

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

"Das Fasten ist so alt wie die Völker der Erde"

Das Heilfasten hat eine lange Tradition. Bereits 1935 begann Otto Buchinger sein Buch "Das Heilfasten" mit dieser Aussage. Jedoch gibt es verschiedene Möglichkeiten des Heilfastens. Erwähnung finden, sollte beispielsweise das Medizinische Fasten, das Tee/Wasser-Fasten, die Nulldiät, das Fasten nach F.X. Mayr, das Fasten nach Schroth und andere Varianten.

Das hier praktizierte Heilfasten, lehnt sich an die Buchinger-Methode an und dient sowohl der **Prävention (Vorbeugung)** und auch **Palliation (Linderung von Krankheiten)**, wenn bereits gesundheitliche Störungen vorliegen. Leiden Sie unter schweren chronischen Krankheiten, befragen Sie bitte vorher Ihren behandelnden Arzt, ob ein Heilfasten in Ihrem Falle angeraten ist.

Wenn Ihnen nachts oder morgens die Gelenke schmerzen, oder wenn beispielsweise trotz Nahrungsverzicht nicht mehr abnehmen können, weil Ihr Stoffwechsel träge geworden ist, so ist möglicherweise Ihre Leber belastet oder schwach. In solchen Fällen hat sich das Heilfasten nach Buchinger bewährt. Es ist ein guter Einstieg zur leberschonenden Ernährungsumstellung:

***„Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit –
das Überforderungs-Signal des Mikrobioms ist das metabolische
Syndrom“.***

Wer darf nicht fasten?

- Personen, die schlecht genährt sind, bzw. erschöpft nach längerer Krankheit oder nach schweren Operationen
- Menschen mit schwerer Schilddrüsenüberfunktion, Tuberkulose und Krebs, usw.
- Patienten mit schweren Nerven- und Geisteserkrankungen, wie zum Beispiel Neurosen oder Psychosen
- Schwangere Frauen und stillende Mütter
- Kinder
- Jugendliche sollten erst dann heilfasten, wenn sie sich bewusst dafür entscheiden

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Wie funktioniert das Heilfasten nach der Buchinger-Methode?

Das Heilfasten nach der Buchinger Methode besteht kurzgefasst aus:

2-3 Entlastungstagen: Sie ernähren sich bereits bewusster und verzichten auf Genussgifte, Fleisch, Eier und Milchprodukte usw.

4-8 Heilfastentagen:

- Sie reinigen vor Beginn am ersten Morgen Ihren Darm mit Bittersalz-Mischung (2 Esslöffel Bittersalz auf 3/4 Liter warmes Wasser, zügig trinken, alternativ können Sie auch Glaubersalz verwenden)
- Sie trinken ab da nur noch die vorgekochte und erwärmte Gemüsebrühe (1/4 Liter pro Tag) wahlweise Mittags und
- verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte (1/4 Liter, halb Saft, halb Wasser), wahlweise Abends.
- Da Ihr Darm nun leer ist und keinen Nachschub an fester Nahrung mehr erhält, müssen Sie ihn **zwingend alle 2 Tage** mit einem **Einlauf (1000 ml körperwarmes Wasser)** reinigen. Dies ist nötig, um Ihren Körper von Schlacken und Toxinen zu befreien, die ansonsten im Körper verbleiben und immer wieder erneut von der Darmschleimhaut resorbiert würden. In dieser Zeit haben Sie kaum ein Hungergefühl.
- Täglich nach der mittäglichen Gemüsebrühe machen Sie feuchtwarme Leberwickel und legen sich wenn möglich 1/2 Stunde hin. Wenn das nicht geht, weil Sie beruflich unterwegs sind, können Sie die Leberwickel auch abends machen und dafür den verdünnten Fruchtsaft zur Mittagszeit trinken.
-

2-4 Aufbautagen: Sie beginnen wieder langsam mit fester Kost, die gezielt den Aufbau des Mikrobioms Ihrer Darmschleimhaut fördert. Während der ganzen Fastenzeit sollte man sich täglich moderat bewegen, z.B. längere Spaziergänge (10000 Schritte), langsames Training, z.B. auf dem Fahrrad usw.

