



# Neustart für Körper und Geist

Erfolgreich und nachhaltig Fasten

*Engel*  
\*\*\*



# Inhalt

## Während des Aufenthalts

Entlastungsphase **S. 5–10**  
Fastenphase **S. 11–19**

## Zuhause

Aufbauphase **S. 20–27**  
Rezepte **S. 28–30**



# Loslassen, neu orientieren und dem Körper etwas Gutes tun ...



**... dafür hast du dich entschieden und den richtigen Schritt zu uns in den Engel gemacht.**

## **Herzlich willkommen!**

Wir freuen uns, dass wir dich bei dieser Auszeit begleiten dürfen und wollen dir hier ein paar wichtige Tipps mit auf den Weg geben, damit die reinigende Wirkung des Fastens möglichst lange anhält und du veränderte Prozesse besser in den Alltag integrieren kannst.

Eine erfolgreiche Fastenzeit wünschen dir deine Fastenleiterinnen

Kerstin, Natalie und Marita

---

# Die Bedeutung des Fastens nach Dr. Buchinger



**Fasten ist der bewusste Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum und eine der einfachsten und ältesten Methoden, die körperliche und seelische Balance wiederherzustellen.**

Wer fastet gönnt seinem Körper eine Verschnaufpause und entsorgt in einem tiefgreifenden, körperlichen sowie seelischen Prozess der Reinigung und Neuorientierung, was belastet und krank macht.

Durch das Fasten werden die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert, was zu einem kräftigen Energie Schub führt. Zudem lassen sich auch viele chronische Erkrankungen verbessern. Positiver Nebeneffekt ist der Gewichtsverlust.

# Den Körper entlasten

Bei nur ca. 250 kcal pro Fastentag wird dem Verdauungstrakt eine Auszeit gegönnt. Dadurch beginnt die Ernährung aus den Fettdepots und der Organismus kann belastende Stoffe, welche sich auf Grund von Fehl- oder Überernährung angehäuft haben, entsorgen.

## Gesundheitlicher Gewinn

Senkung von Blutdruck, Zucker- und Cholesterinspiegel

Entgiftung von Leber, Darm

Entleerung überfüllter Wasser-, Salz-, Fett- und Eiweißspeicher

Stärkung des Immunsystems

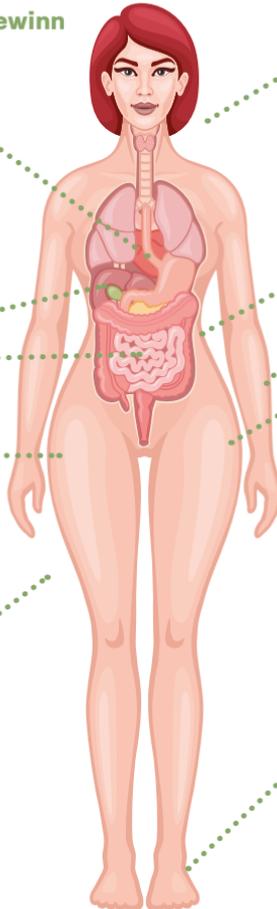
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Entgiftung von Niere und Haut

Entstauung des Bindegewebes

Verminderung entzündlicher Prozesse

Entlastung und Gewichtsreduktion



---

# Die Seele baumeln lassen



**Nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf wird beim Fasten von unnötigem Ballast befreit. Bei einer achtsamen Auszeit und reduziertem Tempo kann man in sich kehren, sich besser kennenlernen und sich vom Alltag und seinen Reizüberflutungen lösen.**

## **Vorteile für die Psyche**

- Gesteigertes Wohlbefinden und Selbstwertgefühl
- Vertrauen gewinnen in den eigenen Körper
- Befreiung von seelischen „Schlacken“
- Chance für eine Neuorientierung
- Entspannung und Gelassenheit
- Höhere Sensibilität für Emotionen und größere Offenheit gegenüber psychischen Prozessen
- Intensiveres Nachdenken und Beschäftigen mit sich selbst
- Mehr Lebensfreude

# Die Grundregeln des Fastens

- **Nur trinken, nicht Essen**  
mind. 3 Liter: vor allem Wasser, Tee, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte
- **Ungesundes weglassen**  
Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee, genauso aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler, etc.
- **Ausscheidungen fördern**  
Darm entleeren, Nieren durchspülen sowie die Haut atmen und schwitzen lassen
- **Erholen und entspannen**
- **Sauna und Massagen fürs Wohlbefinden**
- **Bewegung und Sport**, um die Stoffwechselaktivität zu fördern und den Kreislauf zu aktivieren
- **Digital fasten** und auf Medienkonsum (TV, Handy, etc.) verzichten



---

# Die Organe beim Fasten

Der Erfolg beim Fasten hängt auch davon ab, inwieweit die Nieren, der Darm, die Lunge sowie die Leber bei ihren Ausscheidungsprozessen unterstützt werden.



