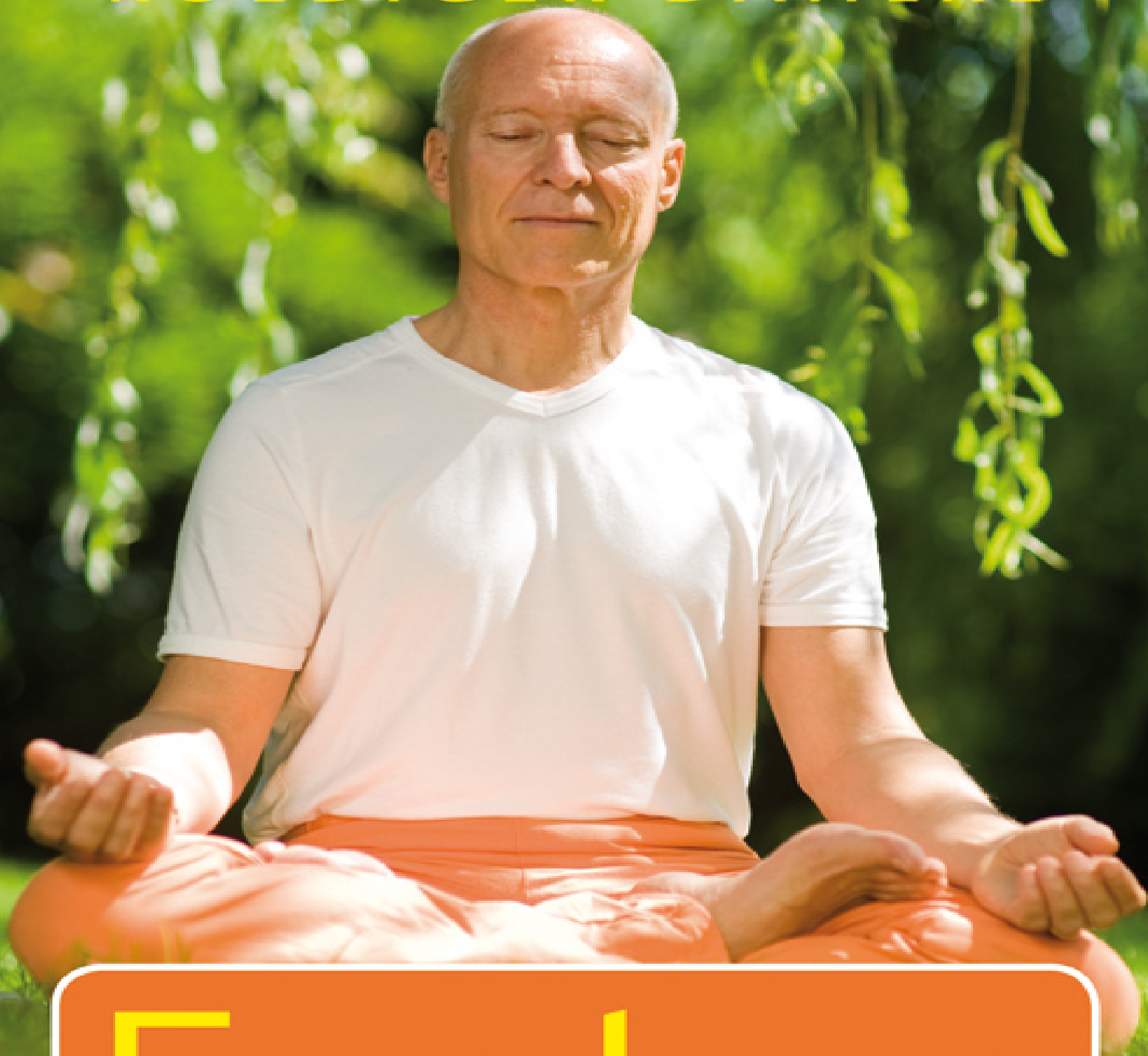


RUEDIGER DAHLKE



Fasten

Das 7-Tage-Programm

südwest[®]



pickup

Ruediger Dahlke

Fasten für Einsteiger

Das 7-Tage-
Programm

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information *Die Deutsche Bibliothek*
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2006
Alle Rechte vorbehalten

Textredaktion: Dr. Gabriele Schweickhardt

Produktion: Ortrud Müller
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-641-06256-9
V003

www.randomhouse.de

Inhaltsverzeichnis

I - Vor dem Fasten Das Basiswissen

Was bewirkt das Fasten?

Wer darf fasten?

Wie lange darf man fasten?

Wann sollte man fasten?

Frühlingsfasten

Herbstfasten

Fasten und Mondphasen

Was passiert mit der Haut, dem Gewicht und dem Magen?

Druckabfall lässt die Haut schlaff werden

Fasten und Altern

Gewichtsprobleme

Welche Seelenmuster liegen den Gewichtsproblemen zugrunde?

