

DR. ULRIKE BOROVNYAK | DR. MED. EDUARD PESINA

# FASTEN

Der praktische Begleiter für Ihre Fastenwoche



**G|U**



# Inhalt

## Das Geheimnis des Fastens

7

Der Luxus des Einfachen ..... 8

Fühlen Sie sich wie neugeboren ..... 16



## Die praktischen Grundlagen

23

Zauberformel Fasten ..... 24

Auf dem Weg zum Fastenerfolg ..... 42

Basiswissen Fasten ..... 56

Fastenkrisen und Fastenflauten ..... 66

Rezepte für die Fastenküche ..... 72



# Ihre Fastenwoche

# 79

Der Entlastungstag – Die Reise beginnt ...	80
Erster Fastentag – Jetzt geht's los	88
Zweiter Fastentag – Altlasten entsorgen	98
Dritter Fastentag – Neues an sich entdecken	106
Vierter Fastentag – Die Seele baumeln lassen	114
Fünfter Fastentag – Zeit zum Nachdenken	122
Erster Auftag – Die Abschlusszeremonie	130
Zweiter Auftag – Rückkehr in den Alltag	138



# Aufbruchstimmung nach dem Fasten

# 147

Wohin soll die Reise führen?	148
Inseln der Regeneration	156
Rezepte für die Nachfastenzeit	166

## Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen	178
Adressen, die weiterhelfen	179
Register	185
Impressum	191



## Urlaub für den Körper – Physische Vorzüge des Fastens

Zahlreiche Studien bestätigen die im Folgenden dargestellten körperlichen Verbesserungen anhand von verschiedenen objektiven Messdaten und Laborparametern.

### Entgiftung und Entschlackung

Im körpereigenen Eiweiß- und Fettgewebe gebundene Giftstoffe werden während des Fastens gelöst und ausgeschieden. Gleichzeitig wirkt sich Fasten positiv auf Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße aus; die Durchblutung funktioniert wieder besser. Dadurch verringert sich das Risiko für Arteriosklerose – und letztendlich für Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Entstautes Bindegewebe, besseres Hautbild

Wasserablagerungen im Gewebe können zu unschönen, vor allem aber auch schmerzhaften Stauungen führen; ein typisches Beispiel ist Cellulitis oder Orangenhaut. Beim Fasten leeren sich die Wasserspeicher und das Gewebe wird schmerzfrei. Gleichzeitig wird die Haut straffer, Unreinheiten verschwinden. Fasten wirkt also wie ein Intensivbesuch bei der Kosmetikerin.

### Weniger Körpergewicht

Neben der schöneren Haut sind es vor allem die verlorenen Pfunde, die den Fasten-



Befreien Sie Ihren Körper von unnötigen »Altlasten«, lassen Sie Geist und Seele neue Kraft schöpfen: Fasten Sie.

erfolg auch für die Umwelt sichtbar machen. Je nach Körpergewicht können Frauen in einer Fastenwoche zwischen drei bis fünf Kilogramm, Männer sogar bis zu sechs Kilogramm abnehmen. Das verringerte Gewicht bringt zum einen natürlich eine allgemeine Entlastung mit sich, zum anderen mindert es zahlreiche gesundheitliche Risikofaktoren. Besonders interessant: Sie haben beim Fasten im Gegensatz zu vielen »Crash-Diäten« keinerlei Hungergefühle. Um das neue Gewicht zu halten und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, ist es jedoch wichtig, die Ernährung nach dem Fasten in Richtung vitale Vollwertkost umzustellen.

### Optimierung der Darmfunktion

Die Verdauungsvorgänge ruhen beim Fasten. Ihre Darmflora hat damit die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Altes, abgestoßenes Darmgewebe wird mittels regelmäßiger Einläufe mit reinem Wasser sanft ausgeschwemmt. Ein gesunder Darm entleert sich rhythmisch und regelmäßig. Verstopfung verschwindet.

### Ein aktives Immunsystem

Die Darmsanierung und die psychosomatische Wirkung des Fastens sorgen dafür, dass die körpereigene Abwehr wieder in Schwung kommt. Da Krankheit oft ein Produkt aus zwei Faktoren ist – Eindringen von außen und geschwächte Abwehrkräfte innen –, besitzen Sie damit ein sehr wirkungsvolles Instrument zur Prävention (zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten

und grippalem Infekt, aber auch in der Vorbereitung auf eine Operation). Bleiben Sie gesund!

