



Die Fastenkur als Neustart – reinigen, entsäuern, entschlacken

Liebe Freunde der Gesundheit,

der **Frühjahrsputz** im Haus gehört für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Frühling dazu. Wir sortieren überflüssiges aus, säubern und reinigen unseren Hausstand und ordnen alles neu. Das schafft Platz für **frische Ideen** und erlaubt uns einen positiven Blick in die Zukunft.

Für unseren Körper ist solch eine **regelmäßige Rundum-Reinigung** erst recht ein großer Gewinn. Unsere Organe können sich **erholen und entschlacken** und in der Folge dann viel besser Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen.

In diesem Newsletter stelle ich Ihnen einen Fastenplan vor, mit dem Sie ganz **einfach und unkompliziert** in das Fasten einsteigen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei und eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Fasten, aber richtig!

Auf der einen Seite bietet das Fasten die Möglichkeit, **zur Ruhe zu kommen**, das Leben zu entschleunigen, Gedanken zu klären und alte Gewohnheiten zu überdenken. Das ist die **mentale Ebene**.

Auf der **körperlichen Ebene** führt richtig durchgeführtes Fasten zu einer **Regulierung von Übersäuerung**, zur Entschlackung und Neutralisierung von Schadstoffen, die sich im Körper ansammeln.

Dabei ist es wichtig, nicht einfach nur das Essen einzustellen. Der Körper **benötigt weiterhin Nährstoffe** und vor allem auch Flüssigkeit. Ein **behutsamer Einstieg** in das Fasten ist daher wichtig und erhöht gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit, dass das Fasten auch durchgehalten werden kann.

Bei akuten **Erkrankungen oder chronischen Leiden** und auch, wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie vor dem Beginn der Fastenkur unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Vor den eigentlichen Fastentagen sollten **1 bis 2 Entlastungstage** durchlaufen werden, um den Körper langsam an die Umstellung zu gewöhnen. Ebenso sollte der Körper nach den regulären Fastentagen mit **2 bis 3 Aufbau Tagen** wieder behutsam in den normalen Rhythmus eingeführt werden.

Die Anzahl der tatsächlichen Fastentage kann variiert werden. Für Anfänger sind **5 Fastentage** aber in der Regel ein guter Start, um sich und seinen Körper im Fasten kennenzulernen.

• Grundregeln für die Fastentage

1. Für 5 Tage **keine feste Nahrung**
2. **2,5-3 Liter Flüssigkeit** pro Tag trinken (ungesüßter Tee, Wasser, Gemüsebrühe, Gemüsesaft)
3. Ausscheidungsorgane **anregen** (Darm/Leber/Niere)
4. Möglichst viel **Ruhephasen** und moderate **Bewegung**
5. **Verzicht** auf Süßigkeiten, Alkohol, Rauchen, Kaffee/Schwarzen Tee
6. 1 mal am Tag **Leberwickel** (30 Minuten)





Ein paar Tipps ...

... damit beim Fasten alles glatt läuft

- **Ingwertee** hilft bei Übelkeit
- Sodbrennen: **Heilerde/Basenpulver, Haferschleim**
- **Basenpulver** gerne 1-2 mal täglich (in Wasser gelöst)
- **Flohsamenschalen** regulieren bei starker Verstopfung
- Bei Kopfschmerzen hilft **Pfefferminzöl** auf den Schläfen
- **Warme Auflagen, Wärmflaschen** und **heiße Bäder** lindern Rückenschmerzen

Es ist sehr empfehlenswert ein **Fastentagebuch** zu führen, in dem Sie einmal täglich Ihr **Gewicht** und Ihre **Bewegungsaktivitäten** eintragen. So erhalten Sie ein Gespür für Ihren Fastenverlauf und können Ihren persönlichen Erfolg sichtbar dokumentieren.



• Individuelle Fastenberatung

Jeder Mensch ist **unterschiedlich** und verbindet mit dem Fasten eine ganz **individuelle Zielsetzung**. Eine persönliche Fastenberatung kann den Einstieg in das Fasten erleichtern und helfen, **die eigenen Wünsche** besser zu berücksichtigen. Sehr gern erstellen wir mit Ihnen zusammen einen ganz **persönlichen Fastenplan** und stehen Ihnen auch bei besonderen gesundheitlichen Voraussetzungen zur Seite.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Fasten beraten zu lassen:*

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



• Frische Gemüsebrühe

Zutaten:

- **250 g Gemüse**
(z. B. Möhre, Sellerie, Porree, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake, Tomate, Blumenkohl)
- **frische Kräuter nach Wahl**
- **einen Kräuterbrühwürfel**
- **1 l Wasser**



Zubereitung:

Das Gemüse putzen und kleinschneiden. Die Kräuter waschen und kleinhacken. Beides in einem großen Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten gar kochen. Dann vom Herd nehmen, das Gemüse abseihen und die klare Brühe trinken.