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Heilfasten als Reinigung & Regeneration:

Wie Sie sich sicherlich vorstellen können, werden beim Fasten alle möglichen Ausscheidungsvorgänge gefördert:

- Über die Niere: Durch reichliches Trinken von möglichst mineralstoffarmem Wasser
- Über die Leber: Durch tägliche feucht-heiße Leberpackungen
- Über Darm und Gallenblase: durch gezielte Darmentleerungen alle zwei Tage, in Form von Einläufen Einläufe
- Über die Haut: durch Förderung der Durchblutung bei begleitender körperlicher Bewegung (Laufen, Laufen, Laufen..), durch Saunieren, durch Basenbäder (Teil- oder Vollbäder mit Kaiser-Natron
- Über die Lungen: Durch tiefes Atmen bei der Bewegung an der frischen Luft.

Die **klassischen Fastengetränke** bei unserem Heilfasten sind:

- **morgens** Tee (z.B. Hibiskus, Brennnessel, Roibusch oder ähnliche Kräutertees oder aber Wasser mit frisch ausgepresster Zitrone (Bio), je nach Geschmack. Sollten Sie zu niedrigem Blutdruck neigen, können Sie auch einen leichten Schwarztee trinken
- **mittags** 1/4 heiße Gemüsebrühe (siehe Einkaufsliste), diese löffeln sie am besten mit einem kleinen Löffel aus!
- **nachmittags** 1/4 Liter Tee oder auch mehr, ggf. mit 1-2 TL **Honig**
- **abends** 1/4 Liter Fruchtsaft/Wasser-Gemisch

Dazwischen möglichst viel mineralstoffarmes Wasser trinken! Auf Alkohol und Rauchen sollten Sie beim Fasten bitte ganz verzichten. Alkohol im Fasten ist ganz besonders schädlich für die Leber. Ebenso sollten Sie auf das Trinken von Kaffee vorübergehend verzichten.

Leberwickel als Unterstützung der Entgiftung

Ab dem ersten Heilfastentag empfiehlt sich die tägliche Anwendung eines Leberwickels. Mit ihm unterstützen Sie die wichtigste Aufgabe Ihrer Leber - die Entgiftung. An Tagen bei denen Sie normal essen, ist die Leber oft schon mit der Fettverdauung überfordert und schwächelt recht schnell. An den

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Fastentagen kann sie sich nun endlich wieder einmal ihrer Hauptaufgabe widmen. Durch einen feucht-warmen Leberwickeln unterstützen Sie diese.

Die richtige Zeit für einen Leberwickel ist mittags nach dem Essen, da die Leber zu dieser Zeit besonders aktiv ist. Menschen, die beruflich unterwegs sind, wird empfohlen, den Leberwickel abends nach dem Essen zu machen. Jedoch bitte nicht zeitlich direkt vor dem Schlafengehen. Gönnen Sie sich die Ruhe und legen sich dazu hin!

Sie brauchen dazu:

- ein großes Handtuch
- ein Leintuch (Küchentuch)
- warmes Wasser
- 1 Wärmeflasche

Und so geht`s: Sie befeuchten das Leintuch mit dem warmen Wasser, drücken es aus und legen es auf den rechten Oberbauch, unterhalb des Rippenbogens. Das große Handtuch legen Sie obenauf, so dass Ihre Kleidung nicht nass wird. Dann wird die Wärmeflasche, so warm wie möglich auf das Handtuch gelegt. Sie sollten sich hierzu einen Mittagsschlaf (mindestens 1/2 Stunde) gönnen.

Der Einlauf als unverzichtbarer Bestandteil des Heilfastens

Einläufe sind seit Jahrtausenden ein bekanntes Hilfsmittel. Alte Aufzeichnungen, die von den "Essenern" stammen belegen dies. Sie wurden seit alters her als wichtige Maßnahme zur inneren Reinigung betrachtet.