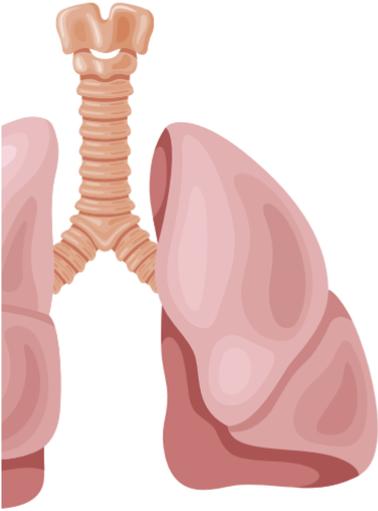
## Den Darm entleeren

Eine Fastenkur beginnt am besten mit einer gründlichen Entleerung des Darms, damit die Giftstoffe ausgeschieden werden.



- Morgens Glaubersalz schluckweise abwechselnd mit Pfefferminztee und Zitronensaft (gegen den starken Geschmack der Salzlösung) einnehmen, viel trinken und sich ausreichend bewegen.
- Jeden zweiten Tag ein weiteres abführendes Salz (1/4 l Bittersalz) einnehmen oder täglich einen Einlauf machen.

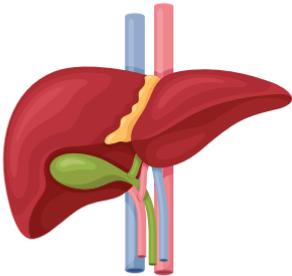
**Die Antibabypille oder andere Medikamente sollten mindestens drei Stunden nach dem Glaubersalz eingenommen werden.**



### Die Lunge reinigen

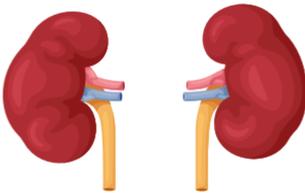
In geringen Mengen wird der Säureanstieg beim Fasten auch über die Lunge kompensiert.

- Bewegung fördert den Abtransport.
- Gezieltes Abatmen durch tiefes Ein- und Ausatmen an der frischen Luft und wenn möglich mit geöffnetem Fenster schlafen.



### Leber und Niere entgiften

Im Fastenstoffwechsel baut die Niere zur Energieversorgung des Körpers Zucker aus Eiweiß auf. Dadurch entstehen Stoffwechselsäuren, die ausgeschieden werden müssen. Um zu entgiften, muss die Leber als eines der wichtigsten Entgiftungsorgane gut durchblutet sein.



- Mindestens 2-3 Liter am Tag trinken. (Wasser ohne Kohlensäure und Kräutertee)
- Leberwickel für eine bessere Durchblutung und Entgiftung machen.



### **Die Haut atmen lassen**

- Durch Massagen und Trockenbürsten werden die Haut, das Bindegewebe und das Lymphsystem aktiviert.
- Möglichst auf Cremes und Makeup verzichten.

### **Die Zunge von Belägen befreien**

Je nachdem, was der Körper gerade ausscheidet, kann sich die Zunge beim Fasten grau-gelblich oder sogar braun-schwarz belegen.

- Mundschaber oder Zahnbürste benutzen, um die Zunge abzuziehen.
- Bei Mundgeruch 1 TL Heilerde mit Wasser durch den Mundraum ziehen.

# Unterstützende Maßnahmen

**Der Entschlackungs- und Reinigungsprozess beim Fasten kann durch verschiedene Anwendungen gefördert und beschleunigt werden.**

## **Morgenritual**

Beim Fasten ist der Kreislauf morgens noch schwach und muss angeregt werden. Allerdings sollte der Wechsel vom Liegen zum Sitzen und Stehen langsam erfolgen und der Fastentag mit viel Ruhe beginnen.

