

Andrea Sokol

Easy
**BASEN
FASTEN**

Wie Sie die
Selbsteilungs-
kräfte Ihres Körpers
aktivieren

Von der
erfolgreichen
Youtuberin

OH LALA & SO LALA

riva

LIEBE LESER*INNEN,

ich möchte gar nicht lange um den heißen Brei herumreden: In diesem Buch gehen wir ans Eingemachte! Wir unterhalten uns über ein Dauerbrenner-Thema, nämlich das Fasten. Der Begriff des Fastens ist allgegenwärtig. Seien es die Neujahrsvorsätze, die alljährlichen Maßnahmen zum Erreichen der Bikinifigur oder der mehr oder weniger erfolgreiche Verzicht während der Fastenzeit.

Aber haben Sie sich wirklich schon mal Gedanken darüber gemacht, was eigentlich dahintersteckt, also hinter dem Fasten? Schon klar, es hat etwas mit Verzicht zu tun, weniger essen, gesund essen, viel trinken und so weiter. Aber wie genau funktioniert das denn nun? Kann ich überhaupt fasten, trotz meiner Arbeit mit den alltäglichen Verpflichtungen? Was muss ich alles dafür wissen? Und wie führt man eine anständige Fastenkur durch? Wenn man genauer hinschaut, sind da in der Regel Fragen über Fragen.

Hier komme ich ins Spiel. Ich gebe Ihnen in diesem Buch alles preis, was ich über das Fasten weiß. Und seien Sie sicher, das ist eine ganze Menge. Ich stelle Ihnen ein paar gängige Fastenkuren vor. Aber ich will ehrlich zu Ihnen sein, einige dieser Varianten finde ich persönlich nicht empfehlenswert, weil sie mehr versprechen als sie halten, nicht mehr zeitgemäß oder tatsächlich einfach nicht gut für unseren Körper sind. Daher wird der Schwerpunkt dieses Buches klar auf meinen Fasten-Favoriten liegen. Und zu diesen erhalten Sie genaue Informationen, Anleitungen und Rezepte.

Beim Fasten geht es darum, unseren Körper auf allen Ebenen zu entlasten. Denn einmal gut gereinigt und generalüberholt, lebt es sich leichter und befreiter, und das fühlt sich nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Psyche gut an. Lassen Sie uns gemeinsam Ballast abwerfen!

Ihre Andrea Sokol

FASTEN: VIEL MEHR ALS NUR »NICHT ESSEN«

Fasten ist ein absoluter Trend. Die Buchhandlungen sind übersät mit entsprechender Fachliteratur. Am Kiosk finden sich Dutzende Hochglanzmagazine, dessen Titelseiten die aktuellsten und trendigsten Fastenkuren präsentieren. In der Werbung posieren schlanke und strahlende Models, um uns die besten Nahrungsergänzungsmittel anzupreisen, mit denen diverse Fastenkuren zum durchschlagenden Erfolg führen sollen. Bei all dem Hype könnte man meinen, dass Fasten eine Neuentdeckung der aktuellen Wissenschaft ist. Dem ist aber nicht so: Die besagte Kur erlebt lediglich ein Comeback. Die Urväter dieser besonderen Form der Diät existierten bereits in weiter Vergangenheit. Die Wurzeln des Heilfastens reichen bis in die Antike zurück.

Bereits der griechische Arzt Hippokrates, der vier Jahrhunderte vor Christus praktizierte, empfahl das Weglassen von Nahrung, um »den inneren Arzt wirken zu lassen«. Seine Philosophie des Heilfastens bestand darin, dass unsere körpereigenen Heil- und Reparaturmechanismen durch Verzicht oder starke Reduktion der Nahrungsaufnahme aktiviert werden sollen. Er sah das Heilfasten sogar als Therapieform an, die den kranken Körper heilen sollte. Der griechische Arzt war überzeugt, dass der Körper selbst in der Lage sei, Krankheiten zu bekämpfen. Zahlreiche körpereigene Säfte, die in der Lage sind, die Ursache einer Krankheit auszuwaschen und Neuerkrankungen vorzubeugen, können produziert werden. Diese heilsamen körpereigenen Säfte kann der Körper aber nur bilden, wenn von außen keine neuen Schadstoffe zugeführt werden. Da wir unserem Körper die meisten Schadstoffe über die Nahrung zuführen, ist es naheliegend, auf Nahrung zu verzichten, um die Selbstheilung im maximalen Umfang in Gang zu setzen.

Doch gefastet wird natürlich auch aus anderen Gründen und in den verschiedensten Kulturen. Es hat eine lange Tradition und eine längere Geschichte als jede Modebewegung. Der Ursprung liegt in der Religion. Gerade im asiatischen Raum ist Fasten schon seit Jahrtausenden fester Bestandteil des Buddhismus, Hinduismus und Jainismus.

