



Fastenkuren – bewährt und effektiv seit Jahrtausenden

Liebe Freunde der Gesundheit,

Fastenkuren gibt es schon seit Jahrtausenden. Sie gehören zu den **bewährtesten** Ausleitungsmethoden der effektiven Gesundheitsförderung und zur Reinigung des gesamten Organismus – sowohl auf der **physischen** als auch auf der **psychischen** Ebene.

Bei einer richtig durchgeführten Fastenkur wird der Körper entlastet, bzw. **entgiftet**. Dies geschieht durch den zellulären Reinigungsprozess (Autophagie) und trägt nicht nur zur **Verjüngung der Zellen** bei, sondern reduziert auch

das Risiko **altersbedingter Erkrankungen**. Damit eine Fastenkur **sicher und wirksam** durchgeführt werden kann, gilt es einige Dinge zu beachten. Diese möchten wir Ihnen im Folgenden kurz vorstellen.

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

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Worauf es beim Fasten ankommt

Richtig begangenes Fasten führt zur **Aktivierung der Verdauungstätigkeit**. Dies erfolgt durch die **Stimulation** der Bauchspeicheldrüse und des Eiweißumsatzes. (Die meisten Körpergifte sind an Eiweiße gebunden).

Die Kunst eines Fastenprogrammes ist es, durch Zufuhr **kleiner und richtig dosierter Nahrungsmengen** die Verdauungssäfte so stark anzuregen, dass **mehr Enzyme** gebildet werden, als für die Nahrungverdauung benötigt werden. Diese Enzyme können dann innerlich im Körper wirken und **Gifte** sowie **freie Radikale abbauen**. Dabei sollte aber unbedingt immer auch eine Steigerung der Stoffwechselaktivität erfolgen. Sie sehen: **Fasten ist mehr als nur nichts zu essen.**

Durch richtiges Fasten wird auch das **vegetative Nervensystem**, durch den Vagus (Parasympathikus), gestärkt. Weiterhin werden Immunsystem, Regenerationskräfte und Blutbildung angeregt. Die Stimulation des Vagus erfolgt auch durch die **richtige Atmung** und **gutes Kauen**. Beides sollte sehr bewusst und ausreichend lang durchgeführt werden.

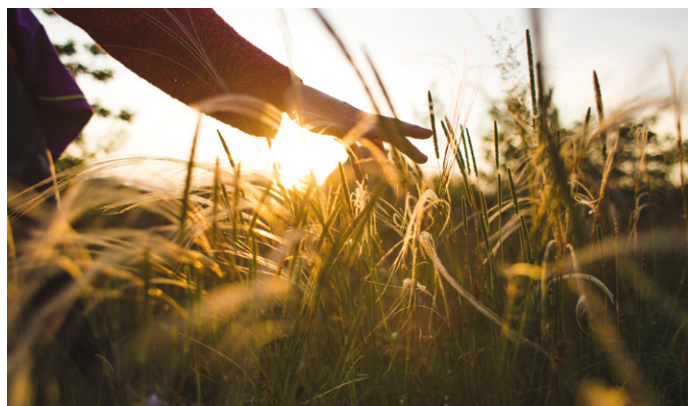
Wichtig ist auch eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, die der Körper für alle seine Funktionen benötigt. 2,5 bis 3 Liter sollten es pro Tag mindestens sein. Wasser, ungesüßter Tee oder Gemüsesaft sind dabei zu bevorzugen.

Gönnen Sie Ihrem Körper **viele Ruhephasen** und aktivieren Sie ihn gelegentlich mit moderater Bewegung, zum Beispiel Spaziergänge. Dann wird das Fasten zu einem erfüllenden Erlebnis für Sie.

• Was macht Fasten mit mir?

Fasten hat eine starke Wirkung auf die Psyche und das ganze Erleben des Menschen. Nach einigen Tagen, in welchen auch Fasten Krisen auftreten können, wird die Kreativität gesteigert, die Kombinations- und die Konzentrationsfähigkeit nehmen zu. Wichtig ist es, sich seine Gefühle und Empfindungen beim Fasten bewusst zu machen und dem Körper zuzuhören.

Führen Sie ein Fastentagebuch, in dem Sie einmal täglich Ihr Gewicht, Bewegungseinheiten und Trinkmenge notieren. So machen Sie Ihren Fastenverlauf nachvollziehbar und dokumentieren Ihren Erfolg.





Ein paar Tipps ...

... für stressfreies Fasten

Fasten kann völlig neue Körpererfahrungen hervorrufen, die ganz normal sind. Es gibt zahlreiche natürliche Mittel, die dem Wohlbefinden förderlich sind:

Heilerde, Haferschleim oder **Basenpulver** helfen gegen Sodbrennen. Basenpulver kann auch gut vorbeugend ein bis zweimal täglich (in Wasser gelöst) eingenommen werden. **Flohsamenschalen** sind ein hervorragender Regulator für die Verdauung, sowohl bei Verstopfung, als auch bei Durchfall. **Ingwertee** ist schnell zubereitet und hilft bei Übelkeit. **Pfefferminzöl** schafft bei Kopfschmerzen Linderung. Rückenschmerzen können gut mit **heißen Wickeln** oder **Bädern** behandelt werden.



• Individuelle Fastenbegleitung

Wir begleiten Sie gerne mit **gezielten Therapien**, welche den **Stoffwechsel** anregen, die **Schilddrüse** und auch den **Hormonhaushalt** stimulieren und die **Gewebeatmung** anregen, damit die intrazelluläre Entgiftung stattfinden kann. Detox-Entgiftungsbäder gehören dabei ebenso zu unserem Therapiekonzept. Gönnen Sie Ihrem Körper eine umfassende Fastenbegleitung, für ein noch **schöneres, entspannteres und erfolgreicherer** Fastenerlebnis.

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

Telefon: 040 - 50 22 26 / E-Mail: praxis-fitschen@web.de



• 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!**



PRAXIS FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

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

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

Fastenplan nach Dr. Fitschen 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 Glaubers- oder Bittersalz,
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!**

