

PRESSEINFORMATION

Start in die Fastenzeit: So klappt es mit dem gesunden Verzicht



Nach den tollen Tagen beginnt die Fastenzeit. ©fitreisen.de

Frankfurt, 17. Februar 2021. Große Karnevalssausen mussten dieses Jahr coronabedingt ausfallen. Es gibt aber eine Tradition, die sich auch in diesen Zeiten zelebrieren lässt: Die Fastensaison von Aschermittwoch bis Ostern. Neben dem Verzicht aufs Smartphone, Alkohol oder Schokolade, nehmen sich immer mehr Menschen die Fastenzeit zum Anlass, um ihren Körper durch Nahrungsverzicht von innen zu reinigen. Zu wenig

Bewegung im Homeoffice und schlechte Essensgewohnheiten während des Lockdowns schreien gerade jetzt nach einem ganzheitlichen Detoxprogramm. Die besten Tipps für eine klassische Fastenkur stellt der führende Gesundheits- und Wellnessreiseveranstalter Fit Reisen zusammen mit Dr. Rainer Matejka, Chefarzt der Malteser Klinik von Weckbecker, eine der bekanntesten Fachkliniken für Heilfasten, vor:

Tipp 1: Einstimmen aufs Fasten

Einfach mal losfasten? Wer sich während einer freiwilligen Nahrungspause gut fühlen und diese lange durchhalten möchte, sollte sich am Anfang gerade mental besser gut darauf vorbereiten. Fastenexperte Dr. Rainer Matejka, Chefarzt Malteser Klinik von Weckbecker, erklärt: **„Gerade Fastenneulinge sollten sich darüber informieren, unter welchen Voraussetzungen das Fasten eher nicht für sie geeignet ist und sich bewusst machen: Fasten macht man nicht mal soeben**

von jetzt auf gleich, sondern insbesondere beim Heilfasten sollte man sich vorab innerlich darauf einstellen.“ Das Bewusstsein für Rückschläge, der sogenannten „Fastenkrise“, ist normal und hilft sein Fastenprojekt etwas lockerer, ohne allzu großen Erwartungsdruck an sich selbst, anzugehen.



Fastenexperte Dr. Rainer Matejka, Chefarzt Malteser Klinik von Weckbecker. © Malteser Klinik von Weckbecker

Tipp 2: Fastendauer

Wie lange eine Fastenkur dauert, um erste Erfolge zu erzielen, ist variabel. Wer viel Zeit für sein Detoxprogramm hat, kann 21 Tage und eine Woche Kostaufbau einplanen. Laut Dr. Rainer Matejka geht es aber auch kürzer: **„Wir wissen aus der jüngeren Forschung, dass auch schon eine Woche Heilfasten effizient sein kann. Wer das Fasten nutzen möchte, um Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck zu lindern, braucht sicherlich initial ein längeres Fasten. Bei einem chronisch entzündlichen Krankheitsbild empfehle ich eine Fastenperiode von wenigstens 14 Tagen, um eine Basis für weitere Erfolge zu schaffen. Danach lohnt es, wenigstens ein bis zwei Mal im Jahr eine weitere Fastenwoche anzuschließen. Wir sprechen von Etappenheilfasten, das effektiver ist als alle paar Jahre eine längere Fastenkur durchzuführen.“**

Tipp 3: Fasten-Zeitpunkt richtig planen

Wer kann, plant vor und nach der Fastenperiode ein paar Tage Urlaub ein. Genügend Ruhe, hilft Körper und Geist sich zu erden und sich besser auf das innere Entgiften einzustellen. Wer nur eine kurze Pause einlegen kann, startet mit der Arbeit wieder am vierten Fastentag. Dann hat sich der Körper auf den Nahrungsverzicht gewöhnt und die Konzentration bei Zoom Meetings und Co. fällt leichter.

Tipp 4: Die richtige Fastenart finden

Buchinger Heilfasten, F.X. Mayr, Schrothkur, Intervallfasten oder Fastenwandern: Es gibt viele Varianten des Heilfastens. Für wen sich welche Fastenart am besten eignet, ist ganz individuell. Wem es leichter fällt, komplett auf feste Nahrung zu verzichten, für den eignen sich Suppen- und Teefastenkuren. Wer doch lieber etwas zu kauen hat, der probiert die als „Milch-Semmel-Kur“ bekannte Methode nach F. X. Mayr. Eine Vorrecherche über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden lohnt, um die für sich am besten geeignete herauszufinden. Dr. Rainer Matejka ergänzt: **„Auch für Fastenneulinge eignen sich im Prinzip alle der genannten Verfahren. Allerdings sollte insbesondere beim Fastenwandern natürlich ausreichende Fitness und Gehfähigkeit vorhanden sein. Außerdem sollte keine akute Herz-Kreislauf-Erkrankung mit Herzrhythmusstörungen vorliegen.“**

Tipp 5: Die Umschalttage

Um auch die Verdauungsorgane schonend auf die andauernde Nahrungspause vorzubereiten, empfiehlt Dr. Rainer Matejka sogenannte Umschalttage: „***Vor Beginn einer Fastenmaßnahme isst man beispielsweise zwei bis drei Tage nur Kartoffeln und Gemüse oder Reis und Gemüse, dazu vielleicht ein hochwertiges pflanzliches Öl, aber eben kein tierisches Eiweiß und schon gar keine Fertignahrungsmittel. Das führt bereits zu einer recht guten Entwässerung und Entstauung und ermöglicht leichteres Übergleiten in das Saftfasten.***“

