

Wie Sie sich körperlich auf das Fasten vorbereiten

Fangen Sie an, eine Woche vor Fastenbeginn mit Koffein-, Teein- und Nikotingenuss aufzuhören. Sie vermeiden damit bei Fastenbeginn Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen und nervliche Überreiztheit.

Fangen Sie zwei Tage vor Fastenbeginn an, schwerverdauliche Speisen zu meiden (Pommesfrites, im Fett Gebackenes, Kohlgemüse). Halten Sie sich mit der Menge zurück.

Am Tag vor dem Fasten ist ein Obsttag zu empfehlen oder sonst in kleinen Mengen leichtverdauliche Speisen wie Joghurt, Weichkäse, weisses Fleisch? Brot, Griesbrei, Reis, geschwellte Kartoffeln.

Der Beginn des Fastens wird erleichtert und das Wohlbefinden gefördert, wenn der Uebergang vom Essen zum Fasten nicht abrupt ist.

Beachten Sie während der Fastenzeit Trinken

Das Trinken ist wichtig. Wir empfehlen 2 - 3 Liter pro Tag. Ihnen stehen Mineralwasser und Tees zur Verfügung. Kaffee ist zu vermeiden. Vielerorts kann auch Hahnenwasser gut getrunken werden. Roter Tee (Hagebutten und Fruchtschalen) ist zum Fasten wegen Übersäuerung des Magens nicht zu empfehlen.

Traubensaft und Honig sind eher als Medizin in kleinen Mengen gedacht (Blutzucker, Kreislauf). Mit Honig können Sie auch den Tee süssen. Weil Honig ein Nahrungsmittel ist, kann er auch Hunger machen. Zudem säuert er. Also, allzuviel ist ungesund.

Tomatensaft und Gemüsebouillon sollen unsere Getränkekarte etwas abwechslungsreicher gestalten. Auch hier gilt: Allzuviel ist ungesund. Eine Tasse (2 dl) pro Person/Tag ist das richtige Mass. Wer spürt, dass es ihm nicht gut tut, soll ruhig darauf verzichten.

Wir reagieren beim Fasten sehr unterschiedlich. Deshalb ist wichtig, dass Sie herausfinden, was Ihnen gut tut.

Die Grundregel für das Trinken: Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen und in der Form, die meinem Körper gut tut. Alles meiden, was mir Beschwerden macht.

Abführen

Hier gibt es verschiedene Meinungen. Die extremste ist, alle zwei Tage abzuführen. Die Gegenseite empfiehlt Abführmittel wegzulassen. Grundsätzlich ist es gut, wenn der Darm gründlich entleert wird. Wer zur Verstopfung neigt, sollte zu Beginn abführen. Wer keine Probleme hat, besonders auch, wer sich in der Woche zuvor schon gut vorbereitet hat, kann darauf verzichten. Auch hier gilt: Mach, was dir gut tut.

Zum Abführen trinken wir eine Glaubersalzlösung, einen Esslöffel Glaubersalz auf einen halben Liter lauwarmes Wasser. Diese wird innerhalb von 10 bis 20 Minuten schluckweise getrunken.

Körperpflege

Da ein Teil der Entschlackung über die Haut erfolgt, ist es wichtig, genügend zu duschen. Wer mit dem Kreislauf Probleme hat, nicht allzu heiss.

Ein besonderes Problem ist der schlechte Mundgeruch. Also Zähneputzen nicht vergessen. Manchmal gibt es auch

eine Ablagerung auf der Zunge. Diese kann mit der Zahnbürste beseitigt werden.

Schlafen

Fastenwochen haben einen hohen Erholungswert. Im Anfang sind wir sehr müde. Also früh ins Bett und Mittagsschlaf. Auch hier ist aber allzuviel ungesund. Genügend schlafen, aber nicht zu viel. Je länger wir nämlich fasten, desto wacher wird unser Geist. So können viele gegen Schluss nicht mehr so gut schlafen. Nützen Sie die Zeit zu Gebet und Lobpreis.

Gesundheitsprobleme

Wir raten, zweimal täglich eine leichte Gymnastik zu machen. Jeden Tag sollte man mindestens eine Stunde an die frische Luft. Joggen ist erlaubt, wenn man es normalerweise auch macht. In all diesen Dingen ist es einfach wichtig, auf die Körpersignale zu achten und sich nicht zu überfordern. Innerhalb dieser Grenze aber ist vieles möglich.

Gegen kalte Füsse helfen Bettflaschen oder Bettsocken. Es ist normal, dass wir schneller kalt haben.

Wer am Morgen Mühe hat mit dem Kreislauf, soll in erster Linie nichts überstürzen. Erst im Bett dehnen und strecken, es richtig geniessen. Dann langsam aufstehen. Manchmal hilft auch ein Glas Traubensaft. Als Medizin kann man ausnahmsweise auch Schwarztee trinken oder Effortil-Tropfen nehmen.

Bei Schwäche und Unverträglichkeit des Fastens empfehlen wir eine Haferschleimsuppe.

Kopfschmerzen tauchen manchmal zu Beginn des Fastens auf. Sie sind meist ein Zeichen, dass der Körper noch nicht entgiftet ist. Abführen, viel Trinken, ruhen. Ausnahmsweise, vor allem bei Koffeinentzug, hilft auch ein Glas Coca Cola.

Wenn Sie mit Fasten aufhören

Die Faustregel heisst: Pro Woche fasten sollten wir unserem Körper etwa zwei Tage geben, um sich wieder umzugewöhnen. Manche lassen sich dafür mehr Zeit. Der Magen ist zusammengeschrumpft, deshalb sollen wir zurückhaltend essen und mit kleinen Portionen beginnen.

Mit einem Apfel beginnen und etwas Vollkornbrot oder Knäckebrot. Joghurt ist gut für unsere Darmflora.

Bei der zweiten Mahlzeit können Sie auswählen zwischen geschwellten Kartoffeln, Magerquark, Frischkäse, Reis, Griess, Früchte.

Mit schwerverdaulichen Speisen warten Sie lieber noch ein paar Tage

Dem Darm lassen wir Zeit, bis er seine Tätigkeit wieder normal aufgenommen hat. Im Normalfall braucht es dazu keine speziellen Mittel.

Es lohnt sich, bei diesem Neuanfang neue gute Essgewohnheiten einzuüben und nicht in alte Unsitten zurückzufallen.

Die Gewohnheit, viel zu trinken, behalten wir am besten bei. Gifte meiden wir nach Möglichkeit weiterhin.

Gebetshaus Amden