- Ausgiebig strecken und dehnen.
- Tief gähnen, Arme und Beine großräumig strecken und wieder lockern.
- Eine erste Tasse Morgentee trinken.  
(Tee am Vorabend in Thermoskanne herrichten. Er dämpft das Hungergefühl, verdünnt die Verdauungssäfte, belebt und erfrischt.)
- Atmungs- oder Entspannungsübung machen.
- Leichte Gymnastik am offenen Fenster.
- Wenn Zeit ist: nochmals 5 Minuten ins Bett und die zweite Tasse Morgentee zu sich nehmen.





### Trockenbürstenmassage

Da die Trockenbürstenmassage eine anregende Wirkung hat, sollte sie morgens durchgeführt werden.

- Vor jedem Duschen oder Baden die Haut sorgfältig bürsten.
- Am äußeren, rechten Fuß beginnen und in Richtung Rumpf bürsten, dann weiter am inneren, rechten Fuß und danach zum linken Bein.
- An Oberschenkel und Po können auch kreisende Bewegungen gemacht werden.
- Am rechten Handrücken über die Armaußenseite bis hoch zur Schulter bürsten und danach innen in die gleiche Richtung. Anschließend links.
- An Bauch und Brust sollte die Strichführung kreisförmig sein.

### Leberwickel

- Eine Wärmflasche mit heißem Wasser füllen.
- Ein Handtuch der Länge nach falten und das untere Drittel mit warmem Wasser anfeuchten.
- Auf den Rücken legen, Rumpf frei machen und das feuchte Handtuchstück unterhalb des rechten Rippenbogens auflegen.
- Wärmeflasche darauf und den trockenen Handtuchteil darüberlegen.
- Mindestens 30 Minuten ohne Fernseher, Handy, Zeitung, etc. ruhen. Den Leberwickel am besten zwischen 12 und 15 Uhr machen.

### Einlauf

Für einen Einlauf wird Flüssigkeit, in der Regel Wasser, mit Hilfe eines Irrigators über den Anus in den Darm geleitet, was vor allem den Enddarm reinigt. Eine gezielte Darmmassage kann auch weiter oben liegende Partien des Darmes erreichen.

- Ungestörte Atmosphäre im Bad schaffen.
- Als Unterlage ein Handtuch bereitlegen.
- Irrigator (Plastikbehälter mit Schlauch) mit ca. 1 l Wasser (35–37 Grad) füllen.
- Hahn am Schlauch öffnen und Luft herauslassen.
- Den Behälter erhöht mit dem Kleiderbügel am Bademantelhaken aufhängen.
- Ein paar Tropfen Körperöl auf das Endstück des Darmrohres geben.
- Ellenbogen-Knie-Stellung oder Seitenlage links, Bauch lockerlassen, Darmrohr langsam einführen und leicht dagegen pressen.
- Ventil am Irrigator öffnen und ruhig in den Bauch atmen. Wenn das Wasser im Darm ist, den Hahn schließen und das Endstück herausziehen.
- Wasser eine Weile im Darm halten (Beine und Becken hoch, auf Rücken hin und her rollen).
- Bei Entleerungsdruck auf die Toilette gehen.
- Nach dem Einlauf ggf. 15 – 20 Minuten ausruhen.

**| Ein Einlauf sollte keine Schmerzen verursachen.**



Wanderungen und Spaziergänge  
tragen zum Wohlbefinden bei.



---

# Kneippen



**Durch einen bewussten Kaltreiz und Bewegung wird bei Kneipp-Wasseranwendungen der Kreislauf aktiviert, was den Fastenerfolg unterstützt. Zudem werden die Abwehrkräfte gestärkt und Beschwerden gelindert.**

## **Die Wirkung von Kneippen auf den Körper**

- Förderung der Durchblutung
- Kräftigung der Venen
- Stärkung des Immunsystems
- Anregung des Stoffwechsels und des Kreislaufs
- Entschlackung des Körpers
- Senkung des Blutdruckes

**Wasseranwendungen höchstens dreimal täglich machen und langsam steigern. Nur sehr warmes (38 Grad) oder kaltes (10 bis 16 Grad) verwenden. Immer mit kaltem Wasser enden. Vor und nach der Anwendung für warme Beine sorgen.**

### Wassertreten

wirkt Kreislauf anregend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend und Stoffwechsel anregend. Als Muntermacher, bei Krampfadern, heißen Beinen oder Migräne sowie als Einschlafhilfe ist Wassertreten ebenfalls zu empfehlen.

