

DR. MED. HELLMUT LÜTZNER

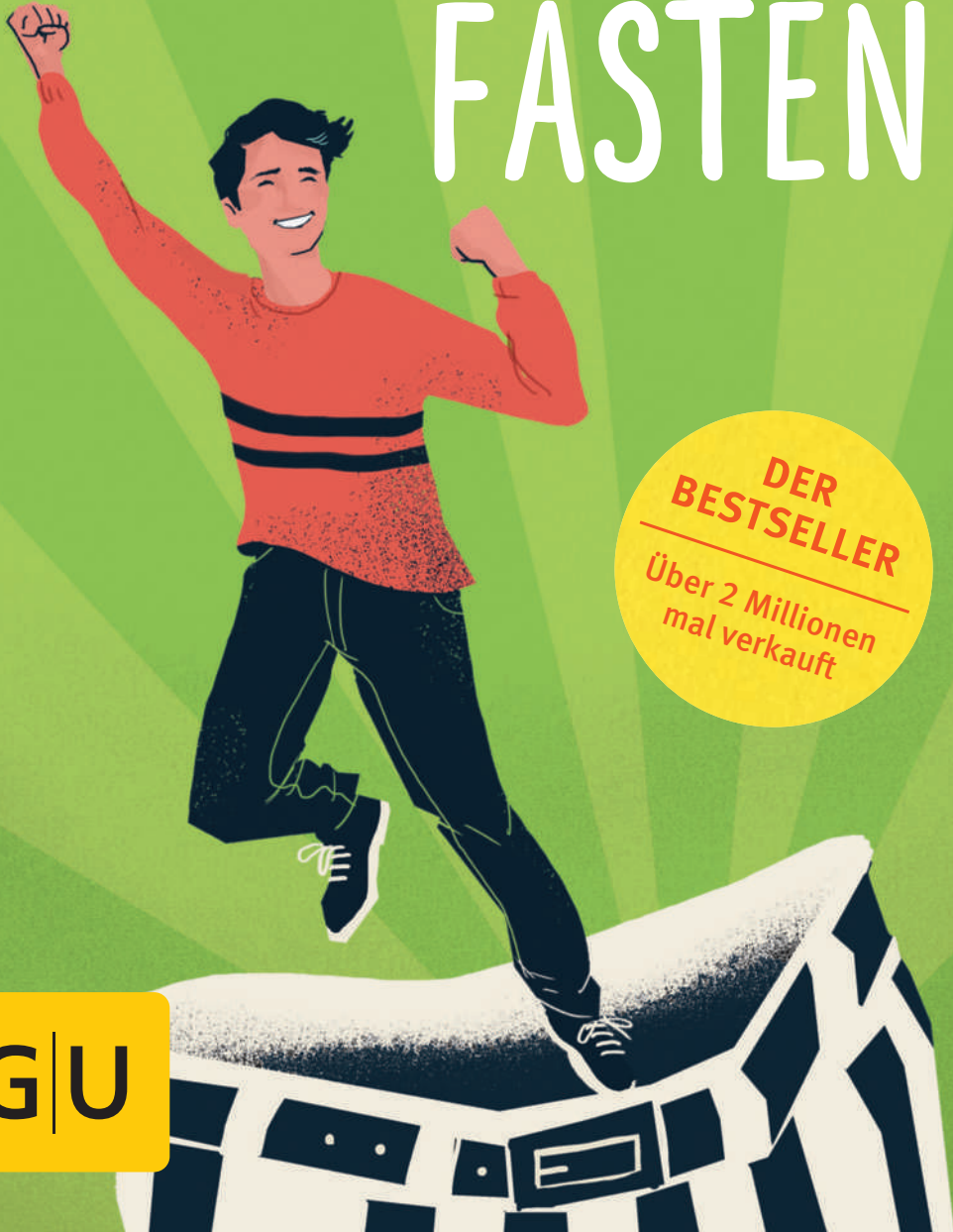
WIE NEUGEBOREN DURCH FASTEN

RATGEBER GESUNDHEIT

**DER
BESTSELLER**

Über 2 Millionen
mal verkauft

G|U



THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN 7

Fasten – wer kennt es?	8
Fasten und Kranksein	9
Fasten und Leistung	9
Leben ohne Nahrung	11
Fasten in der Tierwelt	13
Überleben mit Fasten	14
Von der Theorie zur Praxis	15
Fasten für Gesunde	18
Wie fasten Sie am besten?	19
Wann dürfen Sie nicht selbstständig fasten?	23
Bald geht es los	24



