

Traditionelles Heilfasten

Eine der bekanntesten Methoden ist das klassische Heilfasten nach der Buchinger-Methode. Sie geht auf den deutschen Arzt Otto Buchinger zurück. Erlaubt ist nur der Verzehr von Wasser, z.B. RÖMERQUELLE, Gemüsebrühe und Säften. So erhält der Körper eine geringe Menge an Kalorien, Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Fastenkur beginnt mit einer gründlichen Darmentleerung, damit während des Fastens kein Hungergefühl auftritt. Beim Fasten ist auf eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von zwei bis drei Litern zu achten - bei sportlicher Betätigung entsprechend mehr. Regelmäßiges Trinken von Sauerkrautsaft reguliert die Darmtätigkeit. Wichtig ist es, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen, zum Beispiel mit Kneippschen Güssen und YOGA. Bewegung ist wichtig, damit die Muskulatur nicht abbaut. Wer viel Sport treibt, darf 200 Gramm Quark, Joghurt oder Milch pro Tag zu sich nehmen.

1. Tag - Entlastungstag

Ernährung: Stellt euch langsam auf die Fastentage ein, auch innerlich. Verzichtet auf Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee und Süßigkeiten. Trinkt mindestens zwei Liter Wasser z.B. RÖMERQUELLE, Saftschorle, Kräutertee. Esst leicht und etwas weniger - gerade mal so viel, bis ihr satt seid. Verzichtet auf Fettiges und Fleisch, dafür gibt's reichlich frisches Obst, Gemüse, Vollkornreis.

Bewegung: Macht Sport wie sonst auch. Wer eher selten aktiv wird, sollte einen größeren Spaziergang machen.

2. Tag - Entlastungstag

Ernährung: Kein Fleisch, Fisch, keine Eier. Menüvorschlag: morgens Obst und etwas Quark, mittags Kartoffeln und Gemüse, nachmittags einen Gemüsesaft, abends Brühe mit Reis und etwas gekochtem Gemüse. Trinkt mindestens 2 Liter Wasser, z.B. RÖMERQUELLE, Saftschorle, Kräutertee.

Pflege: Jetzt ist ein basisches Bad sinnvoll, es unterstützt die ausleitende, d. h. entgiftende Funktion der Haut. Badetemperatur ca. 37 Grad, Badedauer ca. 15 Minuten. Im Badewasser den ganzen Körper mit einem Luffaschwamm oder einer Bürste abrubbeln. Ihr habt keine Wanne? Dann tut's ein Duschpeeling, den Luffaschwamm könnt ihr auch trocken nach dem Duschen benutzen.

Bewegung: wie am 1. Tag

3. Tag - Hausputz für den Darm

Ernährung: Jetzt geht es richtig los mit dem Fasten. Legt diesen Tag so, dass ihr zu Hause bleiben könnt. Morgens 1/4 Liter Morgentee, z. B. Rosmarintee, Weißdorntee (kreislaufanregend) oder Eisenkraut- (Verbene-) bzw. Pfefferminztee (anregend für Leber und Galle). Im Anschluss glaubern, also abführen mit Glaubersalz: Damit der Körper besser von Nahrungsaufnahme zur Ausscheidung umschalten kann, wird das Fasten mit einer kräftigen Darmentleerung eingeleitet. Diese Maßnahme mindert die Hungergefühle während des Fastens.

So geht es: Superschlanke nehmen 20 g Glaubersalz auf 1/2 Liter Wasser, Normalgewichtige 30 g auf einen 1/2 Liter Wasser, Übergewichtige 40 g auf 3/4 Liter Wasser. Glaubersalz schmeckt grässlich, gebt eventuell ein paar Spritzer Zitronensaft zu. Trinkt diese Lösung kühl und möglichst zügig. Innerhalb der nächsten ein bis drei Stunden erfolgen mehrere Entleerungen.

Ernährung: Trinkt mittags Gemüsebrühe und Wasser z.B. RÖMERQUELLE. Nachmittags Kräutertee (z. B. Ingwertee, wirkt wärmend) und Wasser. Abends Wasser, Kräutertees (z. B. Kamille, Johanniskraut, Baldrian, Hopfen, Zitronenmelisse, da diese entspannungsfördernd sind), Obst- oder Gemüsesäfte.