Im Judentum und Islam hat das Fasten ebenfalls seinen festen Platz. Die Ziele der Fastenprozedur liegen hier in der geistigen Reinigung. Viele Kulturen nutzten die dadurch erlangte Kraft und Stabilität für das Streben nach Visionen für ihren weiteren Lebensweg. Es gibt drei verschiedene Dimensionen des Fastens: die spirituelle/religiöse, die psychosoziale und die medizinisch-körperliche Dimension. Zudem fließen Politik und Diätetik mit ein.

Früher wurde das Fasten in Kirchen und Klöstern praktiziert. Am Ende des 19. Jahrhunderts nahm dies jedoch ab, und es entwickelten sich immer mehr Schulen, in denen das Fasten zur Prävention und Therapie praktiziert und gelehrt wurde. Durch Erwin Hof, einen Lehrmeister des Fastens, wird es seit Anfang des 20. Jahrhunderts als »Operation ohne Messer« bezeichnet.

Seit jeher möchte man durch freiwilligen Verzicht den Körper reinigen, das Immunsystem stärken, die Psyche festigen und ein besseres Verständnis und Gefühl für seinen Körper und das Wesentliche erlangen. Die diätetische Askese wird auch zur Buße der gegen den eigenen Körper begangenen hygienischen Sünden vollzogen. So gesehen, sind wir alle kleinere oder größere »Sünder*innen« und tun gut daran, unseren Körper von Zeit zu Zeit von Chips, Wein, Zucker, Fett und sonstigem Konsum, der ihn belastet, zu befreien. Es gibt die Zeit der Völlerei und die des Fastens. Modern formuliert würde ich das Fasten mit einem Frühjahrsputz im Haus oder einer Generalinspektion beim Auto vergleichen.

WARUM IST FASTEN SO GUT FÜR UNS?

Die medizinische Bedeutung des Fastens wird immer klarer und die Erkenntnisse in der Fastenforschung werden umfangreicher. Der freiwillige Verzicht auf Nahrung über einen gewissen Zeitraum, sei es über Tage oder auch »nur« über ein paar Stunden pro Tag, hat eine enorm positive Wirkung auf unseren Körper. Voraussetzung dafür ist aber die richtige Durchführung, begonnen mit der richtigen Einleitung bis zur Vollendung mit dem sogenannten »Fastenbrechen«. Beachten Sie hierbei einige wichtige Grundlagen, die ich Ihnen im Weiteren noch ausführlich erklären werde, so kann es zu wunderbaren Ergebnissen kommen.

DIE POSITIVEN EFFEKTE DES FASTENS

- Förderung der Neubildung von Hirnzellen bis hin zur Vorbeugung von Demenz
- Regenerierung und Verjüngung des äußeren Erscheinungsbildes
- Senkung von Bluthochdruck
- Senkung von zu hohem Cholesterinspiegel
- Gewichtabnahme
- Linderung chronischer Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Arthritis und Herzerkrankungen
- Entlastung unseres Magens durch Verkleinerung des Umfangs und dadurch bedingte Entlastung und Regeneration der Magenschleimhaut
- Schaffung eines gesunden Darmmilieus durch Ansiedlung gesunder Darmbakterien
- Entlastung unserer Leber
- Vorbeugung einer Fettleber und der Bildung gefährlichen Viszeralfettes (inneres Bauchfett)
- Entlastung der Bauchspeicheldrüse und damit Vorbeugung der Entstehung von Diabetes Mellitus Typ 2 bzw. Stabilisierung der Symptome, wenn man bereits erkrankt ist
- Stimmungsaufhellung
- Regeneration unseres Geistes und Vorbeugung von Stimmungsschwankungen





Lindner
Stand 3

SCHMA

Grundlagen DES FASTENS

FASTEN: DAS »ALL-INCLUSIVE«-FERIENTICKET FÜR UNSERE ORGANE

Fasten ist ein aktuelles Thema und in aller Munde. Und das zu Recht, wenn man an die vielen Vorteile denkt, die eine solche Kur mit sich bringt.

Ich habe Ihnen vom antiken Arzt Hippokrates erzählt und welche Bedeutung er dem Fasten zugeschrieben hat. Es soll unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, akut vorliegende Krankheiten lindern bzw. sogar kurieren und der Entstehung neuer Krankheiten vorbeugen. Und tatsächlich ist genau dies der eigentliche Sinn einer solchen Kur, die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. In den Medien wird unglücklicherweise ausschließlich des Gewichtsverlustes wegen für eine Fastenkur geworben. Dabei ist dies lediglich ein positiver Nebeneffekt.

LEBER, NIERE, DARM UND CO. – UND DIE SACHE MIT DEM MÜLL

Was geschieht also nun, wenn wir unseren Körper einem freiwilligen Nahrungsverzicht unterziehen? Nun ja, tatsächlich schicken wir unsere Organe in den Urlaub. Die brauchen nämlich dringend Erholung, da sie echte Workaholics sind. Sie sind 24 Stunden am Tag damit beschäftigt, uns am Leben zu halten und das lebenslanglich. Eine enorme Leistung, finden Sie nicht? Beim Fasten schenken wir vor allem unseren Ausscheidungsorganen große Aufmerksamkeit.