PRAXIS

DAS SELBSTSTÄNDIGE FASTEN 27

Das Fasten richtig vorbereiten	28
Jetzt wird es ernst	29
Mahlzeiten für den Entlastungstag	34
Rezepte für Fastengetränke	35
Fasten mit empfindlichem Magen	37

Die Fastenwoche	38
Gedanken zur Einstimmung	39
Der Entlastungstag	39
Der erste Fastentag	41
Der zweite Fastentag	42
Der dritte Fastentag	43
Die restliche Fastenwoche	43

Richtig fasten leicht gemacht	44
Fit in den Tag	44
Die körpereigene »Müllabfuhr« und ihre Bewältigung	46
Fasten und Träume	49
Leistungsfähigkeit während des Fastens	50
Ruhe und Entspannung	52

Voller Wohlbefinden in der Fastenwoche	58
Die Fastennacht	58
Immer schön warm halten	61

Von Fastenflauten ...	62
... und Fastenkrisen	63
Gewichtsabnahme: ein positiver Nebeneffekt	65
Gesundheitlicher Gewinn durch Abbau	69
Kosmetik von innen	72
Fasten im beruflichen Alltag	74
Versuchungen widerstehen	74
Länger und öfter fasten?	76

AUFBAUTAGE UND NACHFASTENZEIT **81**

Fastenbrechen und Kostaufbau	82
Speiseplan für die Aufbautage	84
Der Körper in der Aufbauzeit	92
Die Saftproduktion	92
Der Kreislauf	93
Der Wasserhaushalt	94
Die Darmfunktion	94
Die Fasten-»Nachwehen«	95
Den Fastengewinn erhalten	98
Erfahrungen machen stark	99
Essen nach Maß	99
Umstellung auf Vollwerternährung	100
Erste Vollwertrezepte	104
Fasten – Zeit der Besinnung	106
Vorbeugefasten	106



FASTEN ALS THERAPIE **111**

Was genau ist Heilfasten?	112
Finanzierungsmöglichkeiten einer Fastenbehandlung	113
Von Kosten und Nutzen	114
Eine tiefgreifende Methode	115
Stationäre Fastenbehandlung	118

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	123
Rezeptregister	126
Impressum	127



FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN

SICH ZURÜCKZIEHEN VOM ALLTAGSTRUBEL,
ZUR RUHE KOMMEN, SICH AUF SICH SELBST BESINNEN:
DAS ALLES KÖNNEN SIE MIT FASTEN ERREICHEN –
UND DABEI NOCH ABNEHMEN.