Obstsäfte nie pur, sondern immer stark verdünnt als Schorle trinken, Mischungsverhältnis 1/3 Saft, 2/3 Wasser. Empfohlene Obstsäfte: Apfel naturtrüb, Traube und Birne (siehe Einkaufsliste). Gemüsesäfte ebenfalls verdünnen. Am besten den Saft mit heißem Wasser im Verhältnis 1:1 mischen und dann wie eine Suppe auslöffeln, statt ihn aus dem Glas zu trinken. Ihr könnt alle im Reformhaus/Naturkostladen angebotenen Gemüsesäfte verwenden. Wenn ihr milchsauer vergorene Säfte bevorzugt, unterstützt ihr auch eure natürliche Darmfunktion.

Wichtig: Auch im Laufe des Tages zwischendurch immer wieder Wasser trinken! Wer überhaupt keinen Tee mag, kann auch ausschließlich Wasser trinken. Hauptsache, ihr kommt auf die ausreichende Gesamttrinkmenge von drei Litern: also mindestens 2,5 Liter RÖMERQUELLE und Tee, je 1/4 Liter Brühe und Saft. Bei Bedarf, d. h. wenn euch schwindelig ist und der Kreislauf zusammensackt, solltet ihr etwas Honig oder Agavendicksaft einnehmen, z. B. im Tee. Zucker und Süßstoffe bleiben verboten!

Pflege: Glaubern laugt aus, verwöhnt euch bei der Pflege. Zum Duschen ein besonders pflegendes, nicht austrocknendes Gel nehmen. Danach tut eine Bürstenmassage gut, am besten die Haut zuvor einölen. Mit einer Körperbürste von den Füßen beginnend den ganzen Körper mit kräftigen Streichbewegungen - immer in Richtung Herz - abreiben. Erst Füße und Beine, dann Arme, zum Schluss Bauch und Oberkörper. Den Bauch mit kreisenden Bewegungen bearbeiten.

Die Massage hat einen doppelten Effekt: Die Haut wird geschmeidig, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Gut fürs Gesicht ist eine milde, beruhigende Creme. Legt euch auch eine reichhaltige Handcreme parat. Es kann sein, dass ihr sie jetzt mehrmals täglich braucht. Abends die Füße dick eincremen und massieren. Das wärmt, entspannt und sorgt für ein wohliges Gefühl. Auch

werden dabei die Fußreflexzonen aktiviert: zunächst die ganzen Füße durchkneten, dann jeden Zeh einzeln kräftig massieren, mit der Faust die Fußsohle bearbeiten, dann zum Abschluss noch mal den gesamten Fuß austreichen.

Bewegung: Viel faulenzten, aber auch einen kleinen Spaziergang machen. Auf keinen Fall in die Sauna gehen, das wäre für den Kreislauf jetzt einfach zu viel. Wer sich gut fühlt, startet mit den Yoga-Übungen fürs Heilfasten.

4. Tag - Fastentag

Bewegung: Morgens im Bett ausgiebig räkeln, strecken und dehnen. Langsam aufsetzen - damit euch nicht beim Aufstehen schwindelig wird. Wer Frühgymnastik gewohnt ist, sollte dies weiterhin tun. Am frühen Nachmittag eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren gehen. Das Tempo bestimmt ihr, ganz nach eurem Wohlbefinden. Wenn ihr merkt, dass ihr fit seid, könnt ihr auch walken oder langsam joggen. Während des Spaziergangs immer mal wieder moderate Ausfallschritte machen, um die Beine zu dehnen, Arme in der Luft kreisen lassen.

Macht abends die Yogarolle. Die Übung bewirkt gleich mehrere Dinge: Sie stärkt die Bauchmuskulatur, regt die Verdauung an, entlastet Nacken und Wirbelsäule und wirkt dazu noch herrlich entspannend. So geht's: Mit angezogenen Knien auf den Boden setzen, die Arme umfassen die Schienbeine, die Stirn liegt auf den Knien. In dieser Haltung beim Einatmen behutsam auf den Rücken rollen. Mit leichtem Schwung beim Ausatmen wieder nach vorn rollen. So lange rhythmisch vor- und zurückrollen, wie es euch gefällt. Wichtig: Nach jeder Anstrengung pausieren, sich für mindestens 20 Minuten in ein ruhiges Zimmer zurückziehen, hinlegen, Augen schließen, bewusst und tief ein- und ausatmen. Der Körper braucht Zeit für seine Stoffwechselarbeit.