Die arbeiten unglücklicherweise oft im Schatten der Superstars Herz und Gehirn. Doch damit

diese optimal funktionieren können, muss ihnen jemand den Rücken freihalten. Und das tun unsere Lungen, unsere Leber, unsere Nieren, unser Darm und unsere Haut. Diese sind hauptsächlich mit unserem Stoffwechsel beschäftigt. Das heißt, sie wandeln alle unserem Körper zugeführten Stoffe in Zwischen- und Endprodukte um, die der Körper wiederum zur Aufrechterhaltung seiner Vitalfunktionen benötigt.

Dabei entstehen viele Abfallprodukte, die an sich erst mal unproblematisch scheinen. Vergleichbar mit einem Mülleimer, in dem man viel Müll sammeln kann, ihn trotzdem aber regelmäßig ausleeren muss, damit er nicht stinkt und fault, ist auch der Darm. Wenn wir unsere Ausscheidungsorgane nicht hätten, würden sich die beim Stoffwechsel anfallenden Abfallprodukte im Körper ebenfalls ansammeln, vor sich hin faulen und schlimme Krankheiten verursachen.

ÜBERSTUNDEN FÜR DIE ORGANE

Nun wäre diese »Müllentsorgung« keine wirkliche Herausforderung für unsere Organkraftpakete, wenn es da nicht ein Problem gäbe. Würden wir pfleglich mit unserem Körper umgehen, könnten Leber, Nieren und Co. problemlos ihre Arbeit verrichten. Aber leider tun wir dies nur in den seltensten Fällen. Es muss nämlich nicht nur der Müll aus den gängigen Stoffwechselvorgängen verarbeitet und ausgeschieden werden, sondern auch der ganze Müll, den wir »unrecycelt« direkt

in uns hineinschütten: Alkohol, Nikotin, Zucker, minderwertige Fette oder künstliche Stoffe aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Diese Stoffe erschweren unseren Organen das Leben und sorgen für jede Menge Überstunden. Und trotzdem werden sie nicht Herr der Lage. Viel Müll bleibt liegen, kann nicht ausgeschieden werden und lagert sich in Form von Schlacken, Gries, Schleim, Fett rund um Leber und andere Bauchorgane sowie als Kalk in Gefäßen etc. ab. Das sind die Hauptursachen lebensbedrohlicher Zivilisa-

tionskrankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herzinfarkten, Schlaganfällen, chronischen Darmerkrankungen und Depressionen.

Unsere Organe sind also chronisch überlastet, man könnte sogar von einem Burn-out sprechen. Es liegt also auf der Hand, dass hier dringend Abhilfe geschaffen werden muss. Urlaub für die Organe muss her! Und da gibt es nichts Besseres als eine Fastenkur.



DER DARM – EIN WAHRES WUNDERORGAN

DAS MIKROBIOM

Weil das Thema Darmgesundheit nach wie vor in aller Munde ist, möchte ich hierzu einen kurzen Abstecher machen. Wissenschaftlich konnte nachgewiesen werden, dass ein gesunder Darm und eine gesunde Darmflora ganz wesentlich sind, um das Risiko, an bestimmten Krankheiten zu erkranken, zu minimieren. Das betrifft sowohl physische als auch psychische Erkrankungen. Mittlerweile werden sogar Depressionen stark mit unserem Darm in Verbindung gebracht. Hatten Sie schon einmal richtig schlimmen Liebeskummer und konnten vor lauter Traurigkeit nichts mehr essen oder genau das Gegenteil, Sie wollten nur noch essen? Oder waren sie schon mal so aufgeregt, zum Beispiel vor einer Prüfung oder einem Auftritt, dass Sie das Gefühl hatten, permanent aufs Klo zu müssen oder dass Ihnen einfach nur schlecht war? Wahrscheinlich schon, oder?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Emotionen auf unseren Magen-Darm-Trakt schlagen. Dieser ist von einem komplexen Nervengeflecht durchzogen, welches direkt mit dem Gehirn verbunden ist, wo unsere Gefühle und Emotionen entstehen. Dieses sogenannte enterische Nervensystem hat direkten Einfluss auf unsere Darmbeweglichkeit, die Produktion von verdauungsförderlichen Sekreten, die Aufnahme von Nährstoffen in unser Blut und unsere Immunabwehr. Geht es uns also psychisch nicht gut, weil wir zum Beispiel Angst haben, besorgt oder traurig sind, so kann das unmittelbaren Einfluss auf unsere Darmfunktion haben. Das funktioniert aber auch in entgegengesetzte Rich-

tung. Ist unser Mikrobiom aus dem Takt geraten, weil die »bösen« Darmbakterien überhand genommen haben, so wird dies über das enterische Nervengeflecht an das Gehirn weitergeleitet, was vereinfacht gesagt, dazu führt, dass unsere Psyche und unsere Emotionen ebenfalls aus dem Takt geraten. Wir fühlen uns müde, träge, abgeschlagen, lustlos oder haben Stimmungsschwankungen.