Der Einlauf reinigt in erster Linie den Enddarm und einen Teil des Dickdarms. Die Wirkung erfolgt sofort oder einige Zeit nach dem Einlauf. Wer während einer Fastenkur auf den Einlauf verzichtet, riskiert **Rückvergiftungen** und **Kopfschmerzen**.

Sie benötigen hierzu: Große Badetücher, das Gummiklistier, eine Schüssel Wasser.

Wie geht`s?

Praktischerweise sollten Sie den Einlauf im warmen Badezimmer vornehmen. Hierzu legen Sie ein paar dicke Badetücher auf den Boden. Die

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Spitze des Gummiklistiers wird mit Vaseline o.ä. gefettet. Sie befüllen eine Schüssel mit einem Liter Wasser in Körpertemperatur und stellen diese neben dem Liegeplatz auf den Boden. Das Gummiklistier wird nun mehrmals hintereinander (bis die Schüssel leer ist) mit dem Wasser befüllt, das sogleich durch Einführen der Spitze in den After und Zusammendrücken des Ballons in den Darm entleert wird. Dabei sollten sie möglichst mehrmals tief ein- und ausatmen und ruhig werden, damit sich ihr Bauch entspannt.

Nun sollten Sie das warme Wasser möglichst lange (bis zu 1/4-1/2 Stunde) im Darm belassen. Wenn ein starker Drang zur Entleerung einsetzt, gehen Sie diesem nach und benutzen die Toilette. Alle zwei Tage sollten Sie den Einlauf, möglichst zu ungestörten Zeiten wiederholen. Keine Angst, mit der Zeit kriegen Sie Übung. Übrigens: Fertigklistiere, wie sie in der Apotheke zum Abführen erhältlich sind, eignen sich nicht zu Einläufen des Heilfastens!

Fastenbrechen - wie machen Sie es richtig?

Beim Fastenbrechen sollte man einiges beachten. Es funktioniert meist nicht gut, wenn Sie nach Ende des Heilfastens einfach so zu Ihren alten Essensgewohnheiten zurückkehren. Das Mikrobiom in ihrem Organismus könnte Schaden leiden. Nutzen Sie die stattgefundenen Fastentage, um Ihre Ernährung vielleicht ganz auf Basenkost umzustellen. Auf meiner Praxiswebseite finden Sie hierzu weitere Informationen.

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Ihre Darmschleimhaut hatte während des Fastens nicht viel zu tun. Das heißt es kam weder "schlechtes noch gutes Futter" zum Verstoffwechsell bei ihr an. Deshalb ist es jetzt von großer Wichtigkeit, Ihre Darmbakterien gleich mit "gutem Futter" zu versorgen. Verzichten sollten Sie auf jeden Fall erst einmal auf jegliche Form von Industriezucker.

Wenn Sie es vertragen, gönnen Sie sich täglich ein kleines Gläschen Sauerkrautsaft, dieser wirkt probiotisch (Ausnahme: Sie leiden unter einer Histaminintoleranz, dann sollten vergorene Produkte vermieden werden).

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Präbiotisch (als gutes Futter für Milchsäurebakterien) sind Ballaststoffe in jeglicher Form. Dazu gehören z.B. auch Apfelpektin, Haferkleie, Inulin, Betaglucane usw.. Umfangreichere Infos zum Thema Mikrobiom finden Sie am Ende dieses Beitrags verlinkt.

Tipp 1: Weichen Sie am Vorabend des Fastenbrechens 2-3 Backpflaumen ein, um am nächsten Morgen Ihr erstes Frühstück zu garnieren.

Tipp 2: Um die Verdauung wieder in Schwung zu bringen, besorgen Sie sich weiter ein gutes Apfelmus (ohne Zuckerzusatz, z.B. Apfelmarmelade von DM) oder stellen Sie dies selbst her. Auch getrocknete Feigen und Biojoghurt, sofern keine Intoleranz darauf besteht, wirken sich positiv aus.

