

# Für Sie gelesen und gelernt

## Fasten in der Krise- die Reduktion auf das Wesen(tliche)

**Frage:** In der derzeitigen Situation der Isolation und der Quarantäne wird mir erst klar, wie wichtig es ist jemanden zu haben, mit dem man reden kann. Ich merke auf eine ganz neue Art, wie wichtig der gute Umgang mit der Umgebung ist.

Ich merke gerade, dass ich große Selbstzweifel habe: Ich bin reizbar, mutlos, schlafe schlecht, habe Probleme mich zu konzentrieren, ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren, bin innerlich zitterig und ruhelos, nervös, unsicher, an das Gute im Leben zu glauben und ich habe das Gefühl, meinem Umfeld wichtiges schuldig zu bleiben. Ich sollte und möchte darüber sprechen, aber ich kann nicht. Ich weiß nicht wo ich anfangen soll. Mir wird das alles hoffnungslos zu viel.

**Antwort:** Verweigertes oder nicht gelingendes Sprechen miteinander ist sehr schlimm. Jedes menschliche Zusammenleben lebt vom richtigen Maß an Nähe und Distanz. Um uns gut und passend mitteilen zu können, müssen wir uns selber wieder richtig wahrnehmen. Fasten ist eines der stärksten Medikamente, die uns zur Verfügung stehen, um eine Heil(same)krise anzustoßen und durchzustehen. Fasten beschleunigt die Regenerationsfähigkeit der Körperzellen durch genetisch festgelegte Reparaturprogramme (Ketonstoffwechsel, Autophagie). Die Fastenzeit führt zur Reinigung und Orientierung, gerade in dieser Zeit des unbekanntenen Neubeginns. Fasten hat über das Körperliche hinaus auch einen psychisch, seelisch emotionalen und spirituellen Aspekt.

### 1. SO FUNKTIONIERT DAS ECHE HEILFASTEN MIT LEBERREINIGUNG:

- **Wer soll diese vereinfachte Methode nicht anwenden:** körperlich geschwächte Menschen, Menschen mit Krankheiten und ältere Menschen brauchen ärztliche Begleitung
- **Wer braucht Hilfe:** Treten im Verlauf der Fastenkrise in den ersten Tagen psychische Komponenten stark zutage, so sollte unmittelbar Hilfe in Anspruch genommen werden
- **Du brauchst Zeit, plane mit der Familie** ob Fasten in deinem Tagesplan Platz hat
- **Starte mit der Entleerung des Darmes:** Einlauf oder Bittersalz trinken: 100 Gramm Magnesiumsulfat aus der Apotheke in ¾ Liter Wasser anrühren und innerhalb von einigen Stunden glasweise (je 200 ml) trinken. Kurz darauf trinkt man noch einmal einen Liter Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertee). Darauf folgt die typische durchfallartige Darm-entleerung.
- **Unter ärztlicher Anleitung** kann zusätzlich eine Leberreinigung Sinn machen. Diese braucht ein zusätzliches Individuelles Vorgehen.
- **Am ersten oder 2. Tag** kommt es zur sogenannten **Fastenkrise**, meistens ist diese nicht schlimm.
- **Was trinke ich an den Fastentagen:**
  - o Morgens 250 ml verdünnten Kräutertee nach Belieben

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

- o Vormittags 1 Liter Wasser oder Kräutertee, bei Bedarf auch Basenpulver
- o Mittags nur bei starkem Hungergefühl mit Schwäche 250 ml frisch gepresster Frucht- oder Gemüsesaft,
- o ansonsten Mittags und Nachmittags 1 Liter Wasser oder Kräutertee (ev. mit etwas Honig bei Kreislaufschwäche)
- o Abends 250 ml ungesalzene Gemüse/Fleischbrühe
- **Ab dem 3. Tag ist eine deutliche sehr positive Veränderung zu erwarten.**
- **Faste 5-7 Tage.** Dann entscheidest du, wie es langsam weiter aufwärts geht

**Fasten ist keine komplizierte Wissenschaft, vielmehr führt es dazu, zu „wissen“, was man alles „schafft“.**

### 2. BRAUCHBARE ALTERNATIVE: INTERMITTIERENDES FASTEN/INTERVALLFASTEN

Dies ist eine zweite, abgemilderte dauerhafte Fastenform, bei der man täglich nur in einem bestimmten Zeitfenster isst (z. B. zwei Hauptmahlzeiten zwischen 11 Uhr und 17 Uhr) und auf diese Weise über die Nacht das Fasten im Schlaf auf 17 bis 18 Stunden ausdehnt. Zwischenmahlzeiten gibt es nicht.

Man kann jedoch das Intermittierende Fasten auch ganz anders praktizieren:

Eine Mahlzeit am Tag wegzulassen (16:8), einen (oder zwei, 5:2) Tage in der Woche zu fasten (ausschließlich Wasser), eine Woche im Monat bewußt auf etwas zu verzichten und einen Monat im Jahr ganz gezielt Kalorien, Kohlenhydrate (vor allem Weizen, low carb) und tierische Produkte zu reduzieren ist einfacher und hilfreicher als man meint. Auch Fernsehen und Internet können gefastet werden. Hände weg vom Handy! Entdecke, dass du noch lesen und kreativ schreiben kannst und ordne damit deine Gedanken. Nütze diese Zeit, dich mit den eigenen Gedanken, Befürchtungen, Ängsten, Hoffnungen, aber auch Angewohnheiten auseinander zu setzen.

- Gehe früher am Abend zu Bett, z. B. um 22 Uhr statt erst um Mitternacht und genieße die Kernschlafzeit.
- Sorge für regelmäßige geistige Bewegung, trainiere mit dem eigenen Körpergewicht.
- Stecke dir ein erreichbares Ziel und lege einen Ernährungsplan zurecht, wie du dich nach dem Heilfasten ernähren möchtest.
- Höre anderen zu und rede selbst einmal weniger.
- Verurteile oder bewerte andere nicht mehr, genieße deine eigene Wertschätzung.
- Schenke Gerüchten keinen Glauben und erzähle sie auch nicht ungeprüft weiter.
- Tratsche nicht - weder über andere noch über die Geschehnisse in der Welt. Kümmern dich um das, was gerade in dir und unmittelbar um dich herum geschieht.
- Lasse Vergangenes los. Sei nicht mehr so nachtragend, verzeihe dir selbst.
- Erwarte von anderen nicht mehr so viel.
- Rede nicht mehr davon, was du alles später tun werden willst. Tue es einfach!

**Mach mit: wir begleiten Dich gerne durch diese neue Zeit**

Auf unserer Internetseite [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) findest du weitere Infos.