### Neuregulierung des Stoffwechsels

Während der Fastenwoche und der darauf folgenden Aufbau tage reguliert der Organismus das Stoffwechselgeschehen neu. Das Resultat überzeugt: Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte verbessern sich, Rheumaschmerzen werden gelindert.

### Natürliches Anti-Aging

Sicher, auch Fasten kann das Älterwerden nicht verhindern; doch es trägt dazu bei, die biologischen Alterungsvorgänge hinauszuzögern. Wissenschaftliche Studien über eine längerfristig verringerte Kalorienzufuhr bestätigen die höhere Vitalität und Reparaturfähigkeit von Körperzellen sowie eine höhere Lebenserwartung bei gleichzeitig gesteigerter Lebensqualität. Wer fastet, lebt also oft länger und besser.

### Aufklärung und Impuls zur Umstellung des Lebensstils

Wenn Sie im Vorfeld einen ungesunden Lebensstil gepflegt und etwa viel Alkohol und Kaffee getrunken oder regelmäßig geraucht haben, macht Fasten das schnell deutlich: Der Regenerationsprozess dauert dann länger und geht mit mehr Beschwerden einher. Die Chance: Beim Fasten lernen Sie, wieder sinnvoll zu genießen und auf schädliche Genussmittel weitgehend zu verzichten.

*»Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.«*

*Hermann Hesse*

anders zu denken. Sie haben eine Woche lang auf die in Ihnen schlummernden Kräfte vertraut. Der große Fastenarzt Dr. Hellmut Lütznert nennt dies das »Vertrauen in die Weisheit des eigenen Körpers«. Aus diesem Urvertrauen entspringt ein ungeahntes Kräftepotenzial für all die wichtigen Aufgaben, die im Leben auf Sie warten.

### Auf der Suche nach Geborgenheit

Die Grundsehnsucht des menschlichen Wesens ist die Sehnsucht nach Liebe. Liebe zu erfahren und weitergeben zu dürfen, zeichnet ein erfülltes Leben aus. Doch jeder Einzelne erlebt im Laufe seines Lebens auch Momente seelischer Einsamkeit; sie sind nichts anderes als Liebesblockaden. Durch das stille Hineinhorchen in sich selbst bildet sich Verständnis für vergangene Geschehnisse. Wie von selbst ergeben sich neue Möglichkeiten und lösen sich alte Reaktionsmuster auf. Die simple Methode des Fastens schafft ausreichend Zeit, in sich selbst zu lauschen – und lässt Sie damit wieder an Ihre ursprüngliche Liebesfähigkeit anknüpfen.

Die einfühlsame Betreuung durch einen diplomierten Fasten-Coach kann die Basis

für die Wiedergeburt dieser Geborgenheit schaffen. Das soziale Gefüge innerhalb einer Fastengruppe dient dabei als Auffangnetz, in dem das Gefühl der Geborgenheit für jeden spürbar zum Ausdruck kommt (Adressen finden Sie ab Seite 179).

### Die Freiheit der Wahl

In der Fastenwoche lernen Sie auch, bewusst nein zu sagen – einmal und immer wieder. Wie wenig man doch zum Überleben braucht und wie gut diese kurzzeitige Abkehr vom allgegenwärtigen Konsumzwang tut! Der Verzicht kehrt sich um in den Gewinn einer Fülle von Dingen, die neu zu erleben und zu erspüren gilt. Wie ein Kind entdecken Sie unzählige Vergnügen, die durch die Hast des Alltags verdeckt waren, als erlebten Sie sie zum ersten Mal. Ein ruhiger Waldspaziergang ohne mp3-Player, ganz einfach nur mit sich selbst und versunken in die eigenen Gedanken. Sich zurückziehen mit einem guten Buch, das Sie in eine fremde Welt entführt. Oder die Anregung, ein Blatt Papier und Buntstifte zur Hand nehmen. Wann haben Sie das letzte Mal gezeichnet und gemalt – ohne Ziel, nur mit der Freude am eigenen Tun und Wirken?



## Fasten – Balsam für die Seele

Die Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit lässt sich zwar nicht anhand von Laborwerten festlegen, doch man spürt sie sehr deutlich. Die zahlreichen eindrucksvollen Feedbacks in Fastengruppen beschreiben, dass sich die Teilnehmer in vielerlei Hinsicht befreit und beflügelt fühlen.

