

Modesta Bersin

Achtsam fasten

Erfolgreich abnehmen
mit Buchinger-Fasten



Mit
nachhaltigem
basischem
Aufbauprogramm

A T VERLAG

Modesta Bersin

Achtsam fasten

Erfolgreich abnehmen
mit Buchinger-Fasten

Mit nachhaltigem basischem Aufbauprogramm

AT Verlag

Inhalt

- 6 **Einleitung**
- 8 Mein Lebensweg
- 9 Mein Dank

- 11 **Das Buchinger-Fasten**
- 12 Die Praxis Teil 1: Vorbereitung
- 13 Fasten beginnt im Kopf
- 14 Welche Art von Fasten soll es sein?
- 15 Wie lange wollen Sie fasten und wann?
- 16 Was wird gebraucht?
- 17 Ein besonderer Helfer: Das Fastentagebuch
- 18 Die praxis Teil 2: Entlastungstage
- 18 Was wird weggelassen?
- 19 Was wird gegessen und getrunken?
- 20 Die Praxis Teil 3: Fastenzeit
- 20 Der Start und die Darmentleerung
- 21 Der Fahrplan für die Fastentage
- 31 Dem Körper entgiften helfen
- 36 Die Bewegung beim Fasten
- 39 Die Struktur im Tagesablauf
- 41 Die Praxis Teil 4: Das Fastenbrechen und die Aufbau- tage
- 42 Das Fasten beenden
- 43 Die Aufbau- tage
- 47 Rezepte für die Aufbauzeit
- 68 Erfahrungen mit dem Buchinger-Fasten
- 71 Erfahrungen von Fastenden in einer Klosterwoche
- 73 Was mich die Leere lehrt:
Fastenerfahrungen von Abt Peter von Sury, Mariastein
- 76 Therapeutisches Fasten:
Erfahrungen aus der ehemaligen Deutschen Klinik
für Naturheilkunde und Präventivmedizin,
Prof. Dr. med. Michael Stimpel

79	Früchtefasten mit Kirschen
80	Kirschen: Eine Liebesgabe der Natur
82	Die Praxis Teil 1: Vorbereitung
83	Die Praxis Teil 2: Entlastungstage
83	Die Praxis Teil 3: Der Trinktag
85	Die Praxis Teil 4: Die Obsttage
85	Die Praxis Teil 5: Die Aufbauzeit
86	Erfahrungen meiner Kursteilnehmer beim Früchtefasten
88	Die Rohkost-Basenkur zum Entschlacken und Abnehmen
90	Die Praxis Teil 1: Vorbereitung
91	Die Praxis Teil 2: Entlastungstage
91	Die Praxis Teil 3: Der Trinktag
95	Die Praxis Teil 4: Obst- und Gemüse-Rohkost
95	Tipps für die Rohkostphase
97	Schmackhafte Zubereitungsarten
98	Vorschläge für Kombinationen
99	Die Praxis Teil 5: Die Aufbauzeit
99	Die Praxis Teil 6: Gesunde Ernährung im Alltag
100	Ausgewogen essen
101	Wildpflanzen in der Ernährung
103	Richtig trinken
104	Leben in einem gesunden Rhythmus
105	Zum Abschluss
108	Anhang
108	Kloster Mariastein
108	Kloster Fünfbrunnen
109	Literaturhinweise
110	Hilfreiche Adressen
111	Zur Autorin



Das Buchinger-Fasten

*»Siehe da, wie das Fasten wirkt! Es heilt die Krankheiten, trocknet die überschüssigen Säfte im Körper aus, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes (...)
Eine große Kraft ist das Fasten und verschafft große Erfolge.«*

Athanasius

Zunächst möchte ich Ihnen das beliebte und bewährte Fasten beschreiben, wie es uns Otto Buchinger hinterlassen hat. Der deutsche Arzt Dr. med. Otto Buchinger, geboren am 16. Februar 1878, gestorben am 16. April 1966, erkrankte selbst an schwerem Gelenkrheuma. Daraufhin fastete er unter Anleitung seines Freundes, des Arztes Dr. Riedlin – mit Erfolg. Nach seiner Heilung war er von der Wirkkraft des Fastens überzeugt, widmete sich dieser Methode fortan auch beruflich, entwickelte die Anwendung weiter und gründete in Bad Pyrmont eine Fastenklinik. Schließlich entstand, was heute der Klassiker unter den Fastenmethoden ist: das Buchinger-Heilfasten.

