

Entlastungstage für Körper, Seele und Geist

Innehalten im Frühling

«Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mässig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.» (Hippokrates von Kos)

Der Frühling und die Fastenzeit inspirieren uns jedes Jahr wieder aufs Neue zum Verzicht auf Faktoren (z.B. Essen, Alkohol, Nikotin, Handy, Computer, Gewohnheiten), die uns eigentlich nicht guttun. Der Alltag lässt es jedoch nicht immer zu, dass wir die Kraft finden, alte Gewohnheiten bewusst zu durchbrechen. Der Frühling erinnert uns jedes Jahr immer wieder leise daran, dass es Zeit wäre inne zu Halten. In drei Schritten möchten wir Ihnen einige Anregungen mit auf Ihren Weg geben.

Erster Schritt:

Als Einstimmung für eine Entlastungskur des Körpers, der Seele und des Geistes können Sie sich wie folgt vorbereiten:

- Einen oder mehrere Gänge herunterschalten
- Wenige bis keine Termine vereinbaren
- Arbeitspensum reduzieren
- Bewegungskurs anmelden
- Termine mit sich selbst im Terminkalender vereinbaren

Zweiter Schritt:

- Morgens Öl ziehen: vor dem Zähneputzen 1 EL Öl im Mund bewegen (z.B. ein gutes Sonnenblumen-, Olivenöl). Das Öl wieder ausspucken.
- Ganzkörper-Trocken-Bürstenmassage mit einem möglichst kratzigen Waschhandschuh.
- Kalten Reiz: mit kaltem Wasser duschen am Morgen zum Aufwachen

«Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.» (Sebastian Kneipp)

Allen Fastenkuren gemeinsam ist, dass viel Flüssigkeit zu sich genommen wird und nur in einem gesunden Zustand gefastet werden soll. Bei Beschwerden und Erkrankungen ist eine professionelle Begleitung wichtig. Unterstützende Massnahmen wie z.B. Bewegung, Massagen, Wickel, Rituale, Kunst und Formen von Meditation sind wesentliche Begleiter einer Fastenkur.

Dritter Schritt:

Anselm Grün versteht das Fasten als einen spirituellen Weg, als einen Weg der inneren Reinigung und inneren Freiheit.

- Intervallfasten – z.B. einen Tag die Woche Fasten, einen Reistag/Obsttag einlegen oder 6 Stunden normal essen (d.h. 2 Mahlzeiten) und dann den Rest des Tages nur mehr trinken.
- Basenfasten – nur Gemüse und Obst zu sich nehmen
- Ayurvedisches Heilfasten – Entlastungstage, auf schwere, kalte und rohe Nahrungsmittel wird verzichtet. Fastentage, es gibt jeden Tag eine warme Mahlzeit. Aufbautage, es wird auf schwere, kalte und rohe Nahrungsmittel verzichtet.
- Fastenkur nach Buchinger – Nach den Entlastungstagen werden nur noch Flüssigkeiten zu sich genommen (Obstsäfte und Gemüsebrühe, Wasser und Tee). Dann folgen die Aufbau tage. Für das erste Mal empfehlen wir Ihnen sich professionell begleiten zu lassen.

Dies ist eine kleine Auswahl von den vielen Möglichkeiten, die uns heute zur Verfügung stehen.

Mit dem ersten Schritt zu beginnen ist ein Anfang und dann können vielleicht die nächsten Schritte folgen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Entlastungsversuchen!

Literatur:

Buchinger, Otto: Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Hippokrates 1999

Ertner, Ellen, Ertner Traudel: Ayurvedisches Heilfasten. Entgiftung für Körper, Geist und Seele, Nymphenburger 2015

Wilhelmi de Toledo, Françoise, Hohler, Hubert: Buchungen Heilfasten. Die Original-Methode, Trias 2010

Grün, Anselm: Fasten. Beten mit Leib und Seele, Vier-Türme-Verlag 2021