### Selbsterfahrung und Lebensantrieb

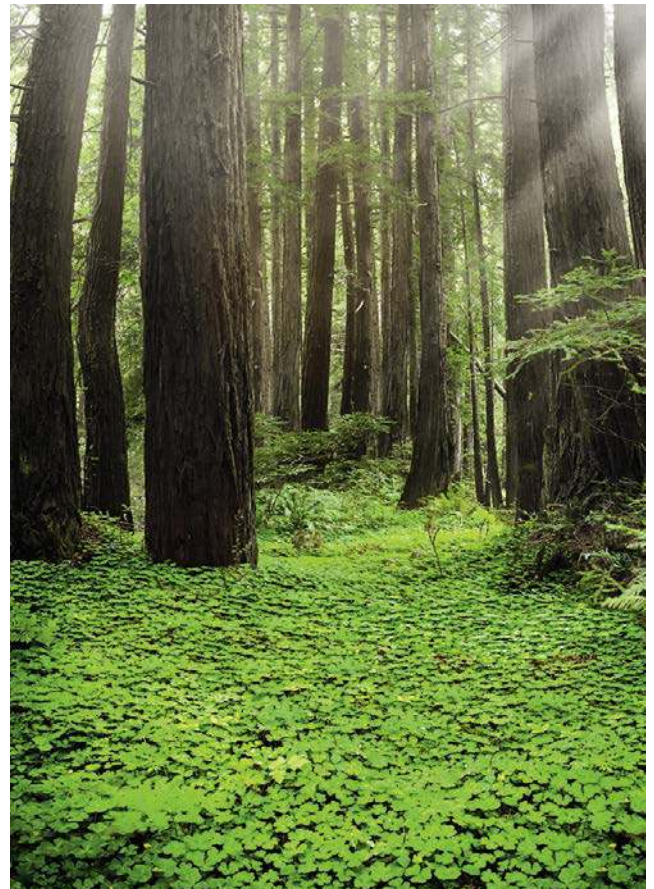
Tief greifende Veränderungen, zu denen auch die Erfahrung des Fastens zählt, erscheinen im ersten Augenblick zwar als intensive Bedrohung. Sie wachsen und reifen jedoch daran, wenn Sie Grenzen überwinden. Nichts zu essen stellt in vielen Kulturkreisen eine Herausforderung dar (siehe Seite 21) – umso mehr, wenn Nahrungsmittel wie bei uns jederzeit verfügbar sind. Fasten als selbst gestellte Aufgabe wird so zu einem starken nachhaltigen Impuls der Veränderung; es lässt Sie wieder Kontakt mit dem Lebensantrieb in sich aufnehmen. Sie fühlen sich gelöst, frisch, frei und voller Tatendrang. Denn Fasten weckt ungeahnte Kräfte in Ihnen. Am stärksten wird das deutlich, wenn Sie sich kraftlos und erschöpft fühlen. Eine Woche Fasten wirkt dann auf Sie wie drei Wochen Urlaub.

### Selbstvertrauen und Neues annehmen

Durch die Entdeckungsreise zu sich selbst werden Sie selbstbewusster und vertrauen wieder in die Stärken des eigenen Körpers.

Sie lernen neue Seiten an sich kennen und schaffen es, sich besser an veränderte Situationen anzupassen und Hürden leichter zu nehmen. Im Berufsleben bewältigen Sie geistige Herausforderungen besser, im Privatleben wird Versöhnung möglich. Durch das Fasten werden Sie zum Akteur Ihres Lebens; das positive Selbstwertgefühl erreicht seinen Höhepunkt.

Fasten bringt Lichtblicke für die Seele und schenkt Ihnen das Selbstvertrauen, dass alles gelingt, was Sie anpacken.



## Rezepte für Fastensuppen

Fastensuppen sind Gemüsebrühen, die aufgrund ihres hohen basischen Anteils einen bedeutsamen Ausgleich zur erhöhten Säureausschüttung während des Fastenprozesses darstellen. Das klein geschnittene Gemüse wird in einem halben Liter Wasser mindestens eine halbe Stunde lang sehr weich gekocht, ehe Sie die Suppe durch ein feines Sieb abseihen, so dass nur noch die klare Brühe zurückbleibt.

Wichtig: Verzichten Sie bei der Zubereitung völlig auf Salz. Verwenden Sie stattdessen reichlich frische Kräuter der Saison oder Gewürze.