Woran das liegt? Unser Körper besteht aus Milliarden verschiedenster Zellen. Heute weiß man, dass in unserem Körper zehnmal so viele Mikroorganismen leben. Darunter viele Bakterien der unterschiedlichsten Art, den sogenannten Stämmen. Sie haben richtig gelesen, Bakterien. Nun eilt diesen kleinen Kerlchen unglücklicherweise ihr Ruf voraus, bringen wir sie doch häufig mit der Entstehung fieser Krankheiten in Verbindung. Sagen wir mal so, das ist die halbe Wahrheit, denn Bakterien befinden sich überall in unserem Körper, die meisten aber auf den verschiedenen Schleimhäuten und vor allem im Darm.

Der Mikrobiologe Joshua Lederberg hat der Gesamtheit dieser Bakterien in unserem Körper den Namen Mikrobiom gegeben. Denn er fand heraus, dass eben dieses Mikrobiom, also die Gesamtheit der im Körper befindlichen Bakterien, wesentliche Funktionen erfüllt, die in den komplexen Stoffwechselprozessen unseres Körpers eine wichtige Rolle spielen. Da sich die Mehrzahl dieser Bakterien im Darm befindet, ist deren Einfluss auf die Stoffwechselprozesse im Verdauungsapparat besonders groß. Sie sorgen dafür, dass die Verwertung unserer Nahrung optimal funktionieren

kann. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sich die richtigen Bakterien im Darm befinden. Ist dies nicht der Fall, kippt das Gleichgewicht und die komplette Darmfunktion gerät aus dem Takt. Dies hat starke Auswirkungen. Es kommt zu massiven Verdauungsbeschwerden bis hin zu Darm-erkrankungen, Übergewicht, Mangelerscheinungen, Schmerzen und Koliken. Um unseren Körper also gesund zu halten, ist es wichtig, stets dafür zu sorgen, dass sich mehr »gute« als »böse« Bakterien in unserem Körper ansiedeln.

PRÄ- UND PROBIOTIKA

Wie schaffen wir es, dass sich in unserem Körper mehr »gute« als »böse« Bakterien ansiedeln? »Schlechte« Bakterien schaffen es vor allem dann, die Macht im Darm zu übernehmen, wenn wir die falsche Nahrung zu uns nehmen. Sie lieben nährstoffarme, einseitige, zuckerreiche und stark industriell verarbeitete Kost. Also alles das, was wir doch so gern mögen. Nährstoffreiche, ballaststoffreiche, abwechslungsreiche und vitalstoffreiche Nahrung finden sie hingegen weniger ansprechend. Wenn wir also wie zum Beispiel bei einer Fastenkur, recht basenreich essen, dann machen wir das Feld frei für die richtig »guten« kleinen Freunde. Doch eine gesunde Ernährung allein reicht nicht. Haben wir uns lange Zeit recht ungesund ernährt und stellen unsere Ernährung jetzt auf eine deutlich gesündere um, so ist es ratsam, erst einmal Platz zu machen für die gesunden Darmbakterien, die wir züchten wollen. Dafür müssen die alten aber erst mal weg. Das geht am einfachsten durch sanftes Abführen und sanfte Einläufe. Damit werden alte Ablagerungen und Schlacken sowie die darin befindlichen »bösen« Bakterien ausgeleitet.

Die Ansiedelung gesunder Bakterien fördern Sie, indem Sie probiotische Nahrungsmittel zu sich nehmen. Probiotika werden in den letzten Jahren

häufig genannt, wenn es um gesunde Ernährung geht. Doch was genau sind Probiotika? Sie zählen zum *Functional Food*, sind also funktional, da sie lebende Mikroorganismen enthalten, die einen Nutzen für unseren Körper haben. Zu den darmgesunden Probiotika zählen Lebensmittel, die vor allem bestimmte Stämme von Milchsäurebakterien enthalten, die die Darmflora positiv beeinflussen. Es gibt viele Lebensmittel, die die »guten« Bakterien zu Millionen besitzen. Dazu zählen unter anderem Joghurt, Kefir, Molke, Sauerkraut, Miso, Apfelessig und fermentiertes Gemüse wie zum Beispiel Kimchi. Da es in diesem Buch vor allem um das Basenfasten geht, wollen wir Milchprodukte an dieser Stelle jedoch außen vor lassen. Ein Hauptaugenmerk wollen wir aber auf fermentiertes, also milchsauer vergorenes Gemüse richten. Passende Rezepte, mit denen Sie Ihrem Körper auf gesunde Weise mit »guten« Bakterien versorgen können, finden Sie ab Seite 138.

Auf dem Markt gibt es zudem jede Menge Nahrungsergänzungsmittel, die die verschiedensten Stämme an Bakterienkulturen enthalten. Ich möchte aber dringend davon abraten, solche Präparate blind einzunehmen. Konsultieren Sie diesbezüglich unbedingt einen Arzt/eine Ärztin Ihres Vertrauens und lassen sich beraten. Wenn wir nun durch den Konsum sauer vergorener Nahrungsmittel viele gute Bakterien in unseren Darm gebracht haben, dann möchten wir natürlich, dass diese sich auch ordentlich vermehren. Das schaffen wir durch den Verzehr sogenannter Präbiotika.

Was ist das nun wieder? Ganz vereinfacht kann man sagen, dass als Präbiotika alle Nahrungsmittel bezeichnet werden, von denen sich die »guten« Darmbakterien ernähren, um zu überleben und sich zu vermehren. Die »guten« Darmbakterien lieben zum Beispiel Ballaststoffe. Unter Ballaststoffen wiederum verstehen wir die meist unverdaulichen Bestandteile komplexer Kohlenhydrate,

die sogenannten Faserstoffe, welche sich vor allem in Obst und Gemüse befinden. Hier schließt sich der Kreis, sind Obst und Gemüse doch die Hauptpfeiler einer gesunden, basischen Ernährungsweise. Nun verstehen Sie, warum Basenfasten also auch für unseren Darm eine absolute Wohltat ist. Sie ist damit sowohl für unsere gesamtorganische Gesundheit als auch für unsere Psyche sehr wichtig.

DARMREINIGUNG

Von oben

Bevor wir mit einer basischen und damit stark präbiotischen Ernährung viele »gute« Darmbakterien in unserem Verdauungstrakt ansiedeln können, sollten wir erst einmal Platz machen, indem wir die »bösen« ausscheiden – und zwar durch sanftes Ausleiten.

Dafür eignet sich, gerade zu Beginn einer jeden Fastenkur, ein Ausleitungstag, den wir durch die Einnahme von Glaubersalz oder Bittersalz beginnen.

Der Ausleitungstag

Der Ausleitungstag sollte nach den ersten ein oder zwei Einleitungstagen erfolgen, an denen wir uns überwiegend von leichter, basischer Kost wie beispielsweise der Entlastungssuppe ernähren. Unser Darm wird so schonend an eine Kostumstellung gewöhnt, und das Abführen fällt leichter, weil keine schwere Kost ausgeschieden werden muss. Nachdem wir also idealerweise am Vorabend eine Entlastungssuppe zu uns genommen haben, können wir den nächsten Tag mit dem Verzehr von Glauber- oder Bittersalz beginnen. Beides ist zum Abführen gleichermaßen geeignet, weil beide dieselbe Wirkung haben. Chemisch gesehen, unterscheiden sich die beiden vor allem durch ihre mineralische Zusammensetzung, so

sprechen wir bei Glaubersalz von Natriumsulfat und bei Bittersalz von Magnesiumsulfat.

Eine Empfehlung, für welches der beiden Salze Sie sich entscheiden sollten, kann ich an dieser Stelle nicht aussprechen, weil die Geschmäcker verschieden und der Wirkeintritt ebenfalls individuell unterschiedlich ist. Nach meiner Erfahrung kann ich sagen, dass ich Bittersalz geschmacklich etwas bekömmlicher finde als Glaubersalz. Dieses hat für mich tatsächlich einen starken, bitteren, mineralischen Geschmack und war für mich nur schwerlich hinunterzubekommen. Mit Bittersalz fiel es mir deutlich leichter. Probieren Sie es am besten einfach selber aus oder lassen Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten. An dem Ausleitungstag sollten Sie sich stets in der Nähe einer Toilette befinden oder besser noch, wenn es sich organisieren lässt, ganz zu Hause bleiben. Ich empfehle Ihnen eher Letzteres, da der Wirkeintritt der Salze ganz verschieden ist, von wenigen Minuten bis hin zu zwei oder drei Stunden. Wenn die Wirkung einsetzt, ist es in der Regel mit einer einmaligen Stuhlentleerung nicht getan. Bereiten Sie sich also auf häufigere Sitzungen auf Ihrer Toilette vor. Nehmen Sie sich also am besten zumindest an diesem Tag frei und machen Sie es sich zu Hause gemütlich.

Je nachdem, für welches der beiden Salze Sie sich nun entschieden haben, rühren Sie einen Teelöffel in 250 ml warmes Wasser ein, bis sich das Salz aufgelöst hat, und trinken Sie es auf nüchternen Magen. Verbringen Sie den Rest des Tages in Ruhe und genießen Sie Ihre drei basischen Mahlzeiten – ein Feiertag für den Darm.

Von unten

Bevor wir uns diesem indiskreten Thema zuwenden, ein kurzer Abstecher zur Geschichte: Einläufe werden schon seit Jahrtausenden durchgeführt,

wie zum Beispiel von Hippokrates (460–370 v. Chr.), dem berühmtesten griechischen Arzt des Altertums und Vater der Medizin und Wissenschaft. In Anbetracht der Tatsache, dass Einläufe ihren festen Platz in der traditionellen Medizin haben, ist es doch erstaunlich, dass uns dieses Thema so beschämt und wir nur hinter vorgehaltener Hand über unseren Stuhlgang sprechen.

Über Brust- und Nasenoperationen zu sprechen, scheint dagegen fast das Normalste auf der Welt zu sein. Glücklicherweise erlebt der Einlauf mit seinem Nutzen und Gewinn für unsere gesamte Gesundheit eine Renaissance. Egal, für welche Fastenmethode Sie sich entscheiden, zum Reinigen, Entlasten und Wohlfühlen, gerade während einer Fastenkur gehört immer auch ein Einlauf dazu. Zugegeben, vor meinem ersten Einlauf war ich ganz schön aufgeregt. Ich hatte große Befürchtungen, etwas falsch zu machen. Erst nach dem dritten Einlauf wurde ich entspannter und routinierter im Ablauf. Ich habe meinen ersten Einlauf ebenfalls im Rahmen einer Basenfasten-Kur gemacht.

Warum ist nun aber ein Einlauf, vor allem während des Fastens, so sinnvoll? Eigentlich ist es ganz einfach. Sie wissen ja, dass sich durch die Ernährungsumstellung auf basische Kost während des Fastens viele Giftstoffe, Schleime, Ablagerungen und Schlacken lösen. Um diese Schadstoffe auszuleiten, ist ein Einlauf die schonendste, gleichzeitig aber schnellste Möglichkeit. Klassische Nebenwirkungen des Entgiftungsprozesses wie Kopfschmerzen und Müdigkeit können so deutlich minimiert werden.

Einige führen Einläufe durch, wenn eine Erkältung im Anmarsch ist oder sie sich geschwächt fühlen. Anderen hilft eine Darmspülung auch bei Durchfall, vor allem, wenn dieser durch schädliche, »böse« Darmbakterien verursacht wurde.

Man sagt, dass Einläufe auch angewandt werden können, wenn die Abläufe im Darm nicht mehr reibungslos funktionieren, wie zum Beispiel bei Verstopfung oder Durchfall. Sollten dies jedoch länger andauernde Zustände sein, dann suchen Sie bitte unbedingt Ihren Arzt/Ihre Ärztin auf, mit dem Sie das weitere Vorgehen besprechen sollten. Hinter solchen allgemeinen Symptomen können sich durchaus ernst zu nehmende Darm-erkrankungen verstecken, die unbedingt eine ärztliche Behandlung erfordern.

Es gibt verschiedenes Equipment, mit denen Darmspülungen durchgeführt werden können. Ich benutze das Irrigator-Set, weil hier das ganze Material schon zusammengestellt ist. Sie brauchen lediglich noch etwas Kokos-, Mandel- oder Olivenöl zum Einölen des Afters und um den Einführschlauch gleitfähiger zu machen. Nachdem Sie die Teile des Sets zusammengebaut haben, füllen Sie den Einlaufbecher mit maximal körperwarmem (37°C) Wasser. Öffnen Sie den Ablauf des Einlaufbechers durch Öffnen des Sperrhahns und befüllen Sie den Einlaufschlauch so, dass sich keine Luft mehr darin befindet. Verschließen Sie den Sperrhahn wieder. Anschließend suchen Sie sich Ihren Platz für den Einlauf. Hierbei ist es wichtig, dass der Einlaufbecher hoch positioniert werden kann, denn Wasser fließt in Richtung des Gefälles von oben nach unten. Ich persönlich hänge meinen Becher immer an die Duschstange. Füllen Sie den Becher wieder mit warmem Wasser auf. Beim ersten Einlauf sollten 800ml reichen. Legen Sie die Stelle, an der Sie sich den Einlauf setzen wollen, mit ein paar Handtüchern aus, damit sie nicht auf dem kalten, harten Boden knien oder liegen müssen. Knien Sie sich in den Vierfüßlerstand und geben sie etwas Öl auf den Anus.

Führen Sie nun langsam den durchsichtigen Einführschlauch ein, so weit es geht. Wenn Sie einen

Widerstand spüren, schieben Sie nicht weiter, das kann zu Schleimhautverletzungen und größeren Schäden führen. Bleiben Sie im Vierfüßlerstand oder legen Sie sich auf die Seite und öffnen sie den Sperrhahn erneut. Das Wasser beginnt nun einzufließen. Versuchen Sie, sich zu entspannen und warten Sie, bis der Becher leer ist. Es kann sein, dass Sie ein sofortiges Druckgefühl spüren und sich sofort entleeren möchten. Tun Sie das in diesem Falle ruhig. Wiederholen Sie den Vorgang und versuchen Sie, das Wasser länger in Ihrem Darm zu behalten. So können Ablagerungen und fester Stuhl besser einweichen und sich lösen.

Mein Tipp: In einem Schulterstand gelingt es Ihnen besser, das Wasser zu halten. Sie werden sehen, dass Ihnen die Abläufe von Mal zu Mal bekannter sind und Sie selbst entspannter werden. Und das Tolle: Auch die Resultate werden immer besser. Ich habe während meiner Fastenkur ab dem zweiten Tag täglich einen Einlauf gemacht, und zwar sechs Tage lang. Ab dem vierten Tag habe ich bemerkt, dass nicht nur Stuhl, sondern auch Schlacken und Kotsteine gelöst wurden – Wahnsinn! Fortgeschrittene können ihre Einläufe auch mit Kräutertee oder Kaffee machen.

An dieser Stelle möchte ich Sie nochmals daran erinnern, während einer Fastenkur ausreichend Wasser oder Kräutertee zu trinken. Weil bei der

Darmreinigung natürlich auch »gute« Bakterien mit ausgespült werden, empfiehlt es sich, regelmäßig Probiotika zu sich zu nehmen, um die Darmflora mit vielen »guten« Bakterien wiederaufzubauen.

Ein Einlauf ist eine tolle Sache, wenn er korrekt durchgeführt wird. Allerdings gibt es dabei einige Dinge zu beachten: Zu häufig durchgeführte Einläufe, zum Beispiel aus Gründen der Körperpflege, sind nicht empfehlenswert, da dem Körper hierdurch zu viel Wasser und Mineralien entzogen werden könnten. Zudem kann eine Darmspülung die Darmschleimhaut massiv reizen. Daher sollten in folgenden Fällen gar keine Einläufe durchgeführt werden:

- bei Bauchschmerzen und Brechreiz
- bei akuter Entzündung des Bauchfells
- in der Schwangerschaft
- nach Operationen
- bei Blutungen im Verdauungstrakt
- bei Darmverschluss

Wenn Sie sich unsicher sind, ob ein Einlauf das Richtige für Sie ist, sprechen Sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin bzw. suchen Sie einen Spezialisten/eine Spezialistin auf, der bzw. die Sie zum Thema umfassend informiert und begleitet.

FASTEN DURCH KONTROLLIERTE ZUFUHR

Bei der Fastenkur wird auf die Zufuhr sämtlicher Giftstoffe von außen verzichtet. Rauchen und der Konsum von Alkohol sind absolut tabu. Bei der Zufuhr von Lebensmitteln gibt es klare Vorgaben. Dies verschafft unseren Ausscheidungsorganen Entspannung, da sie sich nun nicht mehr mit dem von außen zugeführten Müll beschäftigen müssen, sondern sich ausschließlich auf sich selbst konzentrieren können.

Alle Organe können sich einmal komplett kurieren und richtig reinigen. Um hier einen maximalen Effekt zu erreichen, ist es wichtig, viel Flüssigkeit am besten in Form von stillem, qualitativ hochwertigem Quellwasser oder Kräutertee zu trinken.

Dies führt zu einem Effekt, der von vielen Fastenden als eher unangenehm wahrgenommen wird: Nach einigen Tagen des Fastens ist nämlich zu beobachten, dass unsere Ausscheidungen zunächst alles andere als gereinigt zu sein scheinen:

- Die Haut scheidet eher übel riechenden Schweiß aus.
- Die Lungen atmen alte Giftstoffe ab, was zu üblem Atem führt.
- Die Nieren scheiden stark riechenden Urin aus.
- Der Darm scheidet unangenehm riechenden Stuhl aus.

Dieses Phänomen rührt daher, dass mit den Ausscheidungsprodukten der einzelnen Organe in

den ersten Tagen des Fastens viel alter Müll ausgeschieden wird. Dieser hat oftmals lange vor sich hingegammelt im Körper. Und so riecht es dann auch. Aber keine Sorge, das ist kein anhaltender Zustand und hört nach einigen Tagen auf. Auch unsere Leber kann sich während des Fastens von Altlasten befreien und spült unser Blut von alten Müllresten frei. Das verstärkt die Entgiftung unseres Körpers, was uns zunächst kränklich fühlen lässt. Doch auch dieses Gefühl lässt schnell nach, sobald unsere Organe aufatmen können, weil alles gereinigt ist.

