

A photograph of a waterfall cascading over a large, mossy rock in a natural setting. The water is clear and flows over the rock, creating a small pool at the bottom. The background shows more rocks and a forested area.

**Fasten
eine Wohltat für
Körper,
Geist und Seele**

Eigene Erfahrungen?

- Breakfast?
- Krankheit
- Krankheit des Kindes
- Krankheit des Haustiers
- Nach „Ausschweifungen“

- Freiwilliger Verzicht auf (feste) Nahrung über einen selbstbestimmten Zeitraum
- Präzises Vorgehen
- Mut zum Ausprobieren
- Mut zum Aufhören
- Erkennen von falschen Aussagen
- Operation ohne Messer
- Einstieg in andere Lebensweise

Hungern

- fremdbestimmt
- Müssen
- Existenzangst
- Mangel
- Psychische Last

Fasten

- selbstbestimmt
- Wollen
- Bewusstes Vorgehen
- Überwindung des „zu viel“
- Euphorie
- selbstbestimmt?
 - Gefahr des „höher-schneller-weiter“

Fasten als Entschlackung?

- Harnsaure Ablagerungen
 - Gefäßverkalkungen
 - Steinleiden
 - Abszesse
 - usw.
-
- Seit Beginn des Industriezeitalters wurden mehr als 10 Millionen künstliche chemische Verbindungen hergestellt !
 - Mit der Nahrung werden bis zu 10000 nicht verwertbare Fremdstoffe (meist lipophil) aufgenommen

Fastenvarianten

- Strenges Totalfasten nach Buchinger: Wenige Tage bis zu mehreren Wochen (Fastenklinik)
- Erleichtertes Fasten
- Hildegard-Kurzfasten (3Tage)
- Vorbeugendes 10-Tage-Fasten nach Hildegard



Vorbereitungen

- Jahreszeit auswählen (Fastenzeit?)
- Zeitrahmen abstecken (Geschäftessen, Geburtstagsfeiern...)
- Mondkalender?
- Urlaub?
- Unangenehme Termine?
- Wenigstens die ersten drei Tage komplett frei!!!
- Fastentagebuch vorbereiten

Entlastungstage (1-3)

- Abschied von Alkohol, Tabak, Kaffee und anderen Drogen, Süßigkeiten, Medikamenten (nach Rücksprache mit dem Arzt)
- Wenig und einfach essen, möglichst Äpfel oder Beerenobst (! Eiweiß- oder Getreidefäulnis!)
- Varianten mit Reis oder Salat
- 3x tgl. 2 Teel. Flohsamen
- Ruhe, Ruhe, Ruhe
- Vorfreude auf eine Reise zum eigenen Körper

Der Glauber-Tag

- Morgens 40g Bittersalz auf ca. 750ml Wasser/Zitrone
- Oder FX-Passage-Salz (mind. 3 EL)
- **Keine** Abführmittel, Pflaumen, Sauerkraut
- ! Pille !
- Darmentleerung ab 1 Std. bis zu 6 Stunden

Der Beginn

- Umschaltung auf Ausscheidung
- u.U. erste Besserung von gesundheitlichen Beschwerden (Neuralgien, Rheumaschmerz, Migräne usw.)
- Als Getränk ausschließlich Fencheltee
- Ruhe
- Bei Bauchschmerzen: Wärmflasche

Die Abende

- Yoga
- Meditation
- Nach Buchinger: Saft einer Orange
- Individuell zwischen „Abhängen“ und Kreativität
- Vorträge
- Bettruhe ca. 22.00 Uhr

Fastenbrühe (pro Portion)

150 g Gemüse

(Fenchel, Sellerie, Karotten, Rüben) in

½ Liter Wasser

weich kochen und abseihen.
Mit

**Galgant, Bertram,
Quendel, Ysop,
Muskat**

würzen und 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss

gehackte Petersilie

oder Kräuter nach Wahl und wenig

Salz

dazugeben. Das Gemüse je nach Geschmack pürieren und wieder in die Suppe geben.

Quendel



Dinkelbrühe (pro Portion)

½ Tasse Dinkelkörner in
½ Liter Wasser 20 Min. köcheln lassen. Dann
150 g Gemüse (Fenchel, Sellerie, Karotten, Rüben) dazugeben, weitere 20 Min. weich kochen und abseihen. Mit

Galgant, Bertram, Quendel, Ysop, Muskat würzen. Abseihen, gehackte Kräuter beifügen und die Brühe langsam trinken – besser löffeln.

Körperpflege

- Alle 1-2 Tage Einlauf (Hildegard: Ingwer-Ausleitung)
- Mundpflege/ Zungenpflege/ Lippenpflege
- Spaziergänge 10-12 km täglich
- Bewusst tiefe Bauchatmung
- Trockenbürsten
- Leberwickel
- 3 x tägl. Ruhe

Ingwer-Ausleitung

- Ingwer, Zitwer, Süßholz
- Für Leute, die als Folge von abwechslungsreicher und zuviel Nahrung fette und an Schleim reiche Säfte in sich haben
- Beseitigt erdige und faulige Stoffe
- Gebrauch zweckmäßiger im Juni, Juli, Oktober
- Trennung der Säfte: nur die schlechten werden ausgeschieden

Physiologie

- Einschalten eines Notprogramms
- 3 Tage Energie aus Glykogen und Nährstoffen im Blut
- Danach Abbau von Depots: Fremdstoffe, Eiter, Eiweiße, Ablagerungen aus dem Stützgewebe
- Giftige Fremdstoffe können geschmeckt werden: Jod, Quecksilber, Cortisone, Kreosot...
- Krankes schwindet, Gesundes bleibt
- Überschüssiges Gewebe an Eingeweiden, Drüsen, Muskeln

Fastenbrechen

- Mittags ein gekochter Apfel
- Abends eine leichte Suppe
- Mindestens 5 Tage lang wenig, einfach, salzarm

Gegenanzeigen

- Depressionen
 - Geisteskrankheiten
 - Tbc
 - Krebs
-
- Anschließende Schwelgerei

Gegenanzeigen bei Hildegard

- Weltliebe
- Unglückseligkeit
- Maßlosigkeit
- Anarchie
- Hochmut
- Unbeständigkeit
- Weltschmerz

Hildegard-Kurzfasten

- Bei akuten Krankheiten
- Fieber, Durchfall, Krämpfen, Erbrechen
- 3-Tages-Kur

1. Tag

- Nur Fencheltee
- Bei hohem Fieber: Galgant-Wasser
- Bei Durchfall: leichten Schwarztee

2.Tag

- Dinkelzwieback
- Gekochte Äpfel mit viel Kochwasser
- Nicht süßen!

3. Tag

- Dinkelgrießsuppe, leicht gesalzen, Petersilie, altes Weißbrot
- Bei Durchfall: Dinkelmehlsuppe, Durchfallei
- Anschließend: Apfelhefekuchen, Dinkelspätzle, Hühnerbrühe