Heike Jacobs

Fasten für Anfänger

Eine tierische Herausforderung

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Ein Glücksplüschschaf
Kapitel 2: Ein Fastenimpuls
Kapitel 3: Was bedeutet Fasten
Kapitel 4: Entgiftung
Kapitel 5: Eine E-Mail für mich
Kapitel 6: Unser erstes Fasten-Treffen
Kapitel 7: Grundregeln des Fastens
Kapitel 8: MondFEE-Atelier
Kapitel 8: Das Fasten beginnt
Kapitel 9: Versuchung
Kapitel 10: Ein Einlauf
Kapitel 11: Abreise
Kapitel 12: Der erste Tag
Kapitel 13: Kneippkur
Kapitel 14: Ritual am Feuer
Kapitel 15: Traumzeit
Kapitel 16: Morgengymnastik
Kapitel 17: Klopftechnik
Kapitel 18: Leberwickel
Kapitel 19: Kohlwickel
Kapitel 20: Heißwasserkur
Kapitel 21: Trockenbürsten
Kapitel 22: ansteigende Fußbäder
Kapitel 23: Auslaugebäder

Kapitel 24: Schwitzen in der Sauna
Kapitel 25: Wasser
Kapitel 26: Heute wird gekocht
Kapitel 27: Entspannung mit Klang
Kapitel 28: Zeit nur für mich
Kapitel 29: In der Teestube
Kapitel 30: Grüne Smoothies
Kapitel 31: Traum in der Wüste
Kapitel 32: Sonnabend
Kapitel 33: Speiseplan
Kapitel 34: Rezepte
Kapitel 35: Eiweiße
Kapitel 36: Säure und Basen
Kapitel 37: Ballaststoffe
Kapitel 38: Milch
Kapitel 39: Fette
Kapitel 40: Fastenbrechen
Kapitel 41: Rückblick

Ich bin Willi, das Glücksplüschschaf der Familie

Kapitel 1: Ein Glücksplüschschaf

Verpackt, in einem großen Geschenkkarton, kam ich vor vielen Jahren unerwartet in die Familie. Zu meiner neuen Familie gehören drei Zweibeiner und zwei Große Schweizer Sennenhunde. Ich wurde von allen sofort liebevoll aufgenommen. Im Laufe der Zeit bin ich dann zu einem Glücksbringer für alle geworden. Ich kuschele unheimlich gern, tröste bei Krankheit und Kummer und fahre meist, wie ein Schutzengel auf dem Beifahrersitz im Auto mit. Wir wohnen in einem kleinen Dorf in der Nähe von Magdeburg. Unser Haus steht auf einem wunderschönen Grundstück direkt am Ackerrand. Die Ruhe und ländliche Idylle hier, sind im hektischen Alltag besonders wichtig für uns. Wir haben sehr nette Nachbarn und fühlen uns hier richtig wohl. Die zwei Hunde sorgen für reichlich Bewegung und immer viel Spaß. Ich muss nur aufpassen, dass die beiden mir nicht vor Übermut das Fell über die Ohren ziehen. Ich bin ein ganz normales Durchschnittsschaf. Familie ist für mich das Wichtigste. Ich mag lange Spaziergänge in der Natur, Kuscheln am Kamin, Massagen, Entspannung, malen, lesen, Urlaub und natürlich gutes Essen. Ich gestehe: “ich (fr)esse für mein Leben gern“ Wie man an meinem kleinen Bäuchlein leider auch erkennen kann, habe ich ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen, obwohl ich sonst sportlich bin und Bewegung liebe. Beim Essen achten wir überwiegend auf gesunde Ernährung. Da ich als Schaf ein Allesfresser bin, schmecken mir neben Obst, Gemüse, Salat auch Kartoffeln, Nudeln, Dinkelbrot, Quark, Käse und Fleisch oder Fisch. Gelegentlich mag ich auch mal ein Stück richtig fettige Pizza mit viel Käse und ein Glas Rotwein dazu. Lecker!

Mein täglicher Alltag mit Arbeit, Familie und Haushalt stresst mich im Moment ganz schön und ich bin ständig müde. Seit Wochen fühle ich mich total erschöpft und ich glaube, ich brauche ganz dringend mal eine Auszeit. Einfach mal Zeit nur für mich. Unser geplanter Familienurlaub in den Bergen liegt noch in weiter Ferne und ich denke jetzt schon sehnsüchtig an Urlaub und Entspannung.