Fasten – wer kennt es?	8
Fasten für Gesunde	18

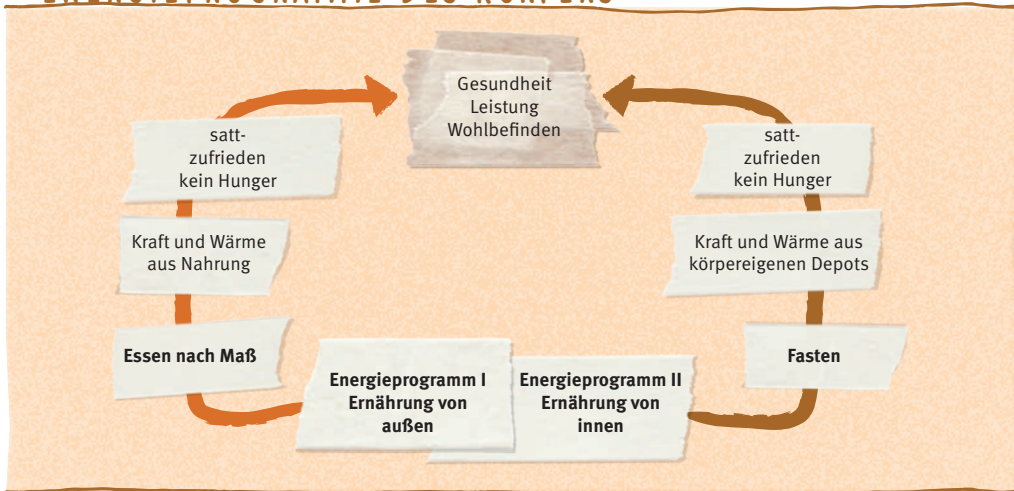
Fastenzeit. Erst danach frühstückt er. Auch kein Läufer erbringt eine Spitzenleistung, wenn er vor dem Start gegessen hat. Bereits aus diesen wenigen Beispielen wird deutlich, dass der Mensch normalerweise nicht »von der Hand in den Mund« lebt, dass er seine Kraft nicht unmittelbar aus der Nahrung bezieht. Er verfügt vielmehr über körpereigene Reserven, die er sich in Form von Nahrungsdepots angelegt hat. Diese sind schneller und rationeller abrufbar als die Kraft aus der Nahrung, die erst nach zeit- und energieraubender Verdauungsarbeit gewonnen wird. Auch ein anderes Phänomen hilft, das alte Vorurteil zu widerlegen, der Mensch beziehe seine Energie unmittelbar aus der Nahrung: Nicht nur während, sondern auch nach einer Kraft- oder Ausdauer-

anstrengung fehlt oft jedes Bedürfnis nach Essen. Zunächst wird der Durst gestillt. Viel später erst stellt sich Hunger ein.

Sportler erleben den Zusammenhang zwischen Leistung und Fasten besonders intensiv. Sie wissen, dass Leistung in erster Linie mithilfe der Energie aus körpereigenen Kraftreserven möglich wird. Denn der Fastenstoffwechsel vermeidet Energieverluste durch die Verdauungsarbeit und mobilisiert die benötigte Kraft auf optimale Weise.

Es ist sogar möglich, tage- und wochenlang ohne Nahrung zu leben und dabei erstaunliche Leistungen zu erbringen. Der schwedische Arzt Otto Karl Aly berichtet über den großen Fastenmarsch von zwanzig Schweden, die davon überzeugt waren, dass der Mensch aus seinen körpereigenen Depots

ENERGIEPROGRAMME DES KÖRPERS



nicht nur leben, sondern auch Leistungen vollbringen kann. Die Männer marschierten von Göteborg nach Stockholm – 500 Kilometer in zehn Tagen, also 50 Kilometer täglich –, ohne feste Nahrung zu sich zu nehmen. Jeder von ihnen brauchte am Tag nicht mehr als etwas Obstsaft und rund drei Liter Wasser. Dr. Aly berichtet, dass die Männer trotz ihres Gewichtsverlusts von jeweils fünf bis sieben Kilogramm prächtig aussahen, bester Laune waren und keineswegs erschöpft zu sein schienen. Im Gegenteil: Sie kamen sogar mit einem Zugewinn an Kraft und Ausdauer in Stockholm an.

Leben ohne Nahrung

Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht von selbst. Die Programme laufen ganz automatisch ab. Die richtige Umschaltung von Energieprogramm I auf Energieprogramm II ► siehe Grafik Seite 10 wird dabei vorbereitet

- durch das Wissen um die im Menschen vorprogrammierte Fähigkeit zum Fasten,
- durch das Vertrauen des Fastenden in die Ungefährlichkeit dieses natürlichen Weges,
- durch den freiwilligen Entschluss zu fasten und nicht zuletzt
- durch eine gründliche Darmentleerung, die das Signal zum Umschalten und die Einleitung des Fastens ist.

Das endgültige Ja zum Fasten kommt in den ersten Tagen mit dem für den Erstfaster

überraschenden Erlebnis, dass er keinen Hunger hat. Er fühlt sich wohl und ist leistungsfähig. Daraus ergibt sich ein wachsendes Vertrauen auf die automatische Selbststeuerung des Körpers. Aus der Erfahrung, dass Leben ohne Nahrung möglich ist, gewinnt der Fastende jene innere Sicherheit, die von Nichtkennern des Fastens immer wieder bewundert wird.