Ab dem 2. Tag ganz ohne Nahrung solltet ihr der Leber beim Entgiften helfen, mit einer Leberpackung, die ihr idealerweise während der Ruhephase nach der Gemüsebrühe machen. Dazu ein Leinentuch einmal längs zusammenfalten, zu einem Drittel in heißes Wasser tauchen, auswringen. Im Liegen erst die feuchte, dann die trockene Seite des Handtuchs auf den nackten Bauch legen, die heiße Wärmflasche obendrauf packen.

Ernährung: Morgens Morgentee (wie an Tag 3 oder, falls ein hautreinigender Effekt gewünscht ist, Hagebutten- oder Salbeitee). Mittags Gemüsebrühe und Wasser. Bei anhaltendem Hungergefühl statt der Gemüsebrühe eine Reis- oder Haferbrühe löffeln. Rezept für 1 Portion: 1 EL geschroteten Reis oder Haferflocken mit 150 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Masse durch ein Sieb passieren. Suppe bei Bedarf mit Kräutern abschmecken.

Nachmittags Kräutertee (wie an Tag 3, oder bei Blähungen Anis- oder Fencheltee) und Wasser z.B. RÖMERQUELLE. Abends Wasser, Kräutertees (siehe Tag 3), Obst- oder Gemüsesäfte.

Pflege: Wie am 3. Tag. Bei Pickelchen und Mitessern das Gesicht mit einer sanften Waschcreme gegen Hautunreinheiten säubern, die z. B. mit milder Milchsäure leicht abschilfernd und porenöffnend, zugleich antibakteriell wirkt. Durch das Fasten können auch die Lippen trocken

werden, darum ist es sinnvoll, eine reichhaltige Lippenpflege dabei zu haben, etwa mit Calendula-Öl und Dexpanthenol.

Macht es euch abends schön, ihr könnt stolz sein, schon den 4. Tag geschafft zu haben - zum Beispiel, indem ihr aus dem Eincremen ein kleines Massageritual machen. Eine beruhigende Körperpflege mit Thermalwasser beugt dabei auch Hauttrockenheit vor. Die Haut an Oberschenkeln, Bauch und Armen mit leicht kneifenden Knetbewegungen durchwalken. Das fördert die Hautdurchblutung.

5. Tag - Fastentag

Ernährung: Morgens Morgentee (wie an Tag 3 oder 4). Mittags Gemüse- oder Reisbrühe und Wasser. Nachmittags Kräutertee (wie an Tag 3 oder 4) und Wasser. Abends Wasser, Kräutertee (siehe Tag 3), Obst- oder Gemüsesäfte. Achtung: Kommt es zu Durchfällen, Obstsaft und evtl. Gemüsesäfte noch stärker verdünnen. Wenn das nicht hilft, Säfte weglassen, nur Tee und Wasser trinken.

Pflege: Wie am 3. Tag. Bei Pickeln ein Gesichtsdampfbad als tiefenreinigende Intensivpflege. Abends tut die Fußmassage gut.

Bewegung: Wie am 4. Tag. Jetzt sind die meisten Fastenden körperlich schon fitter, erweitert euer Bewegungsprogramm mit Gymnastik zum Wachwerden: Morgens nach dem Aufstehen aufrecht hinstellen und den Körper einige Male locker durchschütteln, wobei ihr ruhig ein- und ausatmet. Dann noch einige Minuten tief weiteratmen. Beim Einatmen alle Muskeln ungefähr sieben Sekunden lang anspannen, beim Ausatmen loslassen, die Muskeln entspannen sich wieder. Idealerweise macht ihr diese Übung vor einem weit geöffneten Fenster, um viel Sauerstoff zu tanken. Oder ihr macht diese Yoga-Übungen.

6. Tag - Fastentag

Ernährung: Morgens Morgentee. Mittags Gemüsebrühe oder Haferbrühe und Wasser. Nachmittags Kräutertee und Wasser. Abends Wasser, Kräutertee, Obst- oder Gemüsesäfte.

