hindurch ein wichtiger Faktor zum Überleben, wird es jetzt in solchen Mengen genossen, dass es hauptsächlich schadet. So mancher greift auch allzu beherzt zur angesagten Himalajasalz-Variante. Natürlich ist gutes Salz besser als schlechtes; beim Fasten aber hat Salz gar nichts zu suchen. Die Fastenzeit ist somit auch eine

VOM UMGANG MIT MEDIKAMENTEN UND GENUSSGIFTEN

Homöopathika oder Bach-Blüten-Mittel können weiterhin gut genommen werden. Sie wirken im Allgemeinen aufgrund zunehmender Sensibilität des Fastenden sogar intensiver. Auf **chemische Medikamente** sollten Sie dagegen **verzichten** – Präparate wie Schilddrüsenhormone und Insulin sind davon natürlich ausgenommen; häufig kann aber Insulin mit fortschreitender Fastenzeit niedriger dosiert werden.

Andere Medikamente sind im Zweifelsfall nach **Absprache mit Ihrem Arzt** bzw. gegebenenfalls einem **naturheilkundlich orientierten Kollegen** langsam abzusetzen.

Wer an niedrigem Blutdruck leidet, kann ab und zu eine Tasse grünen oder Ginsengtee trinken, sollte insgesamt reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen und in Bewegung bleiben.

Zu den Fastenvorbereitungen gehört es nicht zuletzt, entschieden **Abschied** zu nehmen **von Lieblingsgiften**, so Sie welche haben – denn Sie wollen sich schließlich ent- und nicht vergiften.

Kaffee, Zigaretten & Co.

Bereits **einige Tage vor der Fastenzeit** sollte man mit dem **Kaffeetrinken aufhören**, da Koffeinentzug häufig Kopfschmerzen verursacht, die man sich durch diese vorgezogene Entgiftung zu Fastenbeginn erspart.

Der Umgang mit Genussgiften fordert unter Umständen eine Menge Konsequenz. Natürlich hat es einen Grund, wenn man dieses oder jenes Genussmittel »braucht«. Solange dieser Grund im Dunkeln liegt, wird es schwer sein, mit dem Laster aufzuhören. Und wenn es gelingt, kann es passieren, dass sich die dahinterstehende Energie ein anderes Ventil sucht, das nicht harmloser ist – etwa übermäßiges Essen statt Zigaretten oder Tabletten statt Alkohol oder tafelweise Schokolade statt Kaffee.

Trotz dieser Problematik ist das **Fasten eine hervorragende Gelegenheit, mit solchen »Gewohnheiten« zu brechen**, und bei längeren Kuren gelingt es nicht selten, der Wurzel der Sucht auf die Schliche zu kommen. Hier können die geführten Meditationen meiner CD »Sucht und Suche« helfen. In hartnäckigen Fällen mag aber durchaus eine Verbindung mit Psychotherapie notwendig werden. Auf alle Fälle ist Fasten selbst bei extremer Sucht eine ideale Begleitung für die Entzugszeit.

Rauchen ist wohl die verbreitetste Sucht bei uns überhaupt. Grundsätzlich kann man natürlich versuchen, es im Vorfeld des Fastens schlicht zu unterlassen, was während des Fasten meist recht leichtfällt. Es kann sich allerdings erschwerend auf den Fastenbeginn auswirken, denn hinter Rauchen und Essen verbirgt sich meist ein gemeinsames – vom Archetyp her venusisches – Bedürfnis. Das zeigt sich unter anderem in der Erfahrung vieler Raucher, bei Rauchabstinenz mehr zu essen. Nun beides auf einmal zu unterlassen, ist doppelt schwer und führt nur selten zu einer langfristigen Lösung des venusischen oder oralen Problems. Man könnte Rauchern empfehlen, während der Fastenzeit mehr zu küssen und ihr Bedürfnis so zu »er-lösen«. Dem steht aber leider der gerade bei Rauchern erhebliche Mundgeruch beim Fasten entgegen.

Jetzt wird gefastet!