- Behälter bis eine Hand breit unter dem Knie mit kaltem Wasser füllen, auf der Stelle treten und bei jedem Schritt einen Fuß aus dem Wasser ziehen.
- Nicht abtrocknen, nur mit den Händen das Wasser von den Beinen streichen und aktiv bewegen.

**Wassertreten nicht bei Nieren-, Blasenleiden, Rückenschmerzen, Menstruation, Ischias, frösteln oder fortgeschrittener arterieller Durchblutungsstörung (Raucherbein). Nie unmittelbar nach dem Essen oder bei Zugluft Wassertreten.**





### Kaltes Armbad

ist nicht nur erfrischend, es reguliert auch den Blutdruck, fördert die Durchblutung und hilft bei Müdigkeit oder Kopfschmerzen.

- Rechts beginnen und nacheinander beide Arme bis zur Mitte des Oberarmes in möglichst kaltes Wasser eintauchen.
- Die Arme bis zu 30 Sekunden lang kreisen, abstreifen und für Wiedererwärmung (z.B. durch Bewegung) sorgen.

### ! Nicht bei kalten Händen oder Angina pectoris!

### Luftbad

belebt, beruhigt die Nerven, entspannt, pflegt die Haut und regt Appetit sowie Stoffwechsel an. Blutarmut, chronische Hautleiden und Rachitis können dadurch ebenfalls gelindert werden.

- Einzelne Körperteile oder den ganzen Körper möglichst unbedeckt der Luft aussetzen.
- Die Dauer hängt von der Lufttemperatur und der Luftzirkulation ab.
- Die ideale Temperatur liegt zwischen 4 und 18 Grad. Bei Frösteln beenden.

### Taulaufen und Schneelaufen

in taufeuchtem Gras oder Schnee regt den Kreislauf an, wirkt Durchblutung und Schlaf fördernd, kräftigt die Venen, beugt Infekten vor und härtet ab. Bei Kopfschmerzen, Krampfadern und Fußschweiß kann Taulaufen bzw. Schneelaufen auch helfen.

- Drei bis fünf Minuten durch taufeuchtes Gras oder im Schnee gehen.
- Danach trockene Baumwollsocken anziehen und zügig gehen.

### ! Nicht bei tiefem Blutdruck, Nieren- und Blasenleiden, Menstruation, Ischias, Hexenschuss!



---

# Ein guter Abschluß



**Die Fastentage sind vorbei, man fühlt sich gesund und leistungsfähig. Nun gilt es diesen Effekt des Fastens so lange wie möglich zu halten. Deshalb gehört der Zeit nach dem Fasten genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie dem Fasten selbst.**

## **Das Fastenbrechen**

Die ersten festen Bissen beenden das Fasten. Die Verdauungsorgane müssen sich wieder langsam an ihre Arbeit gewöhnen und der Stoffwechsel sich auf die Energie von außen umstellen.

## **Die Aufbauzeit**

Diese Übergangszeit sollte mindestens ein Drittel der gesamten Fastenzeit, am besten die Hälfte davon ausmachen. Stufenweise wird die tägliche Kalorienzufuhr erhöht, damit „das Zuviel“ nicht als Depotfett abgespeichert wird.

### Was wichtig ist und hilft

- Langsam und in Ruhe essen sowie gründlich kauen. Das regt die Verdauungssekrete an.
- In den Tagen nach dem Fasten nur leichte und salzarme Kost zu sich nehmen.
- Bei Hungergefühl erst einmal ein Glas Wasser trinken.
- Beim ersten Sättigungsgefühl mit dem Essen aufhören und auf Zwischenmahlzeiten verzichten.
- Zu Beginn überwiegend Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu sich nehmen.
- Raffinierte Kohlenhydrate wie z.B. in Weißmehl oder Zucker vermeiden.
- Langsam kleine Mengen an Eiweiß hinzufügen. (Naturjoghurt, Quark, Cottage Cheese)
- Anfangs nur sehr wenig tierische Eiweiße aus Fleisch und Fisch essen. Pflanzliche Eiweiße in Form von Hülsenfrüchten (Linsen) bevorzugen.
- Pflanzliche, qualitativ hochwertige Öle verwenden. (Tierische Fette erst ab der zweiten Woche wieder)
- Auf Kaffee, Alkohol und Nikotin möglichst verzichten.
- Wenn möglich, weiterhin in der Mittagspause einen Leberwickel machen.
- Bewegung an der frischen Luft
- Sich Zeit nehmen fürs Essen. Das Handy weglegen und mit dem kleinen Löffel weiteressen.





