

Dorothea Neumayr

# Das **Fasten-ABC**

Alles, was Sie beim **Selbstfasten**  
**wissen** müssen



*nymphenburger*

## Inhalt

Vorwort 7

### Der Weg des Fastens 11

Was ist Fasten? 12  
Fasten – nicht für jeden! 14  
Zeitpunkt und Dauer 15  
Mögliche Probleme während des  
Fastens 17

### Das Fastenprogramm 23

Vorbereitung 23  
Einstimmen auf die Fastenzeit 25  
Der Entlastungstag 26  
Der erste Fastentag 33  
Der zweite Fastentag 42  
Der dritte Fastentag 47  
Der vierte Fastentag 50  
Der fünfte Fastentag 54  
Fastenbrechen und Neubeginn 57  
Erster Aufbau-tag 58  
Zweiter Aufbau-tag 59  
Die Zeit nach dem Fasten 60  
Literaturempfehlungen 62  
Entspannung und Meditation 62  
Bezugsquellen 63  
Die Autorin 64





*Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.  
Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf  
meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind,  
das ist das Fasten für die innere.*

MAHATMA GANDHI

## Der Weg des Fastens

Seit Jahrtausenden dient das Fasten in vielen Religionen der rituellen Reinigung von Körper und Seele. In fast allen Kulturen wurde früher zu diesem Zweck gefastet. Gleichzeitig war es eine Übung, um die emotionalen und geistigen Fähigkeiten zu stärken. Gefastet wurde aber auch aus gesundheitlichen Gründen, da Heilkundige immer schon um die positive Wirkung gründlicher Reinigungskuren wussten.

Heute ist Fasten gleichsam eine Gegenbewegung zu Luxus und Völlerei. Freiwilliger Verzicht und Eigenverantwortung für die Gesundheit sind geradezu en vogue, Fastenkuren werden nicht mehr nur in Klöstern, sondern auch in Wellnesstempeln und Fitnessstudios angeboten. Oft werden diese allerdings zum Abnehmen empfohlen, was auf Dauer nicht funktioniert. **Fasten ist keine Nulldiät**, sondern ein Einstieg in eine neue und bewusstere Lebensweise mit richtiger Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Es bietet eine Chance, loszulassen und sich neu zu orientieren.

Als ich vor Jahren das erste Mal zu einem Fastenseminar bei Dr. Ruediger Dahlke fahren wollte, erntete ich Unverständnis in meiner Familie und meinem Freundeskreis. Eine Woche ohne

Essen – geht das überhaupt und bist du nicht schon schlank genug?

Ehrlich gesagt, war ich auch nicht ganz sicher, ging es aber mutig an und war verblüfft über die tief gehenden Erfahrungen auf allen Ebenen.

Dieser Fastenratgeber soll Ihnen eine Hilfe sein, damit Sie sicher und gut beraten in Ihre Fastenzeit gehen können.

### Was ist Fasten?

Fasten heißt, bewusst und freiwillig für eine begrenzte Zeit auf Nahrung zu verzichten. Dieser Verzicht hat tief greifende Auswirkungen auf den Stoffwechsel und aktiviert unseren „inneren Arzt“ oder „Archeus“, von dem schon Paracelsus sprach.

**Den „inneren Arzt“ aktivieren**

Jeder hat schon einmal Appetitlosigkeit bei einer Grippe erlebt. Auf diese Weise wird der Organismus entlastet und kann so all seine Energie für „Reparaturmaßnahmen“ verwenden. Der „innere Arzt“ scheint ganz genau zu wissen, was Körper und Seele gerade benötigen, denn er bearbeitet unbewältigte „Baustellen“ und saniert „Problemzonen“. Dadurch werden auch die Abwehrkräfte gestärkt und der Organismus bekommt einen Energieschub, der für mehr körperliche und geistige Vitalität sorgt.

Fasten bedeutet allerdings weit mehr als nichts zu essen, es ist eine der besten Methoden, um vielen Zivilisationskrankheiten

wie Übergewicht, Rheuma, Herzerkrankungen und Arteriosklerose vorzubeugen und dem Darm Regeneration zu ermöglichen. Fasten wirkt dabei wie ein Jungbrunnen, denn es beugt vorzeitigen Alterserscheinungen vor, die durch Verschlacken des Gewebes begünstigt werden, und wird so zum „Kosmetikum“ von innen. Die Haut wird zart und glatt, dies sorgt im Gesicht für einen strahlenden Teint, die Fingernägel werden kräftig und die Haare bekommen neuen Glanz.

Durch den Nahrungsverzicht wird mehr vom Gute-Laune-Hormon Serotonin gebildet und gleichzeitig wird sein Abbau verlangsamt. Darum kann es länger wirken und das Wohlbefinden und damit die Lebensstimmung insgesamt steigern. **Das Wohlbefinden steigern**

Darüber hinaus ist das Fasten ein Weg, wieder zu sich zu finden, unnötigen Ballast abzuwerfen, sich neu zu orientieren – „in die Wüste zu gehen“, wie es in der Bibel heißt.

Denken Sie nur an das wundervolle Gefühl nach einem Frühjahrsputz oder wenn Sie nach langer Zeit Ihren Schreibtisch aufgeräumt haben. Wenn wieder Ordnung herrscht, kehrt oft ein neuer Schwung ein. So ein Hochgefühl kann sich schon während des Fastens, des „inneren Hausputzes“, einstellen. Fasten-therapeuten sprechen dann von Fasteneuphorie.

Tatsächlich sind viele Menschen beim ersten Fasten überrascht, wie sich ihr Lebensgefühl schon nach den ersten drei Tagen der Umstellung verbessert. Denn Fasten wirkt nicht nur reinigend auf

den Körper, sondern rückt auch seelisches und geistiges Wachstum in den Vordergrund, besonders wenn es durch entsprechende Übungen wie Meditation oder Qi Gong angeregt wird. Dabei können erstaunlich klare Gedanken aufsteigen und neue Chancen sichtbar werden – ideal, um sich zu be-sinnen und den eigentlichen Sinn des Lebens zu finden.

### **Fasten – nicht für jeden!**

Wer keine Medikamente benötigt, leistungsfähig und gesund ist und sich zutraut, der Anleitung zum Fasten folgen zu können,

**Eventuell mit einem Arzt Rücksprache halten** dem steht bei einer Fastenwoche zu Hause nichts im Wege. Selbst wer Medikamente nimmt, kann immer noch mit einem Arzt oder fastenerfahrenen Therapeuten über seine diesbezüglichen Möglichkeiten reden. Wer sich nicht sicher ist, sollte in jedem Fall einen fastenerfahrenen Arzt aufsuchen.

Bevor Sie zu Hause zu fasten beginnen, sollten Sie sich folgende Veränderungen, die während des Fastens eintreten können, bewusst machen:

- Das Tempo wird meist langsamer.
- Der Kreislauf ist oft nicht so stabil wie sonst.
- Reaktions- und Denkvermögen können phasenweise beeinträchtigt sein.
- Die Seele reagiert sensibler.