Für viele ist es heute geradezu ein Ritual geworden, jährlich einmal zu fasten – eben nach der Buchinger-Methode. Es tut ihnen einfach gut. Das innere Ja zum freiwilligen Verzicht gibt Kraft. Die positive Zuversicht auf ein großartiges Erlebnis, die Vorfreude auf das besondere Wohlgefühl ... Der Einstieg wird mit jeder Fastenkur leichter. Denn man kennt dann die vielen Vorzüge schon aus dem eigenen Erleben. Und diese positiven Effekte können sich sehen lassen und sind nicht zuletzt auch medizinisch bestätigt:

- Der Stresspegel sinkt.
- Der Kopf wird klarer.
- Die Konzentration nimmt zu.
- Laborwerte normalisieren sich.
- Die Organe werden entlastet.

- Die Gelenke werden beweglicher.
- Überflüssige Pfunde verschwinden.
- Fasten verjüngt.
- Es stärkt den Charakter, verhilft zu einer neuen Lebenseinstellung.
- Es gibt Kraft und Energie.
- Gift- und Schlackenspeicher werden entleert und gereinigt.
- Fasten wirkt wie ein »Reset« auf den Körper, der entgiftet, entsalzt und entwässert.

Fasten ist ein Weg zu Leichtigkeit und Wohlbefinden. Wenn auch Sie die Wirkung erleben möchten, können Sie eines der zahlreichen Angebote in Kliniken, Seminarhäusern oder Klöstern wahrnehmen. Oder aber Sie fasten zu Hause in Eigenregie, angeleitet durch die detaillierten Anregungen aus den folgenden Kapiteln. Und damit steigen wir auch schon in die Praxis ein.

DIE PRAXIS

Teil 1: Vorbereitung

»Zuerst wird nur der Mangel gefühlt, dann verschwindet das Verlangen nach Nahrung (...) Zugleich geht beim Fasten etwas Innerliches vor sich. Der Körper wird gleichsam aufgelockert. Der Geist wird freier. Alles löst sich, wird leichter, Last und Hemmung der Schwere werden weniger empfunden. Die Grenzen der Wirklichkeit kommen in Bewegung; der Raum des Möglichen wird weiter (...) Der Geist wird fühliger. Das Gewissen wird helllichtiger, feiner und mächtiger. Das Gefühl für geistige Entscheidungen wächst.«

Romano Guardini

Unter Fasten versteht man den bewussten freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Beim richtig durchgeführten Fasten gibt es kein Hungergefühl, und die volle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleiben erhalten. Das vorbeugende Fasten ist zur Stärkung der Gesundheit und zum Abbau von Risikofaktoren gedacht. Das therapeutische Fasten wird in Kliniken

durchgeführt. Wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen, sollten Sie Ihren Arzt fragen.

Nicht fasten sollte man bei folgenden Situationen:

- Untergewicht und Mangelernährung
- Essstörungen
- Kinder und Jugendliche
- Schwangerschaft und Stillzeit.

Fasten beginnt im Kopf

Am Anfang einer gelungenen Entgiftungs-, Entschlackungs-, Frühjahrs- oder anders ausgerichteten Fastenkur steht immer die klare Entscheidung, es zu tun. Sie sollten sich innerlich sicher sein, dass Sie sich etwas Gutes tun und eine neue Erfahrung machen wollen. Haben Sie diese Entscheidung getroffen, geht es an die Einzelheiten:

- Wollen Sie allein zu Hause oder im Rahmen einer Gruppe unter Anleitung fasten?
- Welche Art von Fasten soll es sein?
- Wie lange wollen Sie fasten?
- Wann wollen Sie fasten? Wann passt es gut in Ihren Terminplan?



Austausch in der Gruppe



Birchermüsli

Rezepte für die Aufbauzeit

Ab dem zweiten Auftag können Sie folgende Rezepte nutzen und nach Herzenslust abwandeln. Für morgens habe ich Ihnen drei Frühstücksideen zusammengestellt. Für mittags Kartoffel-, Gemüse- und Rohkostrezepte, für den Abend Gemüsesuppen. Je nach Verträglichkeit können Sie die Rohkostsalate auch abends essen. Alle Rezepte sind für eine Person berechnet.

FRÜHSTÜCK

Birchermüsli

- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 EL kernige Haferflocken oder Buchweizenflocken
- 1 Apfel
- 1 TL geriebene Nüsse
- 1 TL eingeweichte Rosinen

Den Joghurt in ein Schälchen füllen und die Haferflocken unterrühren. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und raspeln oder in kleine Stückchen schneiden. Zusammen mit den Nüssen und Rosinen unter die Joghurt-Flocken-Mischung geben.

Vegane Alternative: Pürieren Sie eine kleine Banane mit dem Saft einer Orange und geben Sie diese Mischung anstelle des Joghurts ins Müsli.

