



Seelisches & körperliches Wohlbefinden  
durch eine bewusste Lebensführung

# Fasten Integration in den Alltag



Bewusstes  
Sein

# Integration in den Alltag

„Nichts wird von Dämonen  
bewirkt. es gibt keine Dämonen.  
Jeder kann zaubern.  
jeder kann seine Ziele erreichen.  
Wenn er denken kann.  
Wenn er warten kann.  
Wenn er fasten kann.

Siddhartha  
*Hermann Hesse*



Fasten ist in aller Munde und auch medizinisch sehr in Mode. Selbst Kritiker, die Fasten als gefährlich brandmarkten, sind mittlerweile auf die Seite der Befürwortenden gewechselt. Die beeindruckende Datenlage hat auch die Skeptiker überzeugt und das Fasten hat einen festen Platz in der Medizin - weit über die klassische Naturheilkunde hinaus.

Sinnvoll ist es, das Heilfasten mit intermittierendem Fasten zu kombinieren. Nach aktuellem Kenntnisstand ist es am sinnvollsten, nur zweimal am Tag grössere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, kleine Zwischenmahlzeiten individuell einzuplanen. Dies entspricht übrigens auch den Empfehlungen im Ayurveda, wonach am Abend nur eine leichte warme Suppe gegessen werden soll.



Heilfasten ist ein bis zwei Mal pro Jahr empfehlenswert - je nach Gesundheitszustand. Vorlieben und Möglichkeiten kann Fasten mit einer Dauer von fünf bis zehn Tagen gut in den normalen Alltag integriert werden. Denn Heilfasten schleust nicht nur Giftstoffe aus dem Körper, normalisiert das Gewicht und stärkt die Gesundheit. Fasten bringt uns (wieder) zu uns, ermöglicht uns eine Auszeit zu nehmen

von Regelmässigkeiten und Routinen. Fasten fordert uns auf, uns selbstkritisch zu hinterfragen und öffnet innere Räume, um Klarheit und Orientierung zu finden. Fasten erweitert unser Bewusstsein - auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Hinzu kommt die bemerkenswerte Erfahrung, dass die Selbstwirksamkeit gesteigert wird: Die Erfahrung, eine herausfordernde Situation meistern zu können.

Die ersten Tage können - vor allem beim erstmaligen Heilfasten - durchaus etwas mühsam sein. Manche werden von Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen geplagt. Doch all dies legt sich in der Regel in einem überschaubaren Zeitraum und nach zwei bis drei Tagen ist man bester Dinge: Der Puls wird langsamer, der Blutdruck sinkt und es stellt sich Entspannung ein. Hungergefühle treten meist nur in den ersten zwei Tagen in der Phase der Umstellung auf, zudem zeigt sich immer wieder, dass der Schlaf sich deutlich verbessert.

In den Fastentagen macht man keine Nulldiät, sondern nimmt etwa 250 bis 400 Kalorien durch flüssige Speisen zu sich. Empfehlenswert ist das Fasten nach Buchinger: Morgens und abends darf ein kleines Glas Obst- oder Gemüsesaft getrunken werden, mittags eine durchgefilterte, ungesalzene Gemüsebrühe. Über den Tag verteilt sollten zwei bis drei Liter stilles Wasser oder entsprechend wohltuende Kräutertees getrunken werden, um die Durchspülung der Nieren zu fördern. Noch wirksamer ist es, keinen süßen Obstsaft, sondern nur Gemüsesäfte zu sich zu nehmen, um einen stärkeren Abfall von Insulin und dem für das Zellwachstum verantwortlichen Hormon IGF-1 zu erreichen. Gleichwohl ist diese Form des Fastens nicht für alle verträglich: Wer magenempfindlich ist und Probleme mit Säften hat, kann auch 'Schleimfasten' mit kleinen Mengen Reis- oder Haferschleim.

Regelmässige Bewegung ist während des Fastens wesentlich. Die vermehrt entstehende Säure wird über die Lunge besser abgeatmet und die durch Fasten und Bewegung angestossenen zellulären Reparaturmechanismen ergänzen sich auf ideale Art und Weise.

Wesentlich ist eine Balance von Ruhe und Bewegung. Stressreduktion ist ein wesentlicher Bestandteil des Fastens und tägliche Meditation, Yoga und/oder Atemübungen sollten selbstverständliche Begleiter sein.

Heilfasten ist eine spirituelle Erfahrung, die uns die Möglichkeit bietet, unser Bewusstsein zu erweitern - auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Das Fasten beginnt deshalb schon in der Zeit der Vorbereitung und ist notwendige Bedingung. „Spontanfasten“ schadet mehr, als dass es nutzt und bringt uns um die ganzheitliche Erfahrung.





Empfehlenswert ist es, die Zeit des Heilfastens sinnvoll in den Jahresverlauf einzuplanen (beispielsweise im Frühjahr oder im Herbst) und auch die Zeit der Vorbereitung bewusst wahrzunehmen. Planung gibt Struktur und Sicherheit und das Wissen um die kommende „Auszeit“ entlastet und gibt uns mehr Stabilität und Gelassenheit im Alltag.

Fasten ist ein bewusster Verzicht, eine kontrollierte und selbst gesteuerte Erfahrung des Mangels. Fasten erhöht daher die Selbstwirksamkeit - die Einsicht und die Motivation, die erforderlich sind, um unseren Lebensstil dauerhaft zu verändern. Wir bewältigen im Fasten einen existenziellen Hunger auf eine Weise, die uns körperlich und seelisch stärkt.

AlexAndrA

[www.dr-alexandra-mueller.de](http://www.dr-alexandra-mueller.de)

Oktober 2023

