








## Was Sie beim Fasten beachten sollten:

-  Wenn Sie schon ein wenig älter sind, sollten Sie vielleicht doch erst mal Ihren Arzt fragen. Es handelt sich zwar nicht um ein Fasten über mehrere Tage, sondern nur um das Auslassen von zwei Mahlzeiten
-  Trinken Sie genug, (gilt nicht nur für Stunden des Fastens) am besten Fruchtsaft. Ihr Körper fängt an, Fett zu verbrennen. Dadurch vermehren sich die sauren Stoffwechselprodukte. Diese werden durch reichliches Trinken ausgespült. Haben Sie deswegen keine Angst, aber machen Sie sich auch bitte keine Hoffnung, dass Sie durch den Verzicht auf zwei Mahlzeiten, viel an Übergewicht verlieren werden. Der Vorrat an Kohlehydraten reicht für 24 Stunden. Erst danach werden weitere Kohlenhydrate (und Eiweiß) abgