

## Fastenkuren richtig durchführen

### Warum Fasten?

- Fasten wird vornehmlich zur „Entschlackung“ und Entgiftung des Körpers angewendet.
- Bei vielen Menschen führt das Fasten zur Besinnung auf ihren Körper und dadurch zu einem besseren Körperbewusstsein.
- Fasten wird auch zur schnellen Gewichtsreduktion genutzt. Hierbei sollte allerdings auf eine Ernährungsumstellung im Anschluß an das Fasten gedacht werden, damit kein Jojo-Effekt auftreten kann!

### Wer darf Fasten?

- Vitale, gesunde und erwachsene Menschen können eine Fastenkur in Eigenregie zu Hause durchführen. Wichtig ist es, sich ausführlich zu diesem Thema informieren und beraten zu lassen.
- Menschen, die unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Gefäßerkrankungen leiden und/oder dauerhaft Medikamente einnehmen müssen sollten sich auf jeden Fall von ihrem Arzt oder Apotheker beraten lassen, ob sie eine Fastenkur durchführen können.
- Menschen, die unter zehrenden Erkrankungen, wie einer Tumor-Erkrankung, Immunschwäche, Schilddrüsen-Erkrankungen oder allgemeiner körperlicher Schwäche (z.B. nach einer Operation) leiden sollten keine Fastenkur durchführen! Die Belastung für den Körper wäre zu stark.

### Welche Fastenkur ist die Richtige?

- Es werden viele Fastenkuren publiziert. Wir empfehlen eine Kur in Anlehnung an die von Buchinger und Lützner publizierten Empfehlungen:

Begonnen wird mit einem **Entlastungstag**:

Mit Obst, Gemüse, Reis, Kartoffeln oder Äpfeln wird der Körper vorbereitet.

Anschließend folgen mindestens 5 (maximal 19) **Fastentage**:

**Morgens:** Fastentee, (jeden 2. Tag Darmentleerung)

**Mittags:** Gemüsebrühe oder Gemüsesaft

**Abends:** Obst oder Gemüsesaft, Fastentee, Gemüsebrühe

Als Gemüsesaft empfehlen wir eine Kombination aus:

**6 EL Tomatensaft, 4 EL Kartoffelsaft, 2 EL Brennesselsaft und 2 EL Artischockensaft**, dies unterstützt die Reinigung der Leber und Niere. Zusätzlich werden dem Körper die notwendigen Vitamine zugeführt.

Zum Abschluß folgen zwei **Aufbautage**, die den Körper mit leichter Kost, wie Gemüse oder Kartoffelsuppe, Knäckebrot, Quark und Joghurt an feste Nahrung gewöhnen.

Wenn sie Fragen zu dem Thema haben, beraten wir sie natürlich gerne kompetent und ausführlich!