Kapitel 2: Ein Fastenimpuls

Heute ist unser Nachbar zu Besuch. Die Männer sitzen in der Küche, trinken ein Bier und unterhalten sich. Wer glaubt, dass Männer nicht viel reden, irrt sich in diesem Fall. Die beiden reden gerade über Gott und die Welt. Als plötzlich das Wort „Fasten“ fällt, höre ich genauer hin. FASTEN? Erst glaube ich, ich habe mich verhört! Tatsächlich, die reden jetzt wirklich über fasten. Fastenzeit bedeutet für die beiden Männer in erster Linie Verzicht. Sie überlegen gerade, worauf sie gut verzichten könnten. Die Kreativität von Männern ist da wirklich unglaublich. Die Beiden wissen auch sofort, worauf sie gut verzichten können. Es tauchen Begriffe auf wie Obst, Gemüse, Salat, Gartenarbeit, Staubsaugen und Einkaufen. Ich muss grinsen! Das ist mal wieder typisch Mann. Nun überlege ich, worauf ich eigentlich verzichten würde. Die Entscheidung ist gar nicht so einfach. Dass ich in der Fastenzeit ganz auf Essen verzichte, kann ich mir als Genuss-Schaf überhaupt nicht vorstellen. Ich überlege angestrengt und mir fallen Dinge ein, wie Fleisch, Wurst, Rotwein, Kaffee und Süßigkeiten. Auf Fernsehen, Radio und Computer könnte ich auch eine Zeit lang verzichten. Nun beginne ich zu grinsen. Der Begriff „Arbeit“ kommt mir auch in den Sinn. Ich bin mir ganz sicher, ich möchte auch für eine Zeit auf Arbeit verzichten. Da bin ich gleich wieder bei meinem Thema. Ich brauche dringend eine Auszeit. Die Männer setzen ihr Gespräch inzwischen fort und unser Nachbar erzählt gerade, dass seine Frau einen Fasten-Urlaub am Meer gebucht hat. Mein ganzer Körper reagiert auf drei Worte „Urlaub am Meer“ Die Gedanken an salzige Luft, Meeresrauschen und lange Strandspaziergange lassen sofort Glücksgefühle in mir

aufkommen. Meine Fantasie zaubert gleich plastische Bilder, so dass ich das Meer deutlich vor mir sehe.

„Warum fährst du eigentlich nicht mit?“ Mit diesen Worten werde ich aus meiner Gedankenwelt gerissen. Verdattert sehe ich die Männer an. Ja warum eigentlich nicht? So spontan habe ich nicht einmal eine Antwort auf diese Frage. Urlaub am Meer? Das ist super toll, aber in Verbindung mit Fasten? Fasten kann ich mir überhaupt nicht vorstellen. Ich und nichts essen? Das sind zwei Dinge, die gehören nicht zusammen. Die beiden Männer sind sich einig. Mir würde ein Fastenurlaub bestimmt auch gut tun und ich soll doch einfach mal mitfahren. Meine Nachbarin hat schon mehrfach einen Fasten-Urlaub gemacht und ich erinnere mich, dass sie jedes Mal total begeistert war. Ob Fasten wirklich auch etwas für mich sein könnte? Um die Frage zu beantworten, brauche ich erst einmal mehr Informationen. Ich lasse die Männer in der Küche sitzen und gehe zu meiner Nachbarin rüber. Die Vorfreude meiner Nachbarin ist unglaublich ansteckend und sie erzählt mit viel Begeisterung vom Sinn des Fastens. Fastenurlaub bedeutet Besinnung auf sich selbst, den Körper entgiften, Freiheit, einfach mal nichts zu tun, Energie ohne Essen, ein tolles Ferienhaus mit Sauna, nette Leute und Urlaub am Meer. Genau das Richtige für eine Auszeit. Das Fasten in einer Gruppe soll auch viel einfacher sein, als alleine und dazu auch noch wirklich Spaß machen. Nach diesem Gespräch steht für mich fest, ich bin ein Herdentier und folge der Gruppe. Wenn noch ein Platz in dieser Gruppe frei ist, werde ich mit meiner Nachbarin Urlaub machen und das erste Mal in meinem Leben fasten. Ob ich wirklich fasten kann, weiß ich noch gar nicht. Ich bin zumindest mutig und probiere es einfach einmal aus. Fasten für Anfänger ist für mich eine „**tierische**“ Herausforderung.

Kapitel 3: Was bedeutet Fasten

Ich muss zugeben, ich hatte bisher keine Ahnung, was Fasten wirklich bedeutet. Wozu gibt es Internet und Bücher! Ich bin erstaunt, wie viele Informationen und Ratgeber es zu diesem Thema gibt. Inzwischen habe ich viel über Fasten gelesen und möchte hier ein paar wesentliche Erkenntnisse zusammenstellen. Meine Ausführungen sind nicht besonders umfangreich und sicher auch nicht vollständig. Jeder, der das Fasten für sich ausprobieren möchte, sollte noch weiterführende Literatur zu diesem Thema lesen.

