

Fastenarten: Welche Art zu Fasten ist für mich am Besten geeignet?

Die Feiertage sind vorbei, der Frühlingsanfang steht vor der Tür: Genau die richtige Zeit also, den Körper vom angesammelten Unrat wie Toxine und Schlacken zu befreien, als perfekte Einstimmung in die leichteren Tage des Jahres. Fasten hebt die Stimmung, entgiftet den Körper und stärkt das Immunsystem. Nachfolgend die bekanntesten Fastenarten zusammengefasst.

Fastenkuren gibt es viele, in ihrer Art verschieden und vom Schema her gleich ablaufend:

Begonnen wird mit 1- 3 Übergangstagen, bedeutet dass von "normaler" Kost auf leichtbekömmliche, kalorienarme Kost umgestiegen wird um so den Körper auf die folgenden, teils drastischen Veränderungen in der Ernährung einzustimmen. In der Regel wird in dieser Zeit auch der Darm gereinigt. Hierzu bieten sich Darmreinigungen durch Einläufe und/ oder durch bestimmte Kräuterkuren, die den Darm anregen, besonders an. Die Darmreinigung verhindert zudem, dass der Darm weiterhin Darmgifte aufnimmt und unterdrückt aufkommende Hungergefühle.

Was beim und während des Fastens noch zu beachten ist:

Trinken sie ausreichend Flüssigkeit wie Wasser und Tee, mindestens 1- 3 Liter täglich. Auch die körperliche Bewegung sollte nicht zu kurz kommen, da so Kreislauf in Schwung kommt und der Körper besser entgiftet. Planen Sie lange Spaziergänge in den Tagesablauf mit ein. Hinzu kommen Entspannungsphasen. Yoga, Autogenes Training oder Tai Chi bieten sich hier besonders an.

Die meisten Menschen fasten zwischen zwei und drei Wochen. Ein Woche, besonders bei reinem Saftfasten, reichen aber auch schon aus, um den Körper von vielen der angelagerten Schadstoffen zu befreien.

Nachfolgend werden Ihnen in einer kompakten Übersicht die wichtigsten Fastenarten vorgestellt:

Saftfasten:

Saftfasten ist eine Form des Heilfastens. Hierbei werden über einen bestimmten Zeitraum ausschließlich Fruchtsäfte und Gemüsesäfte getrunken. Die Säfte sollen dabei immer aus biologischem Obst und Gemüse und frisch gepresst zu sich genommen werden. Durch die Einnahme der ausschließlich flüssigen Nahrung, beruhigt sich der Verdauungstrakt. Mineralien und Vitamine können so besser aufgenommen und verwertet werden. Nach längerem Saftfasten können sich vorübergehend Entgiftungssymptome wie Kopfschmerzen oder Schwindel einstellen, die jedoch in der Regel von kurzer Dauer sind.

Obsttag:

Essen Sie einmal die Woche nur Obst in verschiedenen Variationen, wennmöglich aus ökologischen Anbau. Manche Menschen setzen hierbei aber auch auf einschließlich eine Obstform. Zu nennen ist hier z.B. die Melonendiät aus dem Kundalini Yoga. Südfrüchte wie Papaya, Bananen oder Ananas liefern mit ihrem hohen Enzymanteil eine weitere hervorragende Obstquelle und reduzieren zugleich Entzündungen.

Breuß-Kur:

Die Breuß-Kur ist eine Form des Flüssigsfastens, sie erstreckt sich über einen Zeitraum von 42 Tagen. Es werden nur bestimmte Säfte und Tees getrunken. Dazu gehören z.B. frisch gepresster rote Beete Saft und andere Gemüsesäfte, oder der [Breuß Gemüsesaft von Biotta](#).

Hildegard-Fasten:

Beim Hildegard-Fasten wird über 6 bis 10 Tage ein- bis zweimal täglich eine rein pflanzliche Suppe mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie Dinkelgrieß, Hildegard-Gewürzen und gesundem Gemüse eingenommen. Morgens soll täglich eine Portion Frucht-Habermus, ein gekochter Dinkelschrot mit getrockneten Früchten und wichtigen, energispendenden Gewürzen wie Bertram, Galgant, Flohsamen und Zimt, verzehrt werden. Hinzu kommen Quitentabletten, ein Apfel und Gewürzkekse. Is Tagesgetränk dienen ca. 2-3 Liter ungesüßter Fencheltee oder Fastentee.

Zu Beginn der Kur wird der Darm durch Einläufe gereinigt. Zur Hildegard-Kur gehört zudem ein täglich aufzulegender Leberwickel, dieser soll den Gallenfluss anregen und die Entgiftung fördern.

Heilfasten nach Buchinger:

Das Buchinger-Heilfasten ist heute eine, auf individuelle Gegebenheiten abgestimmte, Trinkdiät, sie führt dem Körper durch Säfte und Brühen täglich etwa 250 kcal zu. Dabei erhält man morgens einen 1/4 Liter milden, schwarzen Tee, mittags 1/4 Liter Gemüsebrühe, nachmittags erneut Tee mit Honig und abends 1/4 Liter Obstsaft. Dazwischen sollten mindestens 2 Liter Wasser getrunken werden. Je nach Bedarf kann das Programm durch Milchprodukte wie etwa durch Magerjoghurt oder Milch, oder durch warmen Hafer- oder Reisschleim ergänzt werden. Die übliche Fastendauer beträgt zwischen zwei und vier Wochen.

Weitere wichtige Elemente dieser Kur sind Wasseranwendungen, Massagen, ausreichend Schlaf und Entspannung durch Meditation. Zum Ende der Kur werden 3-Aufbautage angesetzt.