Am besten stellen Sie sich schon vor Ihrer Fastenzeit seelisch auf das »neue Leben« währenddessen (und danach!) ein, vielleicht mit entsprechender weiterer Lektüre. Falls Sie dabei auf andere Wege stoßen sollten: »Radikaler« können Sie immer noch werden. Beginnen Sie aber am besten mit dem hier beschriebenen »sanften« Plan, denn es macht viel mehr Freude, sich nicht so viel vorzunehmen, das aber sicher zu schaffen, als hinter einem Riesenanspruch weit und frustriert zurückzubleiben.

Dieses Symbol verweist auf Rezepte und Anwendungsanleitungen ab Seite 178.

IHR FASTENPLAN

Dieser sanfte Plan bietet eine Orientierung für Fastenpremieren und geht vom Minimum von sechs Fastentagen und drei anschließenden Aufbautagen inklusive Fastenbrechen (siehe Seite 148 ff.) aus.

	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag
MORGENS	Trinkkur mit Wasser, Smoothie, Tee, evtl. 1 Glas Saft	Übungen für den Kreislauf	Übungen für den Kreislauf
	Evtl. Darmentleerung	Darmentleerung/ -reinigung	
		Wasser, Smoothie, evtl. 1 Glas Saft	
		Trockene Bürstung, nasses Abfrottieren	Trockene Bürstung, nasses Abfrottieren
			Mundspülung
MITTAGS	Brühe	Brühe	Brühe
	Leberwickel mit Mittagsschlaf und/oder Meditation	Mittagsschlaf und Meditation	Leberwickel mit Mittagsschlaf und/oder Meditation
ABENDS	Evtl. Brühe	Evtl. Brühe	Evtl. Brühe
VERTEILT ÜBER DEN TAG	Wasser, Teeprogramm, 1 Glas Saft (insgesamt mindestens 2 Liter)	Wasser, Teeprogramm, evtl. 1 Glas Saft (insgesamt mindestens 2 Liter)	Wasser, Teeprogramm, evtl. 1 Glas Saft (insgesamt mindestens 2 Liter)
	Viel Ruhe und Entspannung, heilsames Nichtstun	Ruhe und Entspannung, heilsames Nichtstun	Bewegungs- und/oder Körperprogramm (z. B. Spaziergang, Yoga, Qigong etc.; ohne Leistungszwang!)

DER ERSTE FASTENTAG

Der beste Einstieg ist gleich morgens eine gründliche Trinkkur mit viel Wasser und eventuell Ihrem persönlichen Lieblings-Smoothie, der – frisch zubereitet – alle Fertigsäfte und im Handel erhältlichen Smoothies weit in den Schatten stellt.

Trinken, trinken, trinken

Trinken ist während des gesamten Fastens sehr wichtig. Wer reichlich trinkt, erspart sich in dieser kommenden Zeit viele Unannehmlichkeiten. Das Minimum sind zwei Liter am Tag, entweder in Form von Tee und Wasser oder Saft und Wasser – oder alle drei. Der **Organismus braucht nun viel Flüssigkeit**, um die Schlacken und Giftstoffe zu lösen und auszuscheiden. Denn wie bei jeder intensiven Reinigung ist auch hier gründliches Spülen nötig.

Denken Sie beim Trinken außerdem daran, dass Wasser nicht nur konkret das beste Lösungsmittel für Abfallstoffe ist. Auch im übertragenen Sinne stellt es das empfängliche, weibliche Prinzip im Gegensatz zum abstrahlenden, feurig-männlichen dar. Wenn wir uns also dem wässrigen Element und seiner aufnehmenden Kraft ganz öffnen, kann viel mehr geschehen als nur ein »Hausputz« im Körper.

Im Hinblick auf **Trinkmengen** ist **keine Bescheidenheit** angesagt: Sie können kaum zu viel trinken, solange Sie unter acht Litern täglich bleiben – sehr leicht aber zu wenig. Und das wird schnell unangenehm bzw. sogar gefährlich. Ein paar Tassen Tee pro Tag sind also absolut nicht ausreichend. Füllen Sie sich am Anfang

einmal tatsächlich zwei Liter Getränk in Ihre gewohnten Trinkgläser ab und machen Sie sich so sinnlich klar, wie viel das ist. Das »Was« ist dabei weniger ausschlaggebend als das »Wie viel«, und natürlich ist auch das »Wie« von Bedeutung. **Beachten Sie:** Ihr Wasser und alle anderen Getränke sollten unbedingt von guter Qualität sein!