Das Signal Hunger

Hunger ist ein Signal des Körpers und bedeutet: »Ich warte auf Nahrung. Ich habe mich vorbereitet, Nahrung aufzunehmen.

TIPP

INNENSCHAU

Um selbst herauszufinden, wann Sie besonders leistungsfähig sind, stellen Sie sich folgende Fragen:

Unter welchen Umständen bin ich besonders leistungsfähig?

Wann habe ich davor zuletzt etwas gegessen?

Habe ich viel gegessen? Wenig? Oder vielleicht gar nichts?

Habe ich Stimulanzen gebraucht wie Kaffee, schwarzen Tee, Cola, Nikotin oder Alkohol?

Wovon ist meine Bestform ansonsten abhängig?

TOP 5 FASTENHELFER

Fasten ist eine Erfahrung, die kein Mensch missen sollte. Es dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Persönlichkeitsentwicklung. Der Einstieg ist vielleicht nicht ganz einfach. Doch es gibt Hilfen, die Sie beim Fasten unterstützen können.

1. FASTENLEITER

Insbesondere wenn Sie zum ersten Mal fasten, kann es von Vorteil sein, sich kompetent begleiten zu lassen. Fastenleiter stehen Ihnen beratend zur Seite. Außerdem organisieren und gestalten sie Fastenwochen für Gesunde. Fastenleiter sind fachlich, methodisch und persönlich ausgebildet und ärztlich geprüft zum Beispiel durch die Deutsche Fastenakademie e. V. (dfa). Über die Akademie und andere Institutionen (Internetadressen ► siehe Seite 121) finden Sie Fastenleiter in Ihrer Umgebung, die Sie per E-Mail oder telefonisch kontaktieren können.



2. GEMEINSAM FASTEN

Viele Menschen tun sich mit dem Fasten in einer Gruppe leichter, als wenn Sie es alleine angehen. Suchen Sie sich also einige Gleichgesinnte oder einen Fastenpartner (das kann auch der Lebensgefährte sein), um gemeinsam durch die Fastenwoche zu gehen. Sie können dann Ihre Erfahrungen austauschen und etwas miteinander unternehmen oder gemeinsam Sport treiben.



3. FASTEN IN DER FREIZEIT

Fasten bedeutet nicht nur, auf das Essen zu verzichten. Es ist auch eine Zeit der Besinnung und sollte begleitet sein von körperlicher Aktivität und Möglichkeiten zur Entspannung. Dies lässt sich im Urlaub meist leichter verwirklichen als im Alltag mit all seinen Verpflichtungen. Kombinieren Sie also, wenn möglich, Ihre Fastenwoche mit einer Auszeit von Beruf und/oder Familie.

4. DAS TAGEBUCH

Auch wenn Sie in der Gruppe oder mit Ihrem Partner fasten, ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder alleine mit sich selbst beschäftigen. Dabei hilft Ihnen ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Gedanken und Beobachtungen festhalten. So bleibt es nicht beim flüchtigen Wahrnehmen bestimmter Empfindungen oder Veränderungen, sondern Sie erkennen die gesamte Wirkung des Fastens auf Körper, Geist und Seele. Sie können dann später auch darauf zurückgreifen.



5. MEDITATION

Vor allem wenn Sie sich für das Fasten keine Auszeit nehmen können, ist es wichtig, dass Sie sich »Zeitinseln« reservieren, in denen Sie sich aus dem Tagesgeschehen herausnehmen. Neben dem Tagebuchschreiben ist die Meditation ein gutes Mittel, sich Ruhe und Zeit mit sich selbst zu schenken. Und Sie kommen damit der seelischen und spirituellen Komponente des Fastens näher. Eine kleine Meditationsanleitung finden Sie auf Seite 54–57.