Obstsalat

- 300–400 g Obst (z. B. 1 Apfel, 1 Banane, 1 Kiwi, einige Beeren, je nach Saison)
- 1 Orange

Das Obst waschen, klein schneiden und mischen. Mit dem Saft der Orange beträufeln.

Übrigens: Obstsalat macht über Stunden satt, während das Obst einzeln gegessen eher hungrig macht.



Früchtefasten mit Kirschen

*»Fasten heißt lernen, genügsam zu sein.
Sich weigern, in Materie zu ersticken.
Sich von allem Überflüssigen lächelnd zu verabschieden.«*

Phil Bosmanns

Meine erste Fastenwoche im Kloster Mariastein war ein Buchinger-Fasten. Im Monat Juni sind wir dabei an den schönsten Kirschbäumen vorbeigewandert und hätten am liebsten in jede Kirsche hineingebissen. Mir kam recht bald die Idee, das Fasten mit dem Genuss von Kirschen zu kombinieren, und zwar in diesem wunderschönen Obstgarten hier in der Schweiz. Was ich seither entwickelt und mit vielen Teilnehmern erprobt habe, ist eigentlich kein Fasten, sondern eine Kirschkur, die aber mit Grundsätzen aus der Buchinger-Methode verbunden wird. Denn wesentlich ist, dass nicht einfach so mit der Früchtezeit begonnen wird. Zuvor gibt es einige Entlastungstage und einen reinen Trinktag inklusive Darmreinigung. Dann erst beginnt die Obstphase, die dann umso besser vertragen wird und umso tiefer wirken kann. Die Rückmeldungen nach den ersten Kursen waren sehr positiv und mittlerweile sind es die beliebtesten Angebote in meinem Programm.

Das Kirschenfasten zeigt viele Vorteile:

- Es ist einfacher als das reine Fasten.
- Der gesundheitliche Effekt ist größer (pysischer Bereich).
- Die Kur führt schnell zu guter Laune.
- Überflüssige Pfunde purzeln rasch.
- Der Erfolg ist nachhaltiger (Ernährungsumstellung).
- Dieses sanfte Fasten-Ernährungsprogramm füllt die Energiespeicher und reinigt das Körpergewebe.

Kirschen: Eine Liebesgabe der Natur

Kirschen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind auch außerordentlich gesund. Sie enthalten unter anderem viel Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin C, Folsäure und Betacarotin. Ihre bioaktiven Inhaltsstoffe

- helfen bei der Gewichtsabnahme,
- schützen das Bindegewebe vor enzymatischem Abbau,
- wirken verjüngend,
- fördern eine schöne Haut,
- beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vor,
- helfen bei Parodontose,
- lindern rheumatische Gelenkerkrankungen und Gicht.

Kirschen reifen zwischen Juni und August und gelangen notwendigerweise direkt nach der Ernte in den Handel. Bevorzugen Sie das regionale Angebot und kaufen Sie direkt beim Obstbauern. Und essen Sie die Kirschen am besten am Tag des Einkaufs.

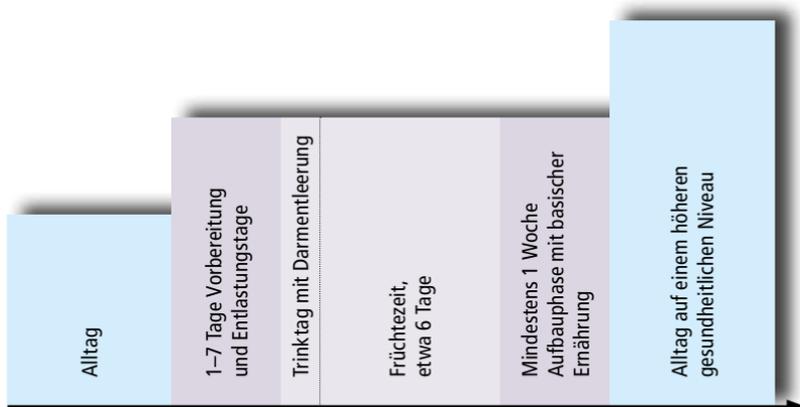
Beim Kirschenfasten werden natürlich nicht ausschließlich Kirschen gegessen, sie bilden nur den Schwerpunkt der festen Obstnahrung. Nach Belieben können Sie viele andere Obstsorten in Ihre Kur integrieren. Insbesondere reife regionale Früchte haben einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißbausteinen, Enzymen und Kohlehydraten. Sie bestehen zu 90 Prozent aus nährstoffreichem Wasser. Ihre Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, die Fruchtsäuren fördern die entschlackende Wirkung und helfen, Mineralreserven aufzubauen. Die Gesamtwirkung des Obstes geht über die Summe der Einzelwirkungen weit hinaus. Jede Frucht hat eigene Biostoffe, die gesundheitsfördernd wirken und auf spezifische Weise gegen Beschwerden helfen.