Für mich ist Fasten in erster Linie ein Zurückziehen vom Alltagstrubel, ein zur Ruhe kommen, ein Umschalten von Essen auf nicht Essen, den Körper entgiften und sich auf sich selbst besinnen. Genau das Richtige für meine Auszeit. Unser Lebensrhythmus besteht täglich aus Essen am Tage und Fasten in der Nacht. Das ist so simpel, das sich kaum jemand darüber Gedanken macht. Ich bisher auch nicht. Jeder Organismus braucht zur Regeneration Zeit und Kraft für sich selbst. Die notwendige Energie bezieht er dafür aus seinen körpereigenen Nahrungsdepots. Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht dabei von selbst. Durch Fasten erholen sich alle Organe und finden leichter zu ihrer ursprünglichen Form zurück. In einer Zeit des Überflusses mag es manchem schwerfallen, den Sinn des Fastens, als freiwilligen Verzicht auf Nahrung zu verstehen. Fasten ist nicht nur eine schnelle und angenehme Form ein paar überflüssige Kilos loszuwerden. Wenn wir ständig zu viel essen übersteigt dies unsere Verdauungskraft. Die im Darm liegengebliebenen Nahrungsreste setzten Fäulnis und Gärprozesse in Gang. Durch die Aufnahme von diesen alkoholähnlichen Stoffen wird unser Körper systematisch

vergiftet. In einer ohnehin schon sehr schadstoffbelasteten Umwelt ist Fasten ein sehr erfolgreiches biologisches Entgiftungsmittel. Der Körper wird von Schadstoffen des eigenen Stoffwechsels entlastet, Umweltgifte werden ausgeschieden und das Bindegewebe wird entschlackt. Das ist ein Weg zu schöner Haut und straffem Bindegewebe. Beim Fasten geht es in erster Linie um Entgiftung und Reinigung. Fasten ist dadurch auch für Normal- und Untergewichtige zu empfehlen. Selbst bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen ist das Fasten oft hilfreich. Hierbei ist es aber wichtig unter ärztlicher Aufsicht oder in einer Fastenklinik zu fasten. Während des Fastens ist man leistungsfähig, solange man sich nicht nur im Bett verkriecht. Bewegung an frischer Luft ist gerade in der Fastenzeit wichtig für den Körper, damit keine Muskeln abgebaut werden. Mich erstaunt, dass man mit fasten sogar den Alterungsprozess verzögern kann. Ich weiß nicht genau, wie alt ein Plüschschaf werden kann, aber so ganz jung fühle ich mich inzwischen auch nicht mehr. Fasten wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. In dieser Zeit der Besinnung kommen auch verschiedene Dinge aus der Seele an die Oberfläche. Träume in der Nacht sind vielleicht viel intensiver und vermitteln manchmal eine Botschaft. Wir können in dieser Zeit der Besinnung unsere Gedankenmuster und Verhaltensweisen, die Einstellung zum Leben und zum Essen neu überdenken. Dies ist eine gute Möglichkeit aus dem Zuviel unserer meist Konsum überfluteten Zeit auszubrechen.

Kapitel 4: Entgiftung

Die Entgiftung, nicht nur in der Fastenzeit, hat in unserer heutigen Zeit einen zentralen Stellenwert bekommen. Viele Substanzen verunreinigen unsere Umwelt, unsere Luft, unser Wasser, unsere Lebensmittel und Stoffwechselrückstände auch unseren eigenen Körper. Schadstoffe sind in Lebensmitteln, Reinigungsmitteln, Textilien, Körperpflegeprodukten, Baumaterialien und in Form von Abgasen in unserer Luft. Oft stellen auch Alkohol, Arzneimittel, Zigaretten und Koffein eine zusätzliche Belastung dar. Stress, Hektik, ungesunde Ernährung und falsche Lebensweise belasten unseren Körper ebenfalls. Umweltgifte in Abgasen, Pestizide aus der Landwirtschaft, Plastikreste, Weichmacher, Nanopartikel, Schwermetalle und radioaktive Substanzen sind der Hauptgrund für die Krankheitsprobleme dieser Zeit. Pestizide hinterlassen hormonähnliche Rückstände im Körper und beeinflussen damit den Östrogenhaushalt. Drüsenkrebs, Prostata- und Brustkrebs können die Folge sein. Schwermetallrückstände aus alten Rohrleitungen können das Nervensystem angreifen und den Körper belasten.

Ich bemühe mich Schadstoffe so gut es geht aus meinem Leben fern zu halten, verwende keine chemischen Reinigungs- oder Körperpflegemittel, verzichte auf Plastikgefäße und benutze einen zusätzlichen Trinkwasserfilter. Inzwischen gibt es reichlich Naturkosmetik. Bei Lebensmitteln greife ich meist zu Bioprodukten, vermeide Alkohol und Medikamente. Unser Körper hat verschiedene Möglichkeiten, um sich zu entgiften. Mit Fasten kann man den Körper dabei wirksam unterstützen. Ein täglich aufgelegter Leberwickel bringt die Galle in Fluss