

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 Aufbautag 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 Früchtesten 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.