Pflege: Wie am 3. Tag. Kalte Füße sind ein häufiges Problem während einer Fastenkur. Hier hilft ein ansteigendes Fußbad. Füße in Eimer/ Fußbadewanne tauchen, lauwarmes (nicht heißes) Wasser hineingeben. Nun nach und nach heißes Wasser zugießen, so dass die Füße immer wieder einen neuen Wärmeschub erhalten. Zum Abschluss Füße kalt abwaschen, gut abtrocknen, dicke Socken drüber. Macht abends die Thermalwasser-Körperpflege vom 4. Tag

Bewegung: Wie am 5. Tag. Am späten Nachmittag oder im Laufe des Vormittags zusätzlich eine Dehnübung. Mit der Dreiecksübung entspannt ihr die Rückenmuskulatur, trainiert Taille, Schenkel und Beinmuskeln und fördert zudem noch die Konzentration, da die Sauerstoffversorgung des Körpers gepusht wird. So geht's: Leicht gegrätscht aufrecht hinstellen, die Arme seitlich in Schulterhöhe ausgestreckt. Achtet darauf, dass ihr kein Hohlkreuz macht. Beugt den Oberkörper mit dem Ausatmen langsam nach rechts.

7. Tag - Fastentag

Ernährung: Morgens Tee. Mittags Gemüse- oder Reisbrühe, Wasser, z.B. RÖMERQUELLE. Nachmittags Kräutertee und Wasser. Abends Wasser, Kräutertee, Obst- oder Gemüsesäfte.

Pflege: Wie am 3. Tag. Als Pflege-Extra: eine duftende Haarkur, die schon während der Einwirkzeit gut tut. Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann es jetzt wieder unbesorgt tun. Vorausgesetzt, Sie fühlen sich kreislaufstabil. Auf keinen Fall mehr als zwei Saunagänge à 10 Minuten. Nach dem Verlassen des Heißraums nicht sofort ins kalte Tauchbecken steigen, sondern zuerst kaltes Wasser mit den Händen ins Gesicht geben. Zum Abschluss den Körper gut eincremen. Abends die Fußmassage vom 3. Tag genießen.

Bewegung: Wie am 5. Tag plus Dehnübung vom 6. Tag. Wenn sich im Laufe des Tages leichter Schwindel, Müdigkeit, Lustlosigkeit einstellen, nicht hängen lassen, sondern aufraffen! Geht nur für 10 Minuten an die frische Luft - schon das kann helfen, die Trägheit zu überwinden, und verbessert eure Bewegungsbilanz. Oder ihr macht alternativ diese Yoga-Übungen.

8. Tag - Fastentag

Ernährung: Morgens Tee wie an Tag 3. Mittags Gemüse- oder Haferbrühe und Wasser. Nachmittags Kräutertee (wenn Sie frösteln, z. B. mit Zimt, Ingwer) und Wasser. Abends Wasser, Tee, Obst- oder Gemüsesäfte.

Pflege: Wie am 3. Tag. Ein abendliches Relax-Programm könnte so aussehen: Ab in die Wanne und sprudelnde Badetabletten unter dem Rücken platzieren. Herrlich, wenn die Blasen aufsteigen und es so gut duftet. Maximal 10 Minuten baden und nicht zu heiß, also bei ca. 37 Grad. Dann Thermalwasser-Körperpflege wie am 4. Tag. Anschließend eine Maniküre mit peelendem Handöl, dann Nagelhautpflege mit intensiv pflegenden Nagelpads.

Bewegung: Wie am 7. Tag.

9. Tag - Fastentag

Ernährung: Morgens Tee (wie an Tag 3 oder, falls ein hautreinigender Effekt gewünscht ist, Hagebutten- oder Salbeitee). Mittags Gemüsebrühe und Wasser. Oder, bei Magenkniefen, eine Reis- oder Haferbrühe. Nachmittags Kräutertee (wie Tag 3 oder bei Blähungen Anis- oder Fencheltee) und Wasser. Abends Wasser, z.B. RÖMERQUELLE, Kräutertees (siehe Tag 3), Obst- oder Gemüsesäfte.

Pflege: Wie am 3. Tag. Das heutige Verwöhnextra für die Haut: eine Gesichtsmaske. Geeignete Inhaltsstoffe sind z. B. Aloe vera (spendet intensiv Feuchtigkeit), Mandelöl (versorgt die Haut mit essentiellen Fettsäuren) oder Gurke (wirkt beruhigend und erfrischend). Abends Fußmassage wie am 3. Tag.

Bewegung: Wie am 7. Tag.