### Fastensuppe im Frühling

#### Zutaten für 1 Portion

1 Möhre | 2 Kartoffeln | ½ kleiner Poree oder 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln | 1 TL Kümmel und/oder Majoran nach Geschmack | 1 EL Schnittlauchröllchen

#### So geht's:

- 1 Gemüse waschen und mit Schale klein schneiden. Mit ½ l Wasser aufsetzen; Kümmel und/oder Majoran zufügen und alles mindestens 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.
- 2 Die Suppe durch ein Sieb abgießen, dabei die klare Brühe auffangen. Das weiche Gemüse gründlich ausdrücken, damit sich alle Geschmacksstoffe lösen.
- 3 Die klare Brühe mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Fastensuppe im Sommer

#### Zutaten für 1 Portion

2 Möhren | ½ Stangensellerie | 1 Tomate | 1 TL Anis | 1 Msp. Kurkuma | 1 Blättchen Basilikum

#### So geht's:

- 1 Möhren und Stangensellerie waschen und in Würfel schneiden. Tomate waschen und vierteln. Gemüse mit Anis, Kurkuma und ½ l Wasser aufsetzen; mindestens 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.
- 2 Suppe durch ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen und das weiche Gemüse gründlich ausdrücken, damit sich alle Geschmacksstoffe lösen.
- 3 Basilikum in feine Streifen schneiden und die klare Brühe damit dekorieren.

### Fastensuppe im Herbst

#### Zutaten für 1 Portion

⅛ Kopf Rotkohl | 1 Scheibe Hokkaido-Kürbis | 1 Tomate | 1 TL Fenchelsamen | geriebener Ingwer nach Geschmack

#### So geht's:

- 1 Gemüse waschen. Rotkohl klein schneiden, Kürbis würfeln und Tomate vierteln. Alles mit den Fenchelsamen und ½ l Wasser aufsetzen; mindestens 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.



2 Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen, dabei die klare Brühe auffangen und das weiche Gemüse gründlich mit dem Löffel ausdrücken, damit sich alle Geschmacksstoffe lösen.

3 Die klare Brühe mit geriebenem Ingwer abschmecken (Vorsicht, scharf!).

## Fastensuppe im Winter

### Zutaten für 1 Portion

2 EL Hafer (grob geschrotet) |  
1 EL frisch gehackte Petersilie |  
Nach Belieben: 1 große Zwiebel |  
1 Petersilienwurzel

### So geht's:

1 Hafer schroten (durch die Flockenquetsche drehen oder die größte Einstellung der Getreidemühle verwenden); mit  $\frac{1}{4}$  l kaltem Wasser vermengen und unter Rühren einmal aufkochen.

2 Topf vom Herd ziehen, Deckel aufsetzen und die Hafersuppe nochmals etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3 Suppe durch ein feines Sieb passieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Variante für Genießer

Zwiebel schälen, Petersilienwurzel waschen und grob hacken. Beides mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser 30 Minuten kochen. Abgeseigte Brühe mit der Hälfte der Haferbrühe vermischen.



Fastensuppen wärmen Körper und Seele – und entsäuern zugleich. Im Uhrzeigersinn: Wintersuppe, Herbstsuppe, Sommersuppe, Frühlingsuppe.



Vierter Fastentag  
Die Seele baumeln  
lassen

## Wege zum Ich

Fasten kann nicht nur Wogen glätten, sondern auch alte Wunden wieder aufreißen. Nicht nur auf körperlicher Ebene ist es möglich, dass längst überwunden Gegläubtes erneut aufflammt. Auch seelische Last kann wieder altbekannte Gefühle wecken – insbesondere dann, wenn die Wunden noch nicht ganz ausgeheilt beziehungsweise verarbeitet sind. Vielleicht ist es der Tod eines geliebten Menschen, der Sie noch immer im Bann der Erinnerungen und damit in der Vergangenheit festhält; deshalb fällt es Ihnen schwer, neue Kontakte zu knüpfen. Oder es gibt ein Erlebnis aus längst vergangenen Kindheitstagen, das bis heute noch immer ein Gefühl des Kleinseins und der Minderwertigkeit in Ihnen weckt, sobald Sie in eine ähnliche Situation geraten.

Verzweifeln Sie keineswegs darüber, wenn plötzlich Erinnerungen auftauchen, die zunächst wie unüberwindbare Hindernisse aussehen. Betrachten Sie vielmehr die neu aufkeimenden Fragen als Wegbegleiter auf Ihrer Reise zu einem noch unbekanntem Ziel. Während des Fastens haben Sie genug Zeit zum Nachdenken und für gute, klärende Gespräche; versuchen

Sie dabei, positive Antworten für sich selbst zu finden. Und vertrauen Sie einmal mehr auf die Ihnen mitgegebenen Stärken und besonderen Fähigkeiten.