---

# Erfolgreich durch die Aufbau- tage

## Viel trinken

Für die Stuhlproduktion und Stuhlkonsistenz ist eine gute Durchfeuchtung des Darmes erforderlich.

- mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken  
→ **Nur zwischen und nicht zu den Mahlzeiten trinken, um die Verdauungssäfte nicht zu stark zu verdünnen!**

## Salzarm essen

Salz bindet Wasser und kann schnell zu einem schweren und aufgedunsenen Gefühl führen.

## Kauen statt Schlingen

Voraussetzung für Bekömmlichkeit ist sorgfältiges Zerkleinern und Einspeichern des Essens.

## Disziplin und Pausen

Ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen ein Sättigungsgefühl bewusster wahrzunehmen.

## Das Ernährungsverhalten ändern

Die Zeit nach dem Fasten ist die beste Zeit für eine Neustrukturierung des Alltages. In Punkto Ernährung bedeutet das eine sinnvolle Verteilung und Frequenz der Mahlzeiten, leichte Kost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige Entlastungstage mit Reis, Obst, Gemüse, etc.

**Gesunde Ernährung mit Mikronährstoffen**

Gut gekaute Frischkost aus Obst und Gemüse versorgt den Körper mit den notwendigen Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe). Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie bioaktive Stoffe (Leinsamen, Weizenkleie, Sauerkrautsaft, Flohsamen, Trockenobst oder Joghurt und Buttermilch) unterstützen einen Übergang in die Alltagsernährung und regen die Verdauung an.

**Ballaststoffreiche Kost sorgt für Sättigung**

Unter der Voraussetzung, dass genügend getrunken wird, sorgen Ballaststoffe in Vollgetreide, Frischkost, Salate und Obst für eine ausreichende Sättigung.



# Aufbauplan nach der Fastenkur

- Tag 1**
- ⌚ Abreisetag
  - \* Apfel roh oder gedämpft
  - ☾ Grünkernsuppe
- Tag 2**
- ⌚ Frischkornmüsli oder Dinkelbrei mit Apfelmus
  - \* Rohkostteller mit Knäckebrot oder gedämpftes Gemüse
  - ☾ Pellkartoffeln mit gedämpftem Gemüse und Hüttenkäse
- Tag 3**
- ⌚ Frischkornmüsli oder 2 Scheiben Knäckebrot mit Honig, Marmelade, Quark
  - \* Gemüsesuppe, Salat oder gedämpftes Gemüse
  - ☾ Getreidesuppe, Pellkartoffeln oder Gemüseteller
- Tag 4**
- ⌚ Frischkornmüsli oder Getreideflocken mit Früchten
  - \* Naturreis mit gedämpftem Gemüse
  - ☾ Kartoffel-Karotten-Suppe
- Tag 5**
- ⌚ Hirsebrei oder Knäckebrot mit Aufstrich
  - \* Backkartoffeln mit Gemüse oder Salat
  - ☾ Gemüseplatte
- Tag 6**
- ⌚ Müsli oder Knäckebrot mit wenig Butter, Honig, Marmelade, Quark
  - \* Grünkernlaibchen mit Paprikasauce, Salat
  - ☾ Gemüsesuppe
- ⌚ morgens  
\* mittags  
☾ abends



---

## Im Alltag entlasten

Manchmal sind üppige Mahlzeiten nicht zu vermeiden. Zum Ausgleich kann vorher oder nachher ein halber oder ein ganzer Entlastungstag kombiniert mit Bewegung eingeschoben werden.

Dabei beschränkt man sich auf wenige biologisch hochwertige Lebensmittel – ohne Salz und ohne Fett – und trinkt mind. 2 l Wasser.