10. Tag - Aufbau-tag

Ernährung: Ihr beendet nun das Fasten, gewöhnt euren Körper langsam wieder an die Nahrungsaufnahme. Das muss vorsichtig geschehen, deshalb sind die Aufbau-tage so wichtig! Verzichtet auf fette Speisen, tierische Fette und Kaffee. Trinkt weiterhin reichlich, mindestens 2 Liter Wasser und Kräutertee. Ihr dürft auch in Maßen Milchprodukte genießen, etwa einen Joghurt oder ein Glas Buttermilch. Esst gegarte Gemüse- und Getreidegerichte. Esst nur, bis ihr satt seid. Menüvorschlag: Morgens Morgentee. Vormittags einen gedünsteten Apfel. Mittags Kartoffel-Gemüsesuppe. Nachmittags Tee trinken. Abends Gemüsesaft und dazu eine Scheibe Knäckebrot. Über den Tag verteilt weiterhin Wasser, z.B. RÖMERQUELLE, Obstsaft und Kräutertee.

Pflege: Wie am 3. Tag.

Bewegung: Wie am 7. Tag. Oder alternativ diese Yoga-Übungen.

11. Tag - Aufbau-tag

Ernährung: Esst nach und nach wieder mehr rohes Gemüse. Kaut gründlich! Wenn ihr seit Beginn des 1. bis zum Abend des 2. Aufbau-tages keinen Stuhlgang hattet, helft mit einem Einlauf nach. Menüvorschlag: Morgens Morgentee, 2 Scheiben Knäckebrot mit Kräuterquark. Vormittags viel trinken und 1 reife Birne. Mittags 3 kleine Pellkartoffeln plus Möhrengemüse. Nachmittags 1 Biojoghurt mit 1 TL Sanddornsaft und 1 gehäufte TL Leinsamen gemischt. Kräutertee oder Wasser. Abends Möhrenrohkost, Knäckebrot mit Kräuterquark.

Pflege: Wie am 3. Tag.

Bewegung: Langsam zum gewohnten Sportprogramm übergehen.

12. Tag - Aufbau-tag

Ernährung: Morgens Kräutertee, dazu Obst mit gekeimtem Müsli, Honig. Später am Vormittag ist ein erster Kaffee mit viel Milch erlaubt. Mittags Hirse-Risotto, dazu ein Tomatensalat. Nachmittags: 1 Biojoghurt mit 1 TL Sanddornsaft und 1 gehäufte TL Leinsamen gemischt. Kräutertee oder Wasser. Abends Gurkensalat, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot und 2 Scheiben Knäckebrot, mit Butter und Kräuterquark oder magerem Käse belegt. Wenn ihr Lust auf Wein hab, fangt mit einer Schorle an, aber aufpassen - Alkohol steigt nach dem Fasten viel schneller zu Kopf.

Pflege: Ihr könnt wieder zum gewohnten Pflegerhythmus umschwenken. Aber vielleicht haben euch ja die Bürstenmassage am Morgen und andere Dinge so gut gefallen, dass ihr sie beibehaltet?

Das braucht ihr vom Supermarkt, Bioladen oder aus dem Reformhaus

- 25 Liter natriumarmes RÖMERQUELLE Heilwasser
- 4 Liter Gemüsesaft (bevorzugt milchsauer vergorene Säfte wie Sauerkraut- oder Rote-Bete-Saft)
- 4 Liter Obstsaft: Achtet auf naturreine Säfte, keine Nektare kaufen. Zitrus säfte wie Orangensaft sind nicht empfehlenswert, da sie zu viel Magensäure bilden. Das gilt auch für Multivitamin säfte.
- 1 Glas Naturhonig oder Agavendicksaft
- Kräutertee nach Geschmack
- Hefeextraktfreie Gemüsebrühe für 4 Liter Brühe. Falls ihr Gemüsebrühe selber kochen möchtet: 10 Kartoffeln, 10 Möhren, 5 Stangen Lauch, Kümmel, evtl. Petersilie; 1 kleine Packung Reisschrot; 1 kleine Packung Haferflocken

Außerdem: Wärmflasche, Handtücher für Leberwickel, Luffahandschuh oder weiche Körperbürste. Zusätzlich für die Aufbau tage: Äpfel, Birnen, Biojoghurt natur, Knäckebrot, Vollkornbrot, magerer Käse, Quark, Salatgurke, Tomaten, Vollkornhirse, Leinsamen, Müsli, das sich zum Keimen eignet (aus dem Reformhaus oder Bioladen).

Intervall-Fasten

Beim Intervall-Fasten kann man zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen - zum Beispiel 16 Stunden während der Nacht pausieren, eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage nichts. Dadurch lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben, und der Muskelabbau wird verhindert. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Trinken darf man nur Wasser, z.B. RÖMERQUELLE, Tee oder wenig schwarzen Kaffee.