Persönliches Teeprogramm

Zusätzlich ist es empfehlenswert, sich ein kleines Teeprogramm zusammenzustellen. Das kann aus Ihren bevorzugten Kräutertees und Grüntee bestehen. Falls Sie ein medizinisches Teeprogramm möchten, hier ein Vorschlag:

Am ersten Fastentag könnten Sie als Schwerpunkt einen Nieren-Blasen-Tee trinken, am zweiten Tag – vielleicht zur Mittagszeit – einige Tassen Leber-Gallen-Tee zu sich nehmen, unter Umständen kurz vor einem ***Leberwickel (Seite 188)***, und am dritten Tag einen Blutreinigungstee wählen.

Dann beginnen Sie wieder von vorn – oder können auch Ihren speziellen Bedürfnissen folgend z. B. einen Herz-Kreislauf-Tee trinken. Seien Sie mit diesem aber vorsichtig und trinken Sie nicht zu viel davon, denn er kann zu Herzklopfen führen! Zur Regeneration einer verräucherten Lunge ist ein Brusttee für die Atemwege hilfreich. Besonders abends oder auch zwischendurch kann ein Nerventee wohltuend sein.

Fastenanleitungen und -rezepte

»Glaubern«

- Lösen Sie ca. 30 Gramm **Glaubersalz** *(Natrium sulfuricum)* in **¾ Liter warmem Wasser** und trinken Sie dies innerhalb von zehn Minuten.
- Um den **Geschmack zu verbessern**, können Sie danach einen Schluck Fruchtsaft nehmen.
- Es kann nun unterschiedlich lange dauern, bis es zu einigen heftigen Darmentleerungen kommt. Bleiben Sie also am besten in **Toilettennähe** bzw. wählen Sie den Zeitpunkt des »Glauberns« entsprechend günstig.
- Wenn das Gurgeln und Gluckern im Darm sehr lange nicht nachlässt oder sogar unangenehm wird, bringt eine **Ruhepause mit Wärmflasche** auf dem Bauch meist schnelle Erleichterung.

Bei neuralgischen und rheumatischen Schmerzzuständen bringt Glaubersalz oft noch den Vorteil mit sich, diese Beschwerden durch die radikale anfängliche Umstellung schlagartig zu bessern.

REZEPTE FÜR DIE AUFBAUTAGE

Es kann sich natürlich auch hier nur um Vorschläge handeln. Bei wenig Erfahrung wie etwa dem ersten Fasten bewährt es sich jedoch, sich relativ genau an den **dahinter erkennbaren Sinn** zu halten. Weglassen geht immer – aber Vorsicht beim Hinzufügen!

1. Aufbautag – Fastenbrechen

Morgens: 1 reifer Apfel oder 1 reife Birne (Empfindliche können das **Obst** auch dünsten), Kräutertee. Machen Sie ruhig Ihr **Teeprogramm** während des Aufbaus noch weiter, das entlastet den Organismus. Die **zwei Liter Trinkmenge** bleiben während der ganzen Aufbauzeit wichtig – und eigentlich für den Rest des Lebens. Lediglich bei pflanzlich-vollwertiger Ernährung ist die Menge reduzierbar, weil so viel Wasser über Früchte und Gemüse aufgenommen wird. Bei etwaig auftretenden Schwierigkeiten während des Aufbaus können Sie auch mehr trinken; das kann der Fall sein, wenn das Fastenende in eine intensive Entgiftungs- und Entschlackungsphase fiel.

Mittags: grüner Smoothie mit mehr Obst und dadurch Süße als beim Fasten; siehe z. B. den grünen Powersmoothie auf Seite 85. Diese Rezeptur kann beliebig variiert werden mit Obst und Gemüse nach Wahl – einfach ausprobieren. Weitere Rezeptideen finden Sie in meinem Buch »Vegan schlank«.