Tipp 3: Besorgen Sie sich: Kartoffeln (für Kartoffelsuppe am letzten Fastentag), und die dazugehörigen Bestandteile (Petersilienwurzeln, Sellerieknolle, Lauch, Petersilie, Karotten usw). Auch Chicoree hat mit seinen präbiotischen Ballaststoffen eine positive Wirkung auf Ihre Darmgesundheit. Wer ergänzend eine gute Ballaststoffmischung sucht, ist mit FASERKRAFT (fertige Ballaststoffmischung) bestens versorgt. Weitere saisonale Gemüsesorten sollten in Ihrem Kühlschrank nicht fehlen.

Tipp 4: Besorgen Sie sich viel frisches Obst, je nach Saison, so dass sie täglich eine ausgewogene Mischung davon konsumieren können. Ferner besorgen Sie sich tiefgekühlte Wildheidelbeeren, die wichtige wertvolle Pflanzenstoffe beinhalten.

Der letzte Fastentag könnte sich so gestalten:

Am Mittag einen mittelgroßen Apfel oder Apfelmus essen, abends dann eine Kartoffelsuppe.

Das Frühstück in den darauffolgenden Tagen könnte so aussehen:

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Ein Müsli aus Haferflocken oder warmen Haferbrei, dazu die am Vorabend eingeweichten Backpflaumen, 1-2 Esslöffel Apfelbrei oder gekochte Äpfeln. Sie können das Ganze mit Ceylon-Zimt verfeinern. Später gerne auch Müsli aus gekeimten Getreide oder bei Glutenintoleranz aus Buchweizenflocken, Amaranth, Quinoa usw.).

Oder:

Heidelbeer-Ballaststoff-Creme: Mixen Sie eine kleine Banane zusammen mit 2 eingeweichten Trockenpflaumen und Wildheidelbeeren (tiefgekühlt). Geben Sie vorher noch 2 Esslöffel Haferkleie (Betaglucane) oder ggf. auch FASERKRAFT (Ballaststoffmischung) hinzu.

Das Mittag- oder Abendessen in den nächsten Tagen könnte so aussehen:

Gemüsesuppen in jeglicher Form (nur mit hefefreier Gemüsebrühe gewürzt)

Frische Salate (je nach Saison), z.B. Feldsalat (Bioqualität), mit Keimen und Sprossen, Baby-Blattspinatblätter (Bio), Chicoree-Salat usw. Die Salate können Sie gut mit je einem Stück Mango und Avocado verfeinern und mit wenig Salz und naturtrübem Apfelessig würzen. Das Öl bitte weglassen, Fett ist in der Avocado ausreichend vorhanden. Auch Karottenrohkost mit Äpfeln und Nüssen wäre eine Variante.

Als Zwischenmahlzeit eignen sich:

Bioghurt, ein Stück Obst, 3-5 Datteln (in Bioqualität), 1 Apfel, 1/2 Orange uvm.

Als Getränke eignen sich:

Lupinenkaffee (als basischer Kaffee-Ersatz), viel gutes, stilles Wasser (möglichst gefiltert oder Lauretana bzw. Plose), Kräutertees (z.B. Melisse, Lavendel, Hanf usw.).

Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Brot sollten Sie möglichst zeitversetzt in Ihren Speiseplan aufnehmen. Wenn möglich, sollten Sie sich gekeimtes Brot besorgen oder backen Sie sich ein weitgehend basisches Kartoffelbrot. Später dann gerne auch Dinkelvollkornbrot, sofern keine Glutenunverträglichkeit vorliegt. Diverse Rezepte finden Sie auf meiner Webseite (unter Ernährung). Diese werden regelmäßig ergänzt.

Ich wünsche Ihnen ein gelungenes und erfolgreiches Fastenbrechen. Bei Fragen bitte melden!

Ihre Renate Krause