

Wasser- oder Teefasten

Praxisstempel

Dies sollte nicht nur ein bewusster und freiwilliger Verzicht auf Nahrungszufuhr sein, sondern auch der Beginn einer Ernährungsumstellung. Besonders wichtig ist dies bei rheumatischen Erkrankungen, allergischer Tendenz und/oder Magen-Darmproblemen. Durch den völligen Verzicht auf Nahrungsmittel für die Dauer von 4-5 Tagen und durch den Abbau und das Ausscheiden von im Körper eingelagerten Stoffwechselgiften kommt es rasch zu einer Erholung des gesamten Organismus.

Was wird benötigt?

1. Abführmittel (Bittersalz oder Glaubersalz o. ä.) nach Test
2. Einlaufgefäß (Irrigator) oder Einlaufpumpe (z. B. Klyso)
3. Basenpulver (nach Test)
4. Tee (Ringelblume, Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Rosmarin, Süßholz u. a.) nach Test
5. Quellwasser ohne Kohlensäure (z. B. Volvic, sauberes Leitungswasser mit pH=7)
6. Trockenbürste, Hautöle, Wärmflasche u. a.

Was ist zu tun?

Ideal ist ein **Vorbereitungstag** in Form eines Gemüse- oder Reistages. Am Abend sollte bereits ein Einlauf (1 Liter warmes Wasser mit 2 TL Basenpulver) gemacht werden.

1. **Gründliche Darmreinigung** am Morgen des 1. (ggf. auch des 3./5.) Fastentages: dazu werden 2 EL Bittersalz in 3/4 Liter Wasser gelöst und zügig getrunken. Wichtig ist auch das weitere Nachtrinken von reichlich Wasser (Tee).
2. Abendliche **Einläufe** am 2./4. Fastentag mit 1-2 TL Basenpulver.
3. **Entsäuerung**: 2-3 mal täglich 1 TL Basenpulver in mindestens 1/4 Liter warmem Wasser bzw. an Abführtagen (siehe 1.) die erste Gabe zusammen mit dem Abführmittel trinken.
4. Tägliche **Gesamtrinkmenge mindestens 3 Liter** (warmes) Wasser plus 2-3 Tassen Tee zur Ausleitung von Giften über die Nieren.
5. Täglich **reichlich Bewegung** an frischer Luft zur Ausscheidung von Giften über die Lungen und zur ausreichenden Sauerstoffversorgung.
6. Tägliches **Aktivieren der Haut** (Trockenbürsten, Sauna, Fußbäder u. a.) mit Hautpflege.
7. Ruhephasen am Mittag mit **feucht-warmen Leberwickeln** (auch am Abend/über Nacht)

Aufbauphase

1. Wenig essen, in Ruhe essen, intensives **Kauen (jeden Bissen 50 mal)**
2. Nur als **verträglich getestete Nahrungsmittel** essen. Verdauungssäfte werden besonders aktiviert durch Fruchtsäuren (geriebener Apfel), milchsaure Produkte (Sauermilch, Joghurt, Quark), Gemüsesuppe mit frischen Kräutern (3 x 1/4 Liter pro Tag)
3. **Kein Obst, keine Rohkost nach 15 Uhr**
4. **Abends nicht nach 19 Uhr und nur wenig essen**
5. Für **täglichen Stuhlgang** sorgen (Trinken, Bewegung, Einläufe ...)
6. Eventuell mit **Pilzdiät** oder milder **Ableitungsdiät** nach F.X. Mayr beginnen

Weiterführende Literatur

Dr. med. H. Lützner: Wie neugeboren durch Fasten
Dr. med. E. Rauch/Peter Mayr: Milde Ableitungsdiät
Dr. med. E. Rauch: Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr
Dr. med. E. Rauch: Blut- und Säftereinigung