Probleme mit dem Magen

Was stört beim Fasten?

Stress und Hektik

Medikamente

Genussgifte

Weitere »Störenfriede«

Wo darf man fasten?

Fastenkliniken und Fastenhäuser

In Seminaren

Fasten in der Gruppe

Im Urlaub, zu Hause oder während der Arbeit?

Vorbereitung auf das Fasten

Der letzte Apfel

Die Darmreinigung

Die Darmreinigung ist notwendig

Argumente gegen den Einlauf

»Von unten« trinken

Psychotherapeutischer Nebeneffekt

Vorteile des Einlaufs

So funktioniert der Einlauf

Der Leberwickel

Regeneration

Seelennahrung während des Fastens

II - Während des Fastens Das 7-Tage-Programm

1. Tag

Körper

Getränk

Das Wasser des Lebens

Entgiftung

Entgiftungs- und Umstellungsreaktionen

Tepidarium und Sauna

Bewegung

Wellness und Fitness

Dehne

Geist

Wege zur inneren Ruhe — Meditation

Stimmungsschwankungen

Tagebuch führen

Der Schlaf

2. Tag

Körpe

Getränk

Tee

Entgiftung

Übersäuerung und Fasten

Entsäuerungsbcider

Bewegung

Ausdauertraining

Geist

Wege zur inneren Ruh

Handarbeiten

Der Schlaf

Mittagsschlaf

3. Tag

Körper

Getränk

Säfte

Entgiftung

Der verbundene Atem zur Entschlackung lind als

Psychotherapie

Bewegung

Yoga

Geist

Wege zur inneren Ruhe

Entspannung und Meditation

Der Schlaf
Unruhiger Schlaf

4. Tag

Körper

Getränk

Eigenkreationen

Entgiftung

Bäder

Bewegung

Qi Gong und Taiji, Yoga und Feldenkrais

Geist

Wege zur inneren Ruhe

Mandala-Malen zur Zentrierung

Der Schlaf

Einschlafstörungen

5. Tag

Körper

Suppen

Entgiftung

Ausdauerbewegung als Entsäuerungsmaßnahme

Bewegung

Jonglieren und Bewegungsspiele

Geist

Wege zur inneren Ruhe

Meditatives Tanzen

Der Schlaf

Die Krise des siebten Tages

1. Aufbautag

Allgemeine Informationen zu Sättigung und Verdauung

Der beste Zeitpunkt für das Fastenbrechen

Breakfast als Fastenbrechen

Nutzen Sie den Sättigungsreflex als Chance

Stuhlgang im Zivilisationsdarm

Getränke

Trinken und Salz

Tees, Säfte

Nahrungsmittel

Der erste Apfel

2. Aufbautag

Allgemeine Informationen zu Obst, Gemüse, Kohlenhydraten und Eiweiß

Was darf ab wann gegessen werden?

Obst, Gemüse, Salat

Kohlenhydrate, Brot

Eiweiß

Getränke

Die richtigen Nahrungsmittel

Rezepte für die Aufbauzeit

III - Nach dem Fasten

Die drei Säulen der Ernährung

Artgerechte Ernähru

Vollwertigkeit der Nahrung

[Das Kunstdünger-Problem](#)

[Nahrungsergänzungsmittel](#)

[Gewichtsprobleme und Vollwertnahrung](#)

[Vollwertigkeit bei Fett](#)

[Vollwertiges Eiweiß.](#)

[Typgerechte Ernährung](#)

[Das Essen nach dem Fasten: Fazit](#)

[Ein modernes Patentrezept auf uralter Basis](#)

[Das Leben nach dem Fasten](#)

[Anhang](#)

[Literatur](#)

[CDs](#)

[Adressen](#)

[Vita](#)

I

Vor dem Fasten

Das Basiswissen

Was bewirkt das Fasten?

Wer schon einmal das wunderbare Gefühl nach einem Frühjahrsputz genossen hat oder sich nach langer Zeit dazu aufrufen konnte, sein Arbeitszimmer oder auch nur den Schreibtisch aufzuräumen, weiß ungefähr, wie man sich nach einer Fastenzeit fühlt. Wenn die Ordnung wiederhergestellt ist, steigt der Lebensmut, und die Energien fließen in nicht gekannter Weise. Schon während des Fastens, des inneren Ordnungschaffens, kann sich ein Hochgefühl einstellen. Fastentherapeuten sprechen in diesem Zusammenhang sogar von einer Fasteneuphorie.

Fasten ist weit mehr als ein therapeutischer Weg zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme: Es ist eine wundervolle Methode, die Lebensstimmung insgesamt zu heben. Oft versetzt es einen sogar in die Lage, in bereits bedrohlichen Situationen dem Leben eine neue Richtung zu geben.