### Heute an der Tagesordnung: Hauttraining

Die Haut ist eines der Hauptorgane, die im Fastenprozess für die Ausscheidung zur Verfügung stehen. Ihr Bild verbessert sich merklich und ist damit das deutlichste äußere Zeichen der Reinigung von innen. Sie können Ihre Haut während des Fastens unterstützen und lernen dabei gleich noch, wie Sie auch im Alltag an ihrem Zustand erkennen, ob die innere Entschlackung richtig funktioniert.

Umgekehrt kann Ihnen eine unreine Haut im Alltag auch Aufschluss darüber geben, ob die Entgiftungsarbeit auf vollen Touren läuft oder ob Sie Ihren Körper und/oder Ihre Seele zu sehr belasten. Dass die Haut der Spiegel unserer Seele ist, beweisen nicht zuletzt Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder auch ganz banale Dinge, wie Schuppenbildung aufgrund von Stress oder Juckreiz bei Nervosität.

*»Finde den Ursprung des Ichs. Dann werden alle Schwierigkeiten verschwinden und das reine Selbst alleine wird bleiben.«*

Ramana Maharshi

Die Entgiftung der Haut erlebt man normalerweise über den Geruch von Schweiß oder über das Hautbild selbst: Pickel, Unreinheiten, Ekzeme oder Jucken zeigen an, dass Gifte aus dem Körper hinausbefördert werden möchten, der Abtransport aber aus irgendeinem Grund nicht funktioniert; sie sind die Antwort auf einen zu hohen Speichergrad im Körper.

Chronisch trockene Haut dagegen ist ein Signal für eine fortdauernde unzureichende Flüssigkeitszufuhr. Das Trinktraining beim Fasten ist daher ein wertvoller und durch und durch natürlicher Beitrag zum modernen Anti-Aging. Denn Falten lassen

sich zwar nicht verhindern, ihre Entstehung können Sie aber durch einen bewussten Lebensstil sehr wohl hinauszögern.

### Nur das Beste für die Haut

Das tägliche Körperbürsten während des Fastens ist eine wunderbare Hautpflege und durch die Zuwendung, die Sie sich selbst angedeihen lassen, zugleich seelischer Balsam. Alte, abgestorbene Hautpartikel werden entfernt, die Hautoberfläche wird besser durchblutet und gestrafft, Berührungsreize werden an die Nervenzellen weitergegeben, die Revitalisierung des gesamten Organismus wird vorbereitet.

## info

### So könnte Ihr heutiger Tag aussehen

#### Morgens

- › Aktives Erwachen mit Luftbad oder Kneippguss
- › Morgenspaziergang, dabei Do-In-Abklopfübungen (siehe Seite 87) in freier Natur
- › Frühstück
- › Körperbürstungen und Einölen, Einlauf (siehe Seite 102 f.)

#### Vormittags

- › Ruhige Beschäftigung, zum Beispiel gute Lektüre, Lieblingsmusik zu sanften Entspannungsübungen

#### Mittags

- › Fastensuppe zubereiten
- › Mittagessen
- › Anschließend Leberwickel-Siesta (siehe Seite 91 f.)

#### Nachmittags

- › Nachmittagstee
- › Machen Sie einen Spaziergang in inspirierendem Ambiente; treten Sie bewusst und mit allen Sinnen in Kontakt mit der Umgebung.

#### Abends

- › Fastencocktail
- › Kreatives oder meditatives Abendprogramm
- › Abendspaziergang, Yoga-Übung, Kerzenmeditation (siehe Seite 118 f.)
- › Bei geöffnetem Fenster sanft einschlummern



Nach der Bürstung pflegen Sie Ihre Haut mit einem hochwertigen Körperöl, das im Gegensatz zu einer normalen Lotion viel besser in die Haut eindringt. Greifen Sie während des Fastens nur zu zertifizierter Naturkosmetik; sie ist garantiert frei von Zusatzstoffen und lässt Ihre Haut atmen. Vergessen Sie außerdem auch heute nicht den Einlauf; er trägt wesentlich zur Optimierung Ihres Hautbildes bei.

### Fasteneuphorie erzeugen

Fasten geht unter die Haut, weshalb es auch große Gefühle, Fragen und Zweifel auslösen kann. Sofern Sie das Fasten bisher freudvoll durchhalten, möchten wir Sie an dieser Stelle bestärken: An den beiden letzten Tagen sind Fastenkrisen sehr unwahrscheinlich. Schließlich hat sich Ihr Organismus schon perfekt auf den Fastenprozess eingestellt und auf die »Ernährung

von innen« umgestellt. Diese Stabilität wird sich ab nun in einem sich stündlich steigenden Wonnegefühl ausdrücken. Genießen Sie es.