Ganz allgemein kann man sagen, frische Früchte

- helfen beim Abnehmen,
- verlangsamen den Alterungsprozess,
- wirken entgiftend,
- helfen bei Schlafstörungen,
- beruhigen die Nerven,
- stärken gegen Stress,
- vitalisieren,

- verbessern die Stimmungslage,
- helfen bei Sehschwäche und Augenleiden,
- helfen bei Venenleiden und Krampfadern,
- wirken blutbildend,
- verbessern die Eisenverwertung,
- aktivieren den Kalziumstoffwechsel,
- helfen bei Müdigkeit und Konzentrationsschwäche,
- senken Blutdruck, Cholesterin und Blutfettwerte,
- wirken entwässernd,
- unterstützen Herzfunktion und Muskeltätigkeit,
- kräftigen das Immunsystem,
- panzern Zellen gegen freie Radikale,
- beugen Infektionen und Erkältungen vor,
- stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

DER ABLAUF DES FRÜCHTEFASTENS MIT KIRSCHEN



Die Rohkost-Basenkur

zum Entschlacken

und Abnehmen

Dieses Konzept ist aus den langjährigen Fastenerfahrungen entstanden, die ich selbst machen durfte und an meinen Kursteilnehmern miterlebt habe. Es ist eine Rohkost-Basenkur mit wesentlichen Elementen der Buchinger-Methodik, und sie führt ganz bewusst und schrittweise zu einer gesunden Ernährung. Es ist zugleich ein einfaches, natürliches und nachhaltiges Abnehmkonzept. Die Energiespeicher werden aufgefüllt, der Körper wird entgiftet, es wird Übergewicht abgebaut. Und vor allem wird es nach der Kur nicht wieder aufgebaut, denn die Vitalstoffspeicher sind gut gefüllt, sodass man einfach nicht mehr so viel essen muss, ja nicht mal kann und will. Das Sättigungsgefühl tritt früher ein.

Zunächst wird in diesem Programm ebenfalls der Darm entleert und es wird einen Tag lang nur getrunken. Dann folgt der Kern dieses Programms: eine möglichst sechstägige Rohkostphase, während der Sie Obst und Gemüse in roher Form essen. In der Aufbauphase kommen dann weitere und auch wieder gekochte Nahrungsmittel hinzu. Sie erleben ein völlig neues Wohlgefühl im Körper, das Sie dann natürlich auch mit in den Alltag nehmen wollen. Deshalb geht es abschließend darum, sich auch eine neuartige Alltagsernährung »anzutrainieren«. Nach der basischen Aufbauwoche haben Sie sich überwiegend mit Obst, Gemüse, Kräutern, Salaten und Kartoffeln satt gegessen – und brauchen jetzt nur die restlichen Lebensmittel wie Tierisches oder Getreide als Beilage dazuzunehmen, und schon leben Sie eine rundum gesunde Ernährungsweise.

Pflanzen spielen darin immer die Hauptrolle. Alles Obst, alle Gemüse oder Kräuter stellen uns nährende, krankheitsvorbeugend wir-

kende und heilende Biostoffe zur Verfügung. Die bioaktiven Substanzen im Obst habe ich beim Früchtestasten schon beschrieben (Seite 79). Gemüse hat sogar eine noch bessere Nährstoffdichte als Obst. Die gesundheitlich wirkungsvollen Stoffe im Gemüse

- wirken entzündungshemmend,
- beseitigen Verdauungsbeschwerden,
- regulieren den Blutzuckerspiegel,
- senken den Cholesterinspiegel,
- wirken entwässernd,
- wirken blutdrucksenkend,
- wirken blutfettsenkend,
- kräftigen das Immunsystem,
- kräftigen Herz und Kreislauf,
- wirken vitalisierend,
- wirken zellverjüngend,
- sorgen für bessere Nerven,
- sorgen für gute Stimmung,
- wirken beruhigend und entspannend,
- steigern die Stressfähigkeit,
- verbessern die Konzentrationsfähigkeit,
- helfen bei der Blutbildung,
- helfen beim Abnehmen,
- aktivieren den Kohlehydratstoffwechsel,
- aktivieren den gesamten Stoffwechsel,
- verbessern die Eiweißverwertung,
- verscheuchen Müdigkeit.

Mit Sicherheit können sie noch viel, viel mehr, es lässt sich gar nicht alles aufzählen, ja nicht mal erforschen. Sie sind einfach echte All-round-Genies und absolut notwendig, damit wir leben können. Beim Rohkostprogramm können Sie von all diesen Wirkungen in vollen Zügen profitieren.