

Vollwertiges Eiweiß.

Typgerechte Ernährung

Das Essen nach dem Fasten:

Fazit

Ein modernes Patentrezept
auf uralter Basis

Das Leben nach dem Fasten

Anhang

Literatur

CDs

Adressen

Vita

I

Vor dem Fasten

Das Basiswissen

Was bewirkt das Fasten?

Wer schon einmal das wunderbare Gefühl nach einem Frühjahrsputz genossen hat oder sich nach langer Zeit dazu aufrufen konnte, sein Arbeitszimmer oder auch nur den Schreibtisch aufzuräumen. weiß

ungefähr, wie man sich nach einer Fastenzeit fühlt. Wenn die Ordnung wiederhergestellt ist, steigt der Lebensmut, und die Energien fließen in nicht gekannter Weise. Schon während des Fastens, des inneren Ordnungschaffens, kann sich ein Hochgefühl einstellen. Fastentherapeuten sprechen in diesem Zusammenhang sogar von einer Fasteneuphorie.

Fasten ist weit mehr als ein therapeutischer Weg zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme: Es ist eine wundervolle Methode, die Lebensstimmung insgesamt zu heben. Oft versetzt es

einen sogar in die Lage, in bereits bedrohlichen Situationen dem Leben eine neue Richtung zu geben.

In letzter Zeit propagierte man das Auslassen des Abendessens — neudeutsch »Dinner-cancelling« —, um die Stimmung zu heben. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass der fastende Körper vermehrt Wachstumshormone ausschüttet. Wachstum auf den verschiedensten Ebenen scheint in der Tat mit einer Verbesserung der Stimmung einherzugehen. Wenn aber schon der Verzicht auf das Abendessen einen spürbaren Effekt erzeugt, wie groß muss er dann erst beim bewussten

Fasten sein. bei dem alle Mahlzeiten ausfallen? Und tatsächlich sind viele Menschen bei ihrem ersten Fasten überrascht, wie stark sich ihr Lebensgefühl verbessert — vor allem wenn die ersten drei Tage, die häufig von Umstellungsphänomenen geprägt sind, hinter ihnen liegen.

Aber noch ein weiteres Geheimnis des Fastens offenbart sich hier. Mit der Zeit und mit wiederholten Fastenkuren rückt das seelische und geistige Wachstum in den Vordergrund, das sich beim Fasten einstellt, besonders wenn es durch entsprechende Übungen angeregt und gefördert wird.