**Einen Fastenplan finden
Sie auf der nächsten Seite!**



ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de

Fastenplan für das 5-Tage-Fasten

Grundsätzlich gilt: Trinken Sie täglich 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure, oder ungesüßte Kräutertees.

1. und 2. Entlastungstag

Morgens: 50 g Haferbrei mit Zimt und geriebenem Apfel
Mittags: 50 g Naturreis oder Hirse mit 200 g Gemüse und Kräutern
Abends: Gemüse-Kartoffel-Suppe

1. Fastentag

Morgens: Abführen mit Glaubersalz, danach Zitronenwasser oder Pfefferminztee
Mittags: 250 ml Gemüsesaft
Abends: 250 ml Gemüsebrühe

- 1-2 mal täglich Basenpulver
- ggf. Einlauf, bei fehlender Darmentleerung

2. Fastentag

Morgens: 150 ml Gemüsesaft
Mittags: 150 ml Gemüsesaft
Abends: 250 ml Gemüsesuppe

- 1-2 mal täglich Basenpulver
- Trockenbürstenmassage

3. Fastentag

Morgens: 150 ml Gemüsesaft
Mittags: 150 ml Gemüsesaft
Abends: 250 ml Gemüsesuppe

- 1-2 mal täglich Basenpulver
- Moderate Bewegung: Spaziergänge (mindestens 30 Minuten)
- Darmreinigung mit Einlauf

4. Fastentag

Morgens: 150 ml Gemüsesaft
Mittags: 150 ml Gemüsesaft
Abends: 250 ml Gemüsesuppe

- 1-2 mal täglich Basenpulver
- Entspannungsübungen: Yoga
- Moderate Bewegung: Spaziergänge (mindestens 30 Minuten)

5. Fastentag

Morgens: 150 ml Gemüsesaft
Mittags: 150 ml Gemüsesaft
Abends: 250 ml Gemüsesuppe

- 1-2 mal täglich Basenpulver
- Moderate Bewegung: Spaziergänge (mindestens 30 Minuten)
- Darmreinigung mit Einlauf

1. Aufbau- tag

Morgens: Apfel roh/gedünstet, ggf. Leinsamen-Suppe
Mittag: Gemüse-Kartoffelsuppe
Abends: Naturreis/Hirse mit Gemüse und Kräutern

- nur leichte Bewegung
- ggf. 250 ml Sauerkrautsaft

2. und 3. Aufbau- tag

Morgens: 50 g Haferbrei, dazu 1 Apfel oder 100 g Beeren
Mittags: Salat/Kartoffeln mit Gemüse, 1EL Lein- oder Olivenöl
Abends: Gemüsesuppe

- moderate Bewegung
- ggf. 250 ml Sauerkrautsaft

Einkaufsliste für 5 Tage Fasten

Die Mengenangaben auf dieser Einkaufsliste sind für **eine Person** und eine Fastenkur von **insgesamt 10 Tagen** (2 Entlastungstage, 5 Fastentage, 3 Aufbau- tage) konzipiert.

Ernährung für 2 Entlastungstage

- 100 g Haferflocken
- 2 Äpfel
- 1 Packung Zimt
- 100 g Naturreis (oder 100 g Hirse)
- 800 g Gemüse
- 400 g Kartoffeln
- 1 Topf Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

Ernährung für 3 Aufbau- tage

- 3 Äpfel
- 200 g Beeren
- 400 g Gemüse
- 200 g Kartoffeln
- 50 g Naturreis (oder 50 g Hirse)
- 100 g Haferflocken

Für einmal Salat

- 50 g Feldsalat
- 2-3 Tomaten
- 1/2 Paprika
- 1/2 Packung Kresse
- 4 Walnüsse
- 1 EL Leinöl
- Pfeffer
- Kräuter

Für einmal Kartoffeln mit Gemüse

- 200 g Kartoffeln
- 200-300 g Gemüse
- 1 TL Currypulver

Für 5 Fastentage

- 1,5 l Gemüsesaft (z. B. Tomate, Möhre oder Rote Beete)
- 1,5 l Gemüsebrühe (ca. 400 g Gemüse, 1,5 l Wasser, Kräuter)

Zusätzlich

- Basenpulver
- 1 l Sauerkrautsaft



**Für mehr
Energie und
Leichtigkeit!**