Um sich diese »Fasteneuphorie« zu erhalten, ist es jedoch wichtig, das Fastenprogramm inklusive all seiner Körperanwendungen einzuhalten. Die tägliche Siesta mit dem wohltuenden Leberwickel möchten Sie wahrscheinlich ohnehin nicht mehr missen; die bewusste Ruhepause zu Mittag hat auch eine sehr motivierende Wirkung, weil Sie damit neue Kräfte sammeln. Ähnlich unterstützend wirken Bewegung in der frischen Luft, der Vitaminstoß durch den abendlichen Fastencocktail oder das Gefühl der Leichtigkeit nach dem Einlauf.

Sollten Sie dennoch plötzlich Zweifel am Durchhalten quälen, sind vielleicht folgende Überlegungen und Fragen hilfreich:

- › Bald ist es geschafft: Nur noch 48 beziehungsweise 24 Stunden – und ich habe mein Ziel erreicht.
- › Jetzt habe ich schon mal begonnen, nun will ich mein Vorhaben auch gut zu Ende bringen.
- › Ich wollte das doch schon immer mal ausprobieren. Jetzt möchte ich wissen, wie sich der Prozess anfühlt – und zwar bis zum Schluss.
- › Welche Gedanken haben mich bis jetzt bestärkt durchzuhalten?
- › Welche Tricks habe ich bisher angewandt, um meinen »inneren Schweinehund« zu überlisten?
- › Welche besondere Zuwendung möchte ich meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele in den letzten Stunden des Fastenerlebnisses schenken?

info

### Massagetherapien beim Fasten

Massagen dienen nicht nur der Entspannung, sie können die Wirkung des Fastens zusätzlich effektiv unterstützen. Bewährt haben sich:

- › Shiatsu,
- › Salzmassage,
- › Lymphdrainage und
- › Fußreflexzonenmassage.

Ein bis zwei Behandlungen pro Fastenwoche, auch in Kombination, reichen durchaus. Möchten Sie dabei gleich noch etwas für Ihr Hautbild tun, wählen Sie wertvolle Körperöle oder nutzen Sie den »verjüngenden« Peeling-Effekt einer Salzmassage.

## Heute speziell: Innenschau

Der vierte und fünfte Fastentag werden auch die Seelentage genannt. Sie dringen tiefer zu sich vor, werden sensibler, haben eventuell ein größeres Bedürfnis nach Rückzug und beschäftigen sich am liebsten mit persönlichen Angelegenheiten. Sie nehmen Abstand von der großen weiten Welt da draußen; das Fastentagesprogramm sollte daher gerade an diesen Tagen genügend Raum zur Innenschau bieten.

### Kerzenmeditation

Zünden Sie eine Kerze an und setzen Sie sich bequem davor. Wählen Sie eine Stellung, in der Sie auch längere Zeit gemütlich ausharren können, während Sie sich ganz der Beobachtung der Flamme hingeben. Sanfte Musik kann Ihre Empfindungen während der Kerzenmeditation verstärken. Eventuell finden Sie jedoch die totale Stille für diesen Moment des In-Sich-Gehens reizvoller.

Im Yoga wird diese Meditationsübung »Trataka« genannt. Die Konzentration auf einen gezielten Punkt (wie hier die Ker-

zenflamme) dient gleichzeitig als Reinigungsübung für die Augen. Wenn Sie nicht blinzeln, beginnen Ihre Augen, bereits nach kurzer Zeit unweigerlich zu tränen. Halten Sie diesen Moment zumindest kurz aus, um den reinigenden Effekt für sich zu nutzen.

### So geht's:

- 1 Atmen Sie mehrmals tief durch. Sie lenken Ihren Blick jetzt auf die Flamme und konzentrieren sich auf deren hellen Schein. Immer tiefer und tiefer gräbt sich Ihr Blick in das Licht hinein. Jetzt erkennen Sie unterschiedliche Farbschichten in der Flamme, wie ein Mäntelchen, das das Licht umgibt. Beobachten Sie das Flackern der Flamme. Mal tänzelt sie fröhlich vor sich hin, dann wieder zuckt sie so wild, dass sie beinahe zu erlöschen scheint.
- 2 Sie nehmen jetzt auch deutlicher die Wärme wahr, die vom Feuer ausgeht. Sie genießen das Gefühl der Geborgenheit, das Sie nicht nur von außen, sondern immer mehr auch innerlich wärmt.
- 3 Schließen Sie jetzt die Augen und spüren Sie nach, was die Empfindung des Kerzenschimmers, der zarten Helligkeit, der nährenden Wärme in Ihnen auslöst. An welche Momente der Wärme, Herzlichkeit, Liebe in Ihrem Leben denken Sie nun? Lassen Sie sich durch die Erinnerung an die warmen Orte Ihres Daseins begleiten. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie diesen Weg ganz langsam von einem wunderbaren Lebensmoment zum