So funktioniert Intervall-Fasten

Beim Intervall-Fasten kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.

Fasten nach der 5:2-Methode

Die bekannteste Form des Intervall-Fastens ist die 5:2-Diät: An fünf Tagen in der Woche darf man wie gewohnt essen, ohne Kalorien zu zählen. An zwei Tagen wird die Nahrungszufuhr bei Frauen auf 500, bei Männern auf 600 Kalorien reduziert. Dazu gilt es, viel Wasser, z.B. RÖMERQUELLE und ungesüßten Tee zu trinken. Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sind an den Fastentagen tabu. So lernt der Körper, von seinen Reserven zu leben.

Rezepte für das 5:2-Fasten

Gemüsebrühe

Gemüsereste gründlich waschen und mit Wasser aufgießen, ein Lorbeerblatt hinzugeben. 45 Minuten köcheln, dann durch ein Sieb abgießen. Über einen Fastentag verteilt kann man davon beliebig viel trinken.

Frühstück (168 kcal)

Paprika würfeln und ohne Fett in eine beschichtete Pfanne geben. Ein Ei mit etwas Mineralwasser aufschlagen und hinzugeben. Kurz stocken lassen, mit Schnittlauch bestreuen und pfeffern. Mit einer Scheibe Knäckebrot servieren.

Gebackener Spargel mit Salat (100 kcal)

Spargel schälen und holzige Enden abschneiden, mit Pfeffer und Muskat würzen. Auf die Spitzen einige Tropfen Öl geben. Spargel in Backpapier gewickelt in den Ofen geben. Nach dem Backen mit jungem Spinat, Feldsalat und Radieschen servieren. Für das Dressing ein wenig Leinsamenöl mit Essig und Zitronensaft verrühren, mit Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken, damit den Salat beträufeln. Wer 50 Gramm Putenbrust oder Vorderschinken dazu serviert, muss 61 kcal hinzurechnen.

Abendessen (228 kcal)

Körnigen Frischkäse mit Leinsamenöl, Bärlauch, Kurkumawurzel, Salz und Pfeffer würzen. Grüne Gurken ohne Fett in der Pfanne grillen, dazu ein paar Leinsamen anrösten. Für den Erdbeeren-Rhabarber-Mix junge rote Rhabarber-Stangen kurz garen, mit den Erdbeeren mischen, Zitronensaft und ein paar Spritzer Öl darüber träufeln. Beim Anrichten wird zunächst der Frischkäse auf die gegrillten Gurken gegeben, dann der Rhabarber-Erdbeeren-Mix mit den gerösteten Leinsamen darüber verteilt. Zum Schluss noch ein paar Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Fasten nach der 8:16-Methode

Wer keine ganzen Tage fasten möchte, kann längere Essenspausen in den Tagesablauf einbauen. Bei der 8:16-Diät lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, damit man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Wer zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um 9

Uhr wieder frühstücken. Ein angenehmer Nebeneffekt: Der Körper hat so nachts weniger mit der Verdauung zu tun, was der Schlafqualität zugutekommt.

Darauf müssen Sie beim Fasten achten

Beim Fasten ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen als gewohnt. Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden einhalten. Denn isst man zwischendurch, wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Zucker um und dieser geht direkt ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt, der Körper schüttet Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Die rasche Insulinausschüttung kann zu einer leichten, kurzzeitigen Unterzuckerung und Heißhungerattacken führen.

Tipps zum Intervall-Fasten

- Wählen Sie bei der 5:2-Diät die Wochentage zum Fasten aus, an denen Sie wenig Stress und genug Zeit für Ruhephasen haben
- Vermeiden Sie körperliche Belastung während des Fastens, bis Sie sich komplett an den neuen Rhythmus gewöhnt haben
- Essen Sie nach dem Intervallfasten normal, keine größeren Portionen
- Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten
- Wasser, z.B. RÖMERQUELLE oder ungesüßter Tee helfen, während der essensfreien Zeit Hungerlöcher zu überbrücken
- Machen Sie nach der ersten Mahlzeit einen kleinen Spaziergang oder treiben Sie ein wenig Sport

Intervall-Fasten ist nicht geeignet bei:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- verschiedenen Stoffwechselerkrankungen
- Essstörungen
- vielen chronischen Krankheiten – bitte immer vorher den Arzt fragen

Diese Yoga-Übungen tun beim Heilfasten gut

Für alle Yoga-Übungen gilt: Muten Sie sich nicht zu viel zu. Ganz nach Gefühl können Sie entweder schon am ersten Fastentag alle Übungen ausführen. Oder Sie steigern sich langsam und machen jeden Tag eine Yoga-Übung mehr. Horchen Sie in sich hinein, wonach Ihnen ist.



