



Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen." (George Bernard Shaw)

Fastenbrechen

Fastenbrechen bedeutet das Beenden des Fastens sowie Abschiednehmen, aber darüber hinaus auch Neubeginn, Neuaufbau und Überleitung in eine neue Zeit.

Am besten zu Mittag hat sich ein Apfel zum Fastenbrechen bewährt. Dieser wird gründlich durchgekaut.

Zelebriere dieses Mahl! Richte den Apfel schön an, zünde dir eine Kerze an. Geniesse diesen Apfel mit all deinen Sinnen.

Zum Abend gibt es eine sämige Kartoffelsuppe mit Gemüsestückchen und Kräutern. Die Suppe muss ohne Kochsalz hergestellt sein. Auch hier gilt: schaffe die eine angenehme Atmosphäre für diese Mahlzeit.

Aufbautage

Die Länge der Aufbautage richtet sich nach der Länge deiner Fastenzeit. Du solltest mindestens ein Drittel der Länge deiner Fastenzeit Nachfasten.

Die wichtigsten Regeln für die Aufbautage:

Langsam, wenig und sorgfältig einspeichelnd essen! Bewusste, konzentrierte Mundverdauung!

Jedes Körnchen, Blättchen, Flöckchen erleben, durchschmecken, verflüssigen.

Diese Gewohnheit recht lange beibehalten, die Gewohnheit des achtsamen Essens.

Die Aufbautage nach dem Fastenbrechen sind also keineswegs ein Entlassenwerden in die alten Fehler der Lebens- bzw. Ernährungsweise. Vielmehr bedeuten sie eine wichtige Nachbehandlungszeit, die sorgfältig geleistet werden sollte, um den Behandlungserfolg zu stabilisieren.



Die wichtigsten Empfehlungen

- kleine Portionen essen
- gutes kauen bis sich nur noch Flüssiges im Mund befindet
- langsam essen
- bewusst das Essen genießen
- aufhören mit dem Essen, wenn du satt bist
- alle Zutaten sollten so frisch und natürlich wie möglich sein
- keine schwerverdaulichen Speisen essen
- kein Fastfood und keine Fertiggerichte
- sparsam mit Zucker umgehen, besser ganz vermeiden
- kein Alkohol und keine Zigaretten
- weiterhin viel trinken
- von jetzt an keine Abführmittel mehr einsetzen

Wann läuft der Darm wieder an?

Dein Darm kommt nach dem Fasten erst wieder richtig in Fahrt, wenn er gut gefüllt ist. Bittersalz darf eingenommen werden, bis sich nach dem Abtasten der Stuhlgang wieder einstellt. In der Regel läuft es mit der Verdauung ganz von selbst so ab dem 2. oder 3. Aufbau- tag wieder.

Falls du jedoch nach wie vor Probleme mit einem regelmäßigen Stuhlgang haben solltest, versuche es einfach mit eingeweichten Backpflaumen zum Frühstück, mit 2 Teelöffeln Leinsamen zu jeder Mahlzeit, Müsli, Sauerkrautsaft, Buttermilch, ausreichend Bewegung und Gelassenheit.

Es kann auch sein, dass du dich in den ersten Tagen nach dem Fasten etwas schlapp fühlst, leicht müde wirst oder dein Kreislauf etwas am Boden hängt. Das hängt damit zusammen, dass dein Körper plötzlich wieder ungefähr ein Drittel seiner Kraft für die Verdauungsarbeit einsetzen muss und auch daran muss er sich halt erstmal wieder gewöhnen. In der Regel ist diese kleine Krise aber bereits ab dem 3. Aufbau- tag vorüber.



Beispiel für Abfastentage nach Buchinger:

1. Abfastentag:

- Morgens: Bittersalz, Tee, reifer, kleingeschnittener Apfel, der gut gekaut wird
- Mittags: Kartoffel- oder Kartoffel-Gemüsesuppe
- Nachmittags: Tee mit Honig
- Abends: Kartoffel- oder Kartoffel-Gemüsesuppe

2. Abfastentag

- Morgens: Bittersalz, Tee, Scheiben Knäckebrot mit etwas Butter und Honig
- Mittags: Pellkartoffeln, Karottengemüse
- Nachmittags: evtl. Apfel
- Abends: Tomaten, Knäckebrot mit Butter

3. Abfastentag

- Morgens: Bittersalz, Tee, Knäckebrot mit Butter und Honig oder Müsli
- Mittags: Pellkartoffeln und Spinat
- Nachmittags: Tee und Honig, evtl. Apfel
- Abends: Vollkornbrot mit Butter, Radieschen oder Gurke

Ich verzichte bewusst auf Mengenangaben.



Naturheilpraxis
Roter Sonnenhut