Abends: Kartoffelsuppe mit frischem Gemüse und Kräutern (kein Salz!). Jetzt essen Sie die frisch gekochte Gemüsebrühe mit dem Gemüse und sieben es vorher nicht ab (siehe Rezept auf Seite 187). Kauen Sie es gut!

2. Aufbautag

Morgens: grüner Smoothie, auch mit Banane und Avocado je nach Kalorienbedarf (siehe Rezept auf Seite 85), **1 reifer Apfel, 1 Reis- oder Buchweizenbrot**, ca. 50 g **Hirsebrei** mit Leinöl angemacht, wenn Sie das mögen. Dazu können Sie noch Kräuter oder Süße (Stevia) geben.

Mittags: Rohkost (z. B. geriebene Karotten und Sauerkraut), dazu **Kartoffelbrei** oder 1 Esslöffel **Naturreis oder Hirsebrei** mit Kokos- oder Leinöl (siehe oben).

Abends (vor 18 Uhr!): Kräutertee, **2 reife Äpfel**, ca. 50 Gramm **Hirsebrei** mit Kokos- oder Leinöl (siehe oben), **1 Reis- oder Buchweizenbrot**; einige **Walnüsse**. Weichen Sie 2 **Feigen** oder **Backpflaumen** für den nächsten Morgen ein.

Herzhafter Hirsebrei aus Hirsekorn

Rezept für 1 Person

ZUTATEN

60 g Hirsekörner

ca. 300 ml Wasser oder salzfreie Gemüsebrühe

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

1 TL gutes Leinöl

1. *Die Hirsekörner mit heißem Wasser waschen.*
2. *Wasser oder salzfreie Gemüsebrühe aufkochen und die Hirse darin 7 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.*
3. *Die Hitze reduzieren und die Hirse etwa 15 Minuten leicht köchelnd quellen lassen.*
4. *Den lauwarmen Hirsebrei mit Pfeffer und Petersilie würzen und das Leinöl zufügen. Gut umrühren und genießen.*

Süßer Hirsebrei aus Hirsevollkornflocken

Rezept für 1 Person

ZUTATEN

40 g Hirsevollkornflocken
ca. 120 ml Wasser
1 kleiner Apfel
etwas Vanille- oder Zimtpulver
1 TL gutes Leinöl
Steviasüße nach Belieben

1. *Hirseflocken in kochendes Wasser einrühren, aufkochen lassen und 10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.*
2. *Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben. Zusammen mit dem Vanille- oder Zimtpulver unter den lauwarmen Hirsebrei rühren. Das Leinöl zufügen und nach Belieben mit Stevia süßen. Gut umrühren und genießen.*

3. Aufbautag

Morgens: Kräutertee, die eingeweichten **Feigen** oder **Backpflaumen**, **2 Reis- oder Buchweizenbrote** mit Kokosfett oder guter Pflanzenmargarine, ca. 50 Gramm **Hirsebrei** mit Kokos- oder Leinöl (siehe Rezept auf Seite 198/199).

Mittags: frischer Salat, Rohkost oder **Kartoffelbrei mit Gemüse** (Tomaten, Spargel, Spinat), danach etwas **Hirsebrei** (siehe Rezept auf Seite 198/199).

Abends: frisches Obst, Rohkost (Tomaten, Rettich, Radieschen; gut kauen!), **Gemüsesuppe** (siehe Rezept auf Seite 202).

4. Aufbautag

Morgens: Hirsebrei (siehe Rezept auf Seite 198/199) oder **Birchermüsli** oder **grüner Smoothie** (siehe Rezept auf Seite 85) mit mehr Obst als beim Fasten, auch mit Banane und Avocado je nach Kalorienbedarf.

Mittags: Pellkartoffeln mit Kräutern und Salat oder **Rohkost**, Hafer- oder Reis-, Hanf-, Soja- oder Mandel**milch**.

Rüdiger Dahlke

Bewusst fasten

Ein spiritueller Wegweiser zu neuen Erfahrungen

224 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de