Sich ausbalancieren

So geht's: Ausfallschritt, linkes Bein nach vorn in einen stabilen Stand. Das rechte Bein sollte völlig gestreckt sein. Dann den Oberkörper aufrichten und beide Arme parallel nach vorn strecken. Die Hände falten und die Zeigefinger ausstrecken. Beide Arme langsam nach oben führen und diese Stellung fünf tiefe Atemzüge lang halten. Dann Seitenwechsel, rechtes Bein vor usw.

Das bringt's: Diese Übung gibt inneren Halt und Balance. Gut für Menschen, die gern mehr Durchsetzungskraft hätten und sich vielleicht auch mit dem Fasten anfänglich schwer tun.



Den Kreislauf aktivieren

So geht's: Auf die Fersen setzen und die Arme nach vorn ausstrecken, Schultern Richtung Boden drücken ("das Blatt"). Zwei Atemzüge lang halten. Dann wie eine Katze in die Bank gehen, Blick nach vorn gerichtet. In den Vierfüßlerstand wechseln, die Fersen auf den Boden drücken, so dass der Körper ein umgekehrtes V bildet ("der Hund"). Der Kopf hängt locker herunter. Diese Position zwei tiefe Atemzüge lang halten und zum Blatt zurückkehren. Die gesamte Abfolge fünf- bis achtmal wiederholen.

Das bringt's: Der Kreislauf kommt in Schwung, und die Über-Kopf- Haltung fördert die Durchblutung des Kopfes. Durch den Wechsel der verschiedenen Positionen werden speziell das Becken und der untere Rücken beweglicher - gut für die Verdauung.

Die Durchblutung fördern



So geht's: Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt. Kopf und Oberkörper anheben, Arme ausstrecken und mit den Händen langsam die Oberschenkel entlangstreichen bis zu den Knien. Die Stellung zwei Atemzüge lang halten, dann den Oberkörper wieder absenken. Fünf- bis achtmal wiederholen.

Das bringt's: Stärkt die Bauchmuskulatur und verbessert die Durchblutung im Bauchraum.

Die Atmung vertiefen



So geht's: Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen. Dann das Becken heben, so dass das Gewicht auf den Füßen und den Schultern ruht. Beide Arme parallel nach hinten führen und neben dem Kopf ablegen. Fünf Atemzüge lang halten, dann Becken absenken und entspannen. Bis zu achtmal wiederholen.



Das bringt's: Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, stärkt die Bauch- und die Beckenbodenmuskulatur. Die Atmung dringt bis tief ins Becken vor, aktiviert den Bauch-Becken- Raum und die Verdauung.

Den Körper reinigen



So geht's: Rückenlage, die Beine angewinkelt aufstellen. Das Becken anheben und das Gewicht auf Füßen, Schultern und Armen ruhen lassen. Dann das linke Bein nach vorn ausstrecken und diese Stellung fünf tiefe Atemzüge lang halten, absenken. Beim Atmen den Oberkörper ganz bewusst öffnen und dehnen. Bis zu achtmal wiederholen, dann das Bein wechseln.

Das bringt's: Man atmet bei dieser Übung automatisch tiefer. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch den Körper, die Wirbelsäule entlang bis in die Zehen fließt - das wirkt nach Yoga-Philosophie reinigend und entgiftend. Am besten durch den Mund atmen.



Den Unterleib entspannen

So geht's: Locker auf dem Rücken liegen. Die Knie zur Brust ziehen und dann auf die linke Seite des Körpers Richtung Boden bringen, mit der linken Hand zusätzlich leichten Druck auf die Knie ausüben. Den Kopf nach rechts drehen, rechten Arm neben dem Kopf. Fünfmal tief durchatmen, Seite wechseln. Bis zu achtmal wiederholen.

Das bringt's: Die Drehung aktiviert die Durchblutung, massiert die inneren Organe und wirkt vor allem auf den Unterleib anregend und schmerzlindernd. Das kann gegen Verkrampfungen und Bauchschmerzen helfen.