Tipp 6: Die Darmreinigung

Der Beginn jeder Fastensession ist die Darmreinigung oder auch -Entleerung. Stuhlreste werden auf sanfte Weise, beispielsweise mit in Wasser aufgelöstem Glaubersalz oder Pflaumensaft, ausgespült. Bleiben diese „Giftstoffe“ durch das Ausbleiben von nachschiebender Nahrung zu lange im Körper, könnten die Folgen Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kraftlosigkeit sein. Während des Fastens sollte die Darmentleerung regelmäßig wiederholt werden. Positiver Nebeneffekt: Ein leerer Darm sorgt für praktisch keinerlei Hungergefühl während der Nahrungsabstinenz.

Tipp 7: Raus aus der Fastenkrise

Durch den Entgiftungsprozess im Körper verspüren viele Fastenpraktiker Symptome wie Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen, die meistens ab dem dritten Tag eintreten. Diese Nebenwirkungen werden als Fastenkrise oder Fastenflaute bezeichnet, denen man aber nicht hilflos ausgeliefert ist. Bei Kopfschmerzen sorgt beispielsweise frische Luft und ausreichend Flüssigkeit für Linderung, bei Müdigkeit und Schwindel helfen leichte Gymnastikübungen oder langsame Outdoor-Aktivitäten, um den Kreislauf zu aktivieren. Bei Magenbeschwerden beruhigt Leinsamenschleim die gereizte Magenschleimhaut, wer mit Heißhungerattacken zu kämpfen hat, dem ist ein Teelöffel Honig erlaubt.

Tipp 8: Streicheleinheiten für die Leber

Die Leber ist das Entgiftungsorgan überhaupt und arbeitet beim Fasten auf Hochtouren. Darum sollte man ihr in der Fastenzeit eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Leberwickel sind eine altbewährte Unterstützung für die Leber, die eine einfache und wohltuende Wirkung zeigt. Dafür wird ein Handtuch mit warmem Wasser befeuchtet und unterhalb des rechten Rippenbogens aufgelegt. Eine Wärmeflasche unterstützt die

Wärmewirkung. Darüber gelegt wird ein trockenes Wolltuch, die Einwirkzeit beträgt 45 bis 60 Minuten. Wichtig ist eine anschließende Ruhepause von 30 Minuten.

Tipp 9: Immer schön in Bewegung bleiben

Sanfte Bewegungen während der Fastenperiode dienen als sinnvolle Abwechslung. Ein Spaziergang in der Natur lenkt vom Heißhungergefühl ab und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Auch Yoga oder Faszientraining lindern Kreislaufprobleme und aktivieren den Stoffwechsel sowie das Lymphgefäßsystem. Auf Extremsport sollte jedoch verzichtet werden, da beispielsweise ein zu stark abfallender Blutzuckerspiegel droht.

Tipp 10: Langsamer Aufbau nach dem Fasten

Fastenbrechen mit einem kalorienhaltigen Cheeseburger? Um Bauchschmerzen und Unwohlsein zu entgehen, sollte der Körper nach der langen Nahrungspause lieber behutsam an einen „normalen“ Speiseplan herangeführt werden. Als erste feste Nahrung eignet sich ein Apfel. Haferflocken oder Cremesuppen gewöhnen den Magen ebenfalls langsam wieder an größere Portionen. Auch in den nächsten Tagen sollte nicht zu schnell auf die gewöhnliche Ernährung umgeschwicht werden. Für die Aufbauphase geeignete Lebensmittel sind zum Beispiel auch Zwieback und Knäckebrot, Joghurt, Frischkäse sowie leichte Reis- und Gemüsegerichte.

Als Zusatz gibt Dr. Rainer Matejka gerade Fastenneuligen noch wissenswerte Tipps mit auf den Weg: **„Wer noch nie gefastet hat, sollte dies nicht vollkommen alleine tun. Ich empfehle sich einer Fastengruppe anzuschließen. Während eines Fastenurlaubs in der Malteser Klinik von Weckbecker werden Gäste durch erfahrene Experten bei ihrem individuellen Fastenprogramm unterstützt, gleichzeitig können sie sich hier mit Gleichgesinnten austauschen und eine Menge Fastenwissen mit nach Hause nehmen. Ansonsten gilt die Aussage des bekannten Fastenarztes Hellmut Lützner: Wir unterscheiden das vorbeugende Fasten für den noch Gesunden vom Heilfasten im echten Sinn für den bereits Erkrankten. Ersteres wird in der Regel ambulant durchgeführt, letzteres sollte eher stationär in einer Klinik durchgeführt werden.“**

Das ganze Interview mit Dr. Rainer Matejka, Chefarzt Malteser Klinik von Weckbecker, gibt es auf dem Fit Reisen-Blog: www.fitreisen.de/blog/interview-mit-dr-matejka-fasten-heilt

Alle Urlaubsangebote zum Heilfasten von Fit Reisen gibt es auf www.fitreisen.de/heilfasten.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und

Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zu neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Copyright: ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).