In letzter Zeit propagierte man das Auslassen des Abendessens — neudeutsch »Dinner-cancelling« —, um die Stimmung zu heben. Die Wissenschaft hat herausgefunden,

dass der fastende Körper vermehrt Wachstumshormone ausschüttet. Wachstum auf den verschiedensten Ebenen scheint in der Tat mit einer Verbesserung der Stimmung einherzugehen. Wenn aber schon der Verzicht auf das Abendessen einen spürbaren Effekt erzeugt, wie groß muss er dann erst beim bewussten Fasten sein. bei dem alle Mahlzeiten ausfallen? Und tatsächlich sind viele Menschen bei ihrem ersten Fasten überrascht, wie stark sich ihr Lebensgefühl verbessert — vor allem wenn die ersten drei Tage, die häufig von Umstellungsphänomenen geprägt sind, hinter ihnen liegen.

Aber noch ein weiteres Geheimnis des Fastens offenbart sich hier. Mit der Zeit und mit wiederholten Fastenkuren rückt das seelische und geistige Wachstum in den Vordergrund, das sich beim Fasten einstellt, besonders wenn es durch entsprechende Übungen angeregt und gefördert wird.

Tatsächlich ist Fasten darüber hinaus — und unabhängig vom Körper — ein erstaunlicher Entwicklungsmotor. Seit einem Vierteljahrhundert erlebe ich immer wieder die wundervolle Unterstützung, die Psychotherapiepatienten durch das Fasten erfahren. Wenn der Körper aus dem Dickdarm, der symbolisch seinem Totenreich entspricht, alte, überlebte Reste entlässt, gelingt es auch viel leichter, altes, längst überflüssig Gewordenes aus dem Unbewussten loszulassen. Das macht bewusstes Fasten zur Loslass-Übung schlechthin. Es wird zu einer Therapie, mehr noch: einem Weg.

Wer darf fasten?

Fastenärzte und -therapeuten sind heute vorsichtiger geworden und kennen viele Einschränkungen. Das hat damit zu tun, dass es heute viele andere wirksame Heilmittel gibt, aber auch damit, dass es uns zunehmend schwieriger erscheint, mit Verantwortung umzugehen.

Insofern kann ich das Fasten in Eigenregie bei geistig kranken Menschen und auch bei so genannten Borderline-Patienten, die an der Grenze zwischen Realität und psychotischem Erleben wandeln, nicht empfehlen. Im Rahmen einer Psychotherapie könnte es in Ausnahmefällen erwogen werden. Auch bei chronisch zehrenden Krankheitsbildern wie Schilddrüsenüberfunktion, Schwindsucht oder Krebs und Aids im Endstadium sollte nicht gefastet werden. Bei den beiden Letzteren kann es im Rahmen einer Psychotherapie aber sinnvoll sein. Auch bei der Magersucht, einem zunehmenden Problem, ist Fasten ohne psychotherapeutische Begleitung wenig geeignet.

Bei der Schwangerschaft verbietet es sich als Entgiftungsmaßnahme von selbst. Der heranwachsende Organismus muss sich aus dem Blut der Mutter aufbauen, und beim Fasten läuft der größte Teil der Entgiftung über den Blutweg. Ähnlich ist es beim Stillen, bei dem der mütterliche Organismus über die Milch entgiften würde, was dem Baby schaden könnte. Als Vorbereitung für eine Schwangerschaft ist Fasten dagegen ideal; es kann im Übrigen bei Menschen zur Empfängnis führen, bei denen alle anderen Mittel fehlgeschlagen sind. Auch zur

Regeneration nach Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine bessere Methode.

Bestimmte Konstitutionstypen auszuschließen beruht eher auf einem modernen Missverständnis und einer gewissen Bequemlichkeit, wie noch zu zeigen sein wird. Das heißt, dass die große Mehrheit der Menschen fasten könnte und sich damit das Leben erleichtern und es zugleich vertiefen würde.

Wie lange darf man fasten?

Hier ist zuvorderst vor archetypisch männlichem Ehrgeiz zu warnen, der schon grundsätzlich nicht zur weiblich geprägten Fastenzeit passt. Wer so lange Einläufe macht, bis nur noch klares Wasser zurückkommt, wird lediglich seinen Darm quälen, sein ehrgeiziges Ziel aber nicht erreichen. Will man es den Religionsstiftern nachtun und gleich mit 40 Tagen ins Fasten starten, überschätzt man sich und unterschätzt die weibliche Kraft des Fastens.

Fasten ist eine ideale Zeit, um diese zeitlosen Wahrheiten zu erkennen und die weibliche Kraft der Natur in sich wirken zu spüren. Wir müssen dem weiblichen Pol aber Zeit geben, wenn wir seine Schätze erleben wollen. Deshalb hat es kaum Sinn, weniger als eine Woche zu fasten, da ja schon die anfängliche Umstellung drei Tage dauern kann. Es hat aber genauso wenig Sinn, gleich mit sechs Wochen anzufangen. Für die erste Fastenerfahrung bietet sich ein Zeitraum von 6 bis 14 Tagen an. Später kann