info

### Ihr Fastenmenü heute

- › Frühstück: Morgentee, 1 TL Honig, Zitronenspalten auslutschen
- › Vormittags: Wasser, Kräutertee
- › Mittagessen: Fastensuppe
- › Nachmittags: Wasser, Kräutertee, Zitronenspalten
- › Abendessen: Fastencocktail, den Abendtee für die Nacht vorbereiten und ans Bett stellen



nächsten. Heben Sie den Schleier jeder wärmenden Erinnerung und sehen Sie sich auch die Einzelheiten an: Wer war bei Ihnen? Was hat Sie so berührt? Wo war Ihr Platz und wie nehmen Sie sich wahr?

- 4 Wenn Sie sich drei oder vier zarte Erinnerungen angesehen haben, kehren Sie mit den Gedanken in die Gegenwart zurück. Bevor Sie die Augen wieder öffnen, fragen Sie sich noch, welche wärmenden Gefühle der Übung Sie weiter begleiten werden? Welche Rolle möchten Sie in Zukunft spielen? Versuchen Sie, sich selbst in dieser neuen Wunschvorstellung zu sehen, und erkennen Sie dabei hinter sich eine Lichtquelle, die Sie rundum erstrahlen lässt. Erst, wenn Sie dieses strahlende Bild von sich mindestens eine Minute bewusst betrachtet haben, öffnen Sie die Augen wieder und

Licht bahnt sich seinen Weg: In der Kerzenmeditation bringen Sie Ihre Liebe zum Leben neu zum Strahlen.

blicken nochmals in Ihre Kraft spendende Kerze.

- 5 Beenden Sie die Übung, indem Sie aufstehen, sich gut durchstrecken und dreimal tief ein- und ausatmen.

*»Aber die Liebe  
ist wie ein Licht,  
und nur in seinen  
Strahlen kann  
ich die Dinge  
klar sehen.«*

*Katherine Mansfield*

## Yoga: Das Kamel

Die Übung dehnt den Brustraum und weitet den Geist und das Herz. Dadurch regt sie sowohl die Brustatmung als auch den Kreislauf an.

- 1 Gehen Sie in den Kniestand. Die Beine sind parallel zueinander, die Knie hüftbreit geöffnet. Die Fußrücken liegen flach am Boden auf. Fassen Sie mit den Händen Ihren seitlichen unteren Rücken; die Daumen zeigen dabei nach oben.
- 2 Spannen Sie nun den Beckenboden kräftig an und schieben Sie gleichzeitig die Leisten nach vorn. Durch das Anheben des Brustbeins und die leichte Neigung des Körpers nach hinten verstärken Sie die Dehnung aus der Rückbeuge. Der Hals verlängert die Linie der Wirbelsäule.
- 3 Bleiben Sie vier bis sechs tiefe und gleichmäßige Atemzüge in dieser Position. Der Beckenboden bleibt dabei die ganze Zeit über angespannt.
- 4 Beenden Sie die Übung, indem Sie den Oberkörper erst vorsichtig wieder aufrichten und sich dann langsam auf die Fersen setzen.
- 5 Zum Ausgleich senken Sie anschließend den Oberkörper nach vorn auf die Schenkel und legen den Kopf beziehungsweise die Stirn bei den Knien ab. Die Arme sind dabei locker nach hinten gestreckt und liegen mit nach oben zeigenden Handflächen am Boden. In dieser entspannenden Position atmen Sie nochmals vier bis sechs Atemzüge weiter.

2



Das Kamel: Der Kopf hängt bei der Rückbeuge nicht in den Nacken, sondern bildet eine Linie mit dem Rumpf.



## Im Reich der Sinne: Spüren geht unter die Haut

Beim Fasten erleben Sie sich neu, Sie spüren sich intensiver und öffnen Ihre Sensoren für die Beschaffenheit der Welt. Wie hat sich Ihr Spürsinn in den letzten Tagen verändert? Wie unterschiedlich fühlt sich beispielsweise Wasser an? Laufen Sie morgens barfuß im Tau, stellen Sie sich nackt in einen Sommerregen, lassen Sie sich den Nacken mit Eiswürfeln massieren (übrigens sehr aktivierend bei Müdigkeit), inhalieren Sie heißen, reinigenden Dampf. Machen Sie den gleichen Versuch mit dem Element Erde: Lassen Sie Sand durch die Finger rieseln, gehen Sie barfuß in einem frisch gepflügten Feld spazieren, zerreiben Sie feuchte Erde zwischen den Händen, töpfern Sie. Den Spürsinn zu schärfen und für Neues weit zu öffnen, heißt auch toleranter zu werden und Veränderungen leichter zu akzeptieren.

