

Fastenbrechen und Aufbauzeit



Einer meiner Lieblingsdichter, George Bernard Shaw, hat zum Thema Fastenbrechen und Aufbauzeit einen absolut passenden Satz von sich gegeben ...

**Jeder Dumme kann fasten,
aber nur ein Weiser
kann das Fasten richtig abbrechen.**

(George Bernard Shaw)

Natürlich ist das korrekte Fastenbrechen und die darauf folgende sorgfältig durchgeführte Aufbauzeit eigentlich gar nicht schwierig, aber trotzdem tappen in dieser Phase leider immer wieder viele Leute direkt kräftig in die alte Futter-Falle. Da lockt plötzlich ein Fünf-Gänge-Menü oder eine dicke Tafel Schokolade ...

Ein frühzeitig ausgearteter Futter-Anfall wird jedoch mit ziemlicher Sicherheit jede Menge äußerst unangenehme körperliche und auch seelische Folgen haben! Magenkrämpfe, Koliken, Kreislaufzusammenbrüche, rapide Gewichtszunahmen, die zum fatalen Jo-Jo-Effekt führen und das elendige Gefühl, dass alles vergebens war. ALSO: Finger weg von den Verführern!

Deine Verdauungsorgane müssen sich nämlich nach dem Fasten erst ganz langsam wieder an ihre tägliche Arbeit gewöhnen, da der ganze Verein ja während deiner Fastenkur seinen Jahresurlaub genommen hat.

Länge der Aufbauzeit: Anzahl der Fastentage geteilt durch 3

Beispiel: 21 Fastentagen sollten mindestens 7 Aufbauzeit folgen

Kurzfasten sollten - unabhängig von dieser Formel - **mindestens 2 bis 3 Aufbauzeit** durchführen, um den Stoffwechsel nicht zu arg zu strapazieren. Für Langzeitfasten gilt, je länger die Aufbauzeit in die Länge gezogen wird, um so besser. Um so schonender kann sich der Stoffwechsel langsam wieder an seinen normalen Arbeitsalltag gewöhnen. Langzeitfasten sollten jedoch mindestens die Aufbauzeit durchführen, die sich aus der obengenannten Formel ergeben.

Die wichtigsten Regeln für die Aufbauzeit

(... am besten hältst du diese Regeln auch im Alltag bei ...)

- » nur kleine Portionen essen
- » Jeden Happen gut zerkauen (bis sich nur noch Flüssiges im Mund befindet)
- » Langsam essen (möglichst nach jedem Bissen Gabel weglegen)
- » Bewusst das Essen genießen (keine Unterhaltung, kein Fernsehen, kein Buch, etc. ...)
- » aufhören mit dem Essen, wenn du satt bist

- » frisch, einfach und vollwertig ernähren
- » kein Fleisch!
- » möglichst wenig Salz einsetzen - besser gar kein Salz, sondern frische Kräuter
- » kein Alkohol / kein Kaffee / keine Zigaretten*
- » weiterhin viel trinken
- » von jetzt an keine Abführmittel mehr einsetzen

*Genussmittel wirken kurz nach dem Fasten extrem stark auf den Organismus und sollten daher tunlichst noch vermieden werden.

Dein Darm kommt nach dem Fasten erst wieder richtig in Schwung, wenn er gut gefüllt ist. Abführmittel wie Glaubersalz oder Rizinusöl sind ab jetzt nicht mehr erlaubt. In der Regel "fluppt" es mit der Verdauung ganz von selbst so ab dem 2. oder 3. Aufbau- tag wieder ganz mühelos. Falls du jedoch nach wie vor Probleme mit einem regelmäßigen Stuhlgang haben solltest, versuche es einfach mit eingeweichten Backpflaumen zum Frühstück, mit 2 Teelöffeln Leinsamen zu jeder Mahlzeit, Müsli, Sauerkrautsaft, Buttermilch, ausreichend Bewegung und Gelassenheit.

Es kann auch sein, dass du dich in den ersten Tagen nach dem Fasten etwas schlapp fühlst, leicht müde wirst oder dein Kreislauf etwas am Boden hängt. Das hängt damit zusammen, dass dein Körper plötzlich wieder ungefähr ein Drittel seiner Kraft für die Verdauungsarbeit einsetzen muss und auch daran muss er sich halt erstmal wieder gewöhnen. In der Regel ist diese kleine Krise aber bereits ab dem 3. Aufbau- tag vorüber.

Vorschlag für die Aufbau- tage:

	Morgens	Mittags	Abends
Fastenbrechen	» <u>1 Apfel</u> oder » Apfelkompott	» <u>1 Apfel</u> oder » Apfelkompott	Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern
1. Aufbau- tag	» 1 Glas Buttermilch » 1 Knäckebrot » mit Kräuterquark » <u>1 Apfel</u>	» gekochte Möhren » Pellkartoffeln » mit Kräuterquark » <u>1 Apfel</u>	» 1 Knäckebrot » mit Kräuterquark » 1 Naturjoghurt » mit 1 TL Honig » und 2 TL Leinsamen
2. Aufbau- tag	» 1 Glas Buttermilch » 2 Knäckebrote » mit Ziegenkäse » 2 Pflaumen	» gekochte Möhren » auf Blattsalat » mit Honigdressing » <u>1 Apfel</u>	» 2 Knäckebrote » mit Ziegenkäse » 1 Naturjoghurt » mit 1 TL Honig » und 2 TL Leinsamen
3. Aufbau- tag	» 1 Glas Buttermilch » Quarkmüsli » 2 Knäckebrote » mit Honig	» Pellkartoffeln » mit Kräuterquark » Salat » und Möhrenraspel » 1 Naturjoghurt » mit 1 TL Sandorn » und 2 TL Leinsamen	» 2 Knäckebrote » mit Hüttenkäse » <u>1 Apfel</u>
4. Aufbau- tag	» 1 Tasse Malzkaffee » Bircher Müsli » frische Ananas	» Rohkostsalat » mit 1 EL Nüssen » (gehackt) » Budwigcreme » Dinkelcrêpes mit » Gemüsefüllung	» 2 Knäckebrote » mit Putenbrust » frische Ananas
5. Aufbau- tag	» 1 Glas Buttermilch » Dinkelbrot » mit Ziegenkäse » 1 Naturjoghurt » mit 1 TL Honig » und 2 TL Leinsamen	» Rohkostsalat » mit Budwigcreme » Gemüsetörtchen » mit Champignons » Scheibe Ananas	» Dinkelbrot » mit Putenbrust » <u>1 Apfel</u>