**Obsttag (ca. 600 kcal)**

1,5 kg frisches,  
saisonales Obst  
auf 3-4 Mahlzeiten  
verteilt

**Reistag (ca. 750 kcal)**

3x täglich je 50 g Naturreis  
in der doppelten Menge  
Wasser kochen und  
morgens sowie abends  
mit 200 g ungesüßtem  
Apfelmus oder Kompott  
essen, mittags mit 200 g  
gedünsteten Tomaten  
oder anderem Gemüse.

**Kartoffeltag (ca. 800 kcal)**

600 – 700 g Kartoffeln als  
Pell- oder Ofenkartoffeln  
auf 3 Mahlzeiten verteilen.  
Morgens mit 200 g  
Tomaten, Schnittlauch,  
Essig oder Zitrone; mittags  
und abends mit 200 g  
gedünstetem Gemüse.

**Hafertag (ca. 550 kcal)**

3x täglich 25g Vollkorn-  
haferflocken kurz in  
Wasser garen, ca. 100 g  
Obst am Schluß  
dazugeben.

**Sauerkrauttag (ca. 550 kcal)**

morgens und abends jeweils  
150 g Sauerkraut mit 150 g  
frischem Obst oder Tomaten,  
mittags 200 g Sauerkraut  
mit 100 g frischem Obst als  
Salat oder gedünstet mit  
2 TL Leinöl, Als Zwischen-  
mahlzeiten: 100 g Sauerkraut  
mit 100 g frischem Obst

**Molke- oder Buttermilchtag  
(ca. 400 kcal)**

1 l Molke oder Buttermilch  
auf 5-7 Einzelportionen  
über den Tag verteilen  
(darmregende Wirkung  
und gut verträglich, hoher  
Eiweißanteil)

# Rezepte

## Gemüsebrühe

250 g Gemüse gut waschen, zerkleinern und in ¼ l Wasser 30 Min. kochen. Durchsiehen und mit wenig Salz und frischen Kräutern abschmecken.

## Grünkernsuppe

70 g gemahlener Grünkern mit ¼ l Gemüsebrühe kalt anrühren, ¾ l Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das angerührte Grünkernmehl hineinrühren, 10 Min. quellen lassen und mit 1 EL Sahne verfeinern.

## Grünkernlaibchen für 4 Personen

150 g geschroteter Grünkern in 450 ml Gemüsebrühe weichkochen, 1 Zwiebel und Gemüse anschwitzen und mit 100 g gekochten und gepressten Kartoffeln zum Grünkern geben, würzen, Laibchen formen und in Fett oder im Backrohr rausbacken.

## Frischkornmüsli

2 EL Haferflocken, ½ geriebener Apfel, 2 cm Banane zerdrücken, 1 Spritzer Zitronensaft.

## Knäckebrötchen

½ kg Dinkelmehl, ¼ l Wasser, 8 EL Sonnenblumenöl und ½ TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten, ca. 2 mm dünn auswalken und in beliebig große Scheiben schneiden, auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Wasser dünn bepinseln und mit Sesam, Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen bestreuen, bei 200 Grad ca. 10–15 Min. backen.

## Vollkornbrötchen

1 Würfel frischer Hefe in 600 ml kaltem Wasser auflösen und mit 1 kg Vollkornmehl und 2 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 10 Min. gehen lassen, nochmals kneten, Brötchen formen und bei ca. 200 Grad ca. 20 Min. backen.



### **Impressum**

Pension Engel GmbH

Konzept & Texte: Mag. Irene Walser

Grafische Gestaltung: Atelier Mariacher

Bildnachweis:

- Bregenzerwald Tourismus: Friedrich Böhringer, Christian Greither, Alex Kaiser;
- Damüls Faschina Tourismus: Huber Images;
- istockphoto: AlonzoDesign, Jasmina007, knape, PeopleImages, Prostock-Studio, Igor Radchenko, rudigobbo, samael334, solidcolours, urfinguss;

Hinweis: Sämtliche Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Gewähr auf Vollständigkeit

**Pension Engel GmbH**

Au 18, 6952 Hittisau  
Vorarlberg / Österreich

Telefon +43 5513 6231-0

Fax +43 5513 6231-3

[www.fastenkur.at](http://www.fastenkur.at)

[info@fastenkur.at](mailto:info@fastenkur.at)