### Impulse für den Spürsinn: Meine dicke Haut

Riskieren Sie eigentlich viel im Leben – auch auf die Gefahr hin, Fehler zu machen oder verletzt zu werden? Oder haben Sie sich mit den Jahren eine »dicke Haut« zugelegt, die Sie vor seelischen Verletzungen schützt? Neues Selbstvertrauen zu gewinnen bedeutet automatisch, diese Schutzschicht Stück für Stück abzulegen.

Nehmen Sie sich dazu die Zeit, Ihr Gesicht Millimeter für Millimeter im Spiegel zu betrachten. Erkennen Sie dabei Ihre besondere Schönheit in allen Einzelheiten. Nehmen Sie sich eher als lachendes oder trauriges Gesicht wahr? Sie können auch

andere beobachten: Berichten Sie zum Beispiel Ihrem Partner von all den wunderbaren Kleinigkeiten, die ihn so einzigartig machen. Ein herzliches Feedback ist Balsam auf die Seele für alle Beteiligten – dem Nehmenden wie dem Gebenden.

Es wird Sie überraschen, welche wunderschöne Facetten sich an jedem Mensch entdecken lassen, wenn Sie sich nur etwas Zeit zur intensiven Beobachtung nehmen. Wenn Sie zum Beispiel einen Kollegen überhaupt nicht ausstehen können, machen Sie es sich zur Aufgabe, ihm zumindest einen einzigen positiven Aspekt abzugewinnen. Und wenn Sie in der U-Bahn jemanden auf den ersten Blick unsympathisch finden, riskieren Sie einen zweiten längeren Blick.

Sind Sie noch immer nicht von der Einzigartigkeit jedes Menschen und ganz besonders Ihrer selbst überzeugt? Dann notieren Sie drei bis fünf Dinge, die Sie bisher außergewöhnlich gut gemeistert haben. Das kann ein Familienritual sein, das Sie vor langer Zeit eingeführt haben und sich noch immer bewährt. Oder ein Projekt, das Sie in Ihrem Unternehmen erfolgreich mitgestaltet haben. Es könnte aber auch eine der vielen Kleinigkeiten sein, die oft im Alltag untergehen: Vielleicht haben Sie immer ein offenes Ohr für andere? Oder Sie haben einmal bei einem Kollegen ein Auge zugedrückt, statt sein Missgeschick überall publik zu machen – und daraus hat sich eine lebenslange Freundschaft entwickelt. Berichten Sie einem Vertrauten in allen Details von diesen erfolgreichen Lebensbeiträgen. Freuen Sie sich gemeinsam. Stellen Sie sich dann die Frage, was Sie sich wert sind und warum.



# Ihr Weg zu neuer Leichtigkeit

*Sie wollen Ihren Organismus reinigen und überflüssige Kilos verlieren? Sie wünschen sich eine Auszeit vom hektischen Alltag und mehr Klarheit im Leben? Nur acht Tage trennen Sie von Ihrem Ziel! Denn all dies und mehr kann Ihnen das Erlebnis einer Fastenwoche erschließen.*

**Praktische Anleitungen** \_ Wie Sie eine Fastenwoche richtig aufbauen und was an jedem Tag zu beachten ist, damit Sie Ihren Vorsatz erfolgreich verwirklichen.

**Hilfreich und wohltuend** \_ Rezepte für Tees, Säfte und Brühen, Atem- und Yogaübungen, Körper-Verwöhnprogramme sowie viele Tipps, wie Sie die Verdauungsvorgänge steuern.

**Tag für Tag erfüllt genießen** \_ Inspirierende Übungen für alle Sinne, Meditationen, Achtsamkeitstraining und Ideen für eine bereichernde Tagesgestaltung während des Fastens.

**Die Reise geht weiter** \_ Wie Sie sich das Fasten-Feeling auch nach der Woche bewahren können; mit Rezepten für die Nachfastenzeit.

*Aktualisierte Neuauflage*

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-6077-5



9 783833 860775

[www.gu.de](http://www.gu.de)