Zweiter Aufbau-tag

Morgens: 1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke, die am Vorabend eingeweichten Trockenfrüchte, Weizenschrotbrei

Für Hungrige: 50 g Kräuterquark mit zwei Scheiben Knäckebrot

Vormittags: viel trinken (Mineralwasser)

Mittags: Blattsalat, Pellkartoffeln und Möh-rengemüse, Bio-Joghurt mit Sanddorn und Leinsamen

Nachmittags: viel trinken

Abends: Möhrenrohkost, Getreide-Gemüse-Suppe, Dickmilch mit Leinsamen, eine Scheibe Knäckebrot

WEIZENSCHROTBREI

2 EL fein geschroteter Weizen | 1 Prise Meer-salz | 1 EL frisch gehackte gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch)

- 1 Den Weizenschrot in einem Kochtopf auf klei-ner Flamme erwärmen, ohne ihn dabei anzubräu-nen. $\frac{1}{4}$ l Wasser angießen, einmal aufkochen lassen und den Weizenschrot bei geschlosse-nem Deckel und schwacher Hitze etwa 10 Minu-ten ausquellen lassen. Falls sich anschließend immer noch Wasser im Topf befindet, den Schrot durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Brei mit Salz und Kräutern abschmecken.
- 3 Wer's lieber süß mag, gibt in den Weizen-schrotbrei die eingeweichten und klein geschnit-tenen Backpflaumen oder Feigen.

BLATTSALAT

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat | je 1 Prise Meersalz und etwas frisch gemahlener weißer Pfeffer | $\frac{1}{2}$ TL Obst-essig oder Zitronensaft | 1 TL Sonnenblumen-öl | 1 TL Schnittlauchröllchen

- 1 Den Salat vom Strunk befreien und die Blät-ter zerpflücken, putzen und die einzelnen Blätter unter fließendem Wasser gründlich waschen.
- 2 In einem Sieb gründlich abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern und in eine Schüssel geben.
- 3 Aus Salz, Pfeffer, Essig oder Zitronensaft und Öl ein Dressing rühren. Über den Salat träufeln und alles gut miteinander vermischen. Die Schnittlauchröllchen darüber streuen.

PELLKARTOFFELN

3 kleine Kartoffeln | etwas Kümmel

- 1 Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste abbürsten (nicht schälen).
- 2 In einem kleinen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Den Kümmel zufügen und die Kartoffeln 20 bis 25 Minuten weich kochen. Wenn Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Dämpfeinsatz zubereiten, geben Sie den Küm-mel ins Dämpfwasser.
- 3 Die Kartoffeln noch heiß pellen und zusam-men mit dem Möhrengemüse (siehe nächste Seite) essen.



MÖHRENGEMÜSE

100 g Möhren | 3 EL Gemüsebrühe oder Wasser | je 1 Prise Meersalz und etwas frisch geriebene Muskatnuss | 1 TL Sonnenblumenöl | 1 TL frisch gehackte Petersilie

- 1 Die Möhren unter fließendem Wasser gründlich bürsten, eventuell schaben und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Gemüsebrühe oder Wasser aufkochen und die Möhrenscheiben darin etwa 10 Minuten weich garen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen und die Möhren mit Salz und Muskat mild würzen.
- 4 Zum Schluss das Sonnenblumenöl unterrühren und das Möhrengemüse mit der gehackten Petersilie bestreuen.



BIO-JOGHURT MIT SANDDORN UND LEINSAMEN

1 Becher Bio-Joghurt (1,5 %) | 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsafte | 1 gehäufter TL Leinsamen

- 1 Den Bio-Joghurt (biologischer Naturjoghurt) mit dem gesüßten Sanddornsafte in eine Dessertschale geben und mit einem Löffel alles gut miteinander vermischen.
- 2 Wer den Joghurt gern kühl mag, kann das Schälchen bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.
- 3 Den Sanddornjoghurt erst kurz vor dem Servieren mit Leinsamen bestreuen, damit die Samen im Joghurt nicht aufquellen.

RICHTIG FASTEN LEICHT GEMACHT

Fasten entschlackt den Körper, regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an und schenkt umfassendes Wohlbefinden.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Den **seit über 35 Jahren** erfolgreichsten Fastenratgeber
- **Genaue Anleitungen und Tagespläne** für die Fastenwoche – vom Entlastungstag über die Fastentage bis zum Kostaufbau
- **Praktische Tipps** für eine erholsame und entlastende Fastenzeit

Aktualisierte Neuauflage



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3410-3



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U