WANN WIRD AM HÄUFIGSTEN GEFASTET

Jeder Frühling ist ein Neuanfang, und viele Menschen möchten der schönen, warmen Jahreszeit schlank und fit mit viel Energie begegnen. Eine einigermaßen festgelegte Zeit zum Fasten ist für die meisten Menschen der Zeitraum zwischen Aschermittwoch und Ostern. Die 40-tägige Fastenzeit beginnt immer am Aschermittwoch und endet in der Karwoche. Die österliche Bußzeit ist eine Vorbereitung auf Ostern. Auch Nicht-Christen nutzen diese Zeit, um Genügsamkeit und Enthaltensamkeit walten zu lassen. Mit den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und unseren Möglichkeiten können wir jedoch zu jeder Zeit des Jahres fasten.

KLEINES ABC DER FASTENKUREN

Wie sich alles im Laufe von Jahrhunderten verändert, hat sich auch die Art des Fastens geändert. Denn unsere körperlichen und geistigen Herausforderungen, die wir heute zu bewältigen haben, sind anders als sie vor ein paar Jahrhunderten oder sogar noch vor 50 Jahren waren. Die heutigen Probleme unserer Gesellschaft sind Stress, Existenzängste, Zeitmangel, Unzufriedenheit, Unruhezustände, ständiges Sorgenmachen und ungesunde Ernährungsgewohnheiten durch ein verführerisches Überangebot an Fast Food, Zucker, Salz, Gluten etc. Körperliche Beschwerden werden lieber mit Medikamenten behandelt, als krank machende

Gewohnheiten zu ändern. Wir sehnen uns nach mehr Lebensqualität, doch wissen wir häufig nicht, wo wir anfangen sollen.

Vielleicht kann ich mit Ihnen gemeinsam durch eine Fastenkur den Meilenstein für den Weg zu einem gesünderen Leben legen. Doch bevor ich Ihnen meine Lieblings-Kuren genau vorstelle, möchte ich Ihnen einen Abriss verschiedener Fastenmethoden wie zum Beispiel Smoothiefasten, Konsum-Fasten, Seelenfasten oder Social Media-Fasten geben, die sich in den letzten Jahren durchgesetzt haben. Aber auch ein paar ältere Methoden möchte ich Ihnen kurz vorstellen.



NICHT MEHR ZEIT- GEMÄSSE KUREN

Fasten nach: Franz-Xaver-Mayr

Im Volksmund trägt die Kur des österreichischen Arztes Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) den Namen Milch-Semmel-Fasten.

GRUNDPFEILER DIESER KUR SIND:

Morgens und mittags: 1 altbackenes Brötchen; jeder Bissen wird 40-mal gekaut und pro Mahlzeit mit insgesamt $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ Liter Milch hinuntergespült.

Abends: Kräutertee

Zusätzlich:

- Sanfte Darmreinigung durch regelmäßige Einläufe
- Durchführung intensiver Darmmassagen, um Darm, Blase, Galle, Milz und Leber zu aktivieren

Meiner Meinung nach ist diese Kur sehr einseitig und ebenfalls nicht mehr zeitgemäß, da mehr und mehr Menschen an Laktose- und/oder Glutenunverträglichkeit leiden. Es gibt aktuell wieder Neuauflagen dieser Kur. Ihre Vertreter sind überzeugt von deren Effektivität. Ich bin mir sicher, dass diese Kur, zu der Zeit, als sie erfunden wurde, auch äußerst effektiv war. Allerdings sind unsere heutigen Semmeln und auch die Milch dermaßen stark verarbeitet, dass sie unserem Körper eher schaden als helfen.

Fasten nach: Hildegard von Bingen

Bei der Fastenkur nach der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) bekommt der Körper bis zu 800 Kalorien täglich. Hierbei setzt Hildegard von Bingen auf die Kraft des Dinkelschrots und der Quitte. Dieses fast vergessene Kernobst wurde schon in der Antike als Heilfrucht gegen Hautentzündungen, Verdauungsbeschwerden und Erkältungen eingesetzt. Die duftenden Früchte sind zudem reich an Nährstoffen, Kalzium, Vitamin B und C und Folsäure, welche sich wiederum positiv auf Blutdruck sowie die Funktion von Herz, Nerven und Muskeln auswirken.

GRUNDPFEILER DIESER KUR SIND:

Am Morgen: 1 Portion Frucht-Habermus (das ist gekochter Dinkelschrot mit getrockneten Früchten und wichtigen, energiespendenden Gewürzen wie Bertram, Galgant, Flohsamen und Zimt)

Zu Mittag: 2–3 Teller rein pflanzliche Fastensuppe bestehend aus Dinkelgrieß, Hildegard-Gewürzen und Gemüse

Am Abend: 1–2 Teller Hildegard-Fastensuppe mit Dinkelschrot und frischen Kräutern, gedünsteten Äpfeln und Fencheltee

Zusätzlich: Über den Tag verteilt sollten etwa 2–3 Liter ungesüßter Fenchel- oder Fastentee getrunken werden. Ergänzt wird dies mit viel moderater Bewegung, Ruhe, Meditation oder Gebet und Seelenforschung.