

So fasten Sie richtig

Viele Menschen beginnen das Frühjahr mit einer Fastenkur. Damit die Zeit auch zum Erfolg wird, erfahren Sie hier einige Tipps von der Expertin

Am Aschermittwoch beginnt traditionell die Fastenzeit. Für viele ist das der Beginn einer Zeit, in der sie ganz bewusst und freiwillig auf etwas verzichten möchten. Die einen verzichten auf Schokolade, andere möchten ohne Alkohol auskommen und für Fastenfans beginnt eine Zeit, in der sie einige Tage auf festes Essen verzichten und sowohl den Stoffwechsel, als auch den gesamten Körper und Geist neustarten möchten. Fasten ist mehr als nur Verzicht auf Essen – Fasten entlastet den Stoffwechsel, man fühlt sich leichter und gewinnt zunehmend an Energie. Man öffnet sich für neue Erfahrungen und gönnt sich den Luxus einer individuellen Auszeit. Wir haben Susanne Kirstein, Diplom-Oecotrophologin und Fastenleiterin, gefragt, was zu beachten ist, damit das Fasten zum Erfolg, und nicht zur Enttäuschung wird.

Worin liegt der gesundheitliche Nutzen des Fastens?

Wer regelmäßig fastet, tut spürbar und messbar ganz Entscheidendes, um jung und gesund zu bleiben. Viele Studien belegen das. Beim Fasten wird die Verdauung entlastet, die häufig mit Blähbauch, Reizdarm, Allergien und Unverträglichkeiten aus dem Ruder gelaufen ist. Durch den vorübergehenden Verzicht auf feste Nahrung können Körper und Seele regenerieren und wir fühlen uns wieder leichter und wohler. Durch einseitige oder übermäßige Ernährung können unerwünschte Entzündungsprozesse im Körper ablaufen, die zu Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen, Stoffwechselschief lagen, rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen, Ungleichgewicht der Darmflora, erhöhte Anfälligkeit für Infekte u.v.m. führen können. Bereits wenige, richtig durchgeführte Fastentage können diesen Kreislauf durchbrechen und zur Linderung der Beschwerden führen. Außerdem erleben die meisten einen deutlich spürbaren Energiekick und der Geist wird wunderbar frei: Effekte, die lange anhalten können.

Was kann ich tun, wenn der Hunger zu groß wird?

Es klingt paradox: Man spürt keinen Hunger! Wer noch nie gefastet hat, kann es kaum glauben. »Nur Brühe, Tee und Was-

ser, und das mehrere Tage lang, das halte ich nie durch«. In der Tat ist natürlich wichtig, motiviert und entschlossen in die Fastenzeit zu gehen. Entscheidend ist aber auch, wie das „Nichtessen“ begleitet wird. Wer beim Fasten Hunger verspürt, macht mindestens eines der beiden Dinge falsch: 1. Man trinkt zu wenig. Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Durstgefühl! Bis zu 3 Liter Wasser und Tee täglich müssen es (bei gesunden Personen) sein. Schließlich lösen sich enorm viele Abbauprodukte, die den Körper ja verlassen sollen. Niemand möchte, dass diese Stoffe im Kreislauf des Blutes endlos durch den Körper strömen. Vielmehr sollen auf schnellstem Wege ausgeschieden werden. 2. Fehler: Die Darmreinigung klappt nicht. Vergessen Sie Ihre Scheu: Ein Einlauf mit lauwarmem Wasser (mehr ist es wirklich nicht!) ist neben dem Trinken das wichtigste Ritual beim Fasten. Es tut nicht weh und ist eines der ältesten Naturheilmittel. Jeder Faster wird es bestätigen: Wenn der Darm leer ist, treten Fasten Krisen so gut wie nicht auf, Kopfschmerzen verschwinden und auch der Hunger hat keine Chance. Zugegeben: Kommt Appetit auf, muss man sich ablenken, z.B. durch Spaziergehen, lesen oder Kinobesuch. Eine unschätzbare Hilfe ist es, gemeinsam zu fasten – ein Fastenwunderurlaub ist ideal. Da motiviert die Gruppe bei kurzen Durchhängern, den Alltagsstress darf man gänzlich vergessen, tägliche Wanderungen durch die unberührte Natur und eine fachkundige Begleitung lässt das Fasten zu einem einzigartigen Erlebnis werden.



Susanne Kirstein ist Heilpraktikerin, arbeitet als klassische Homöopathin und Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin. Mit diesem Wissen hat sie ein ganzheitliches, homöopathisch begleitetes Fastenkonzept entwickelt und betreibt ihr eigenes Fastenzentrum im Bayerischen Wald. Täglich erfährt sie neu, welche faszinierende Wirkung eine gesunde und genussvolle Ernährung sowie ein stabiles Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entschleunigung auf die Gesundheit haben. Außerdem ist sie mehrfache Buchautorin und arbeitet als Dozentin in der Ausbildung von Ernährungsberatern.

Kann ich von heute auf morgen direkt loslegen?

Im Prinzip kann man das machen, aber ich würde es nicht empfehlen. Wer fastet, braucht Ruhe. Jeder von uns ist in seinem Alltag so eingespannt, dass man sich nicht einfach zurückziehen kann. Das A und O ist die Vorbereitung: Sagen Sie alle Termine ab und nehmen Sie am besten Urlaub. Außerdem: Kühlschränke leer räumen, reichlich Wasser besorgen, frische Gemüsebrühen vorkochen, einfrieren und täglich portionsweise erhitzen. Essen Sie bereits zwei Tage vor dem Fasten weniger, trinken Sie keinen Alkohol und schleichen Sie langsam den Kaffee aus, verzichten Sie auf schwer Verdauliches und Süßes. So legen Sie den idealen Grundstein für Ihren Fastenerfolg. Nicht vergessen: Stellen Sie sich mental auf Ihre Auszeit ein und sagen Sie Ihren Freunden, wann Sie fasten. Eine Essenseinladung oder das Gläschen Wein zum Ratschen darf dann noch etwas warten. Wer weg fährt und fern von seinem privaten Umfeld fastet, am besten abgeschieden von kulinarischen Verführungen, die in der Bäckerei, Metzgerei, im Restaurant oder Supermarkt lauern, tut sich ungleich leichter und kann die Fastenzeit viel intensiver genießen. Nach meiner Erfahrung wird das Fasten erst dann ein wunderbares, ganzheitliches Erlebnis, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist.

Fastenzentrum Susanne Kirstein
Lazarettstraße 11, 80636 München
Tel.: 089 / 13 95 95 31, Fax 089 / 55 291 294
Susanne.Kirstein@fastenzentrumkirstein.de
www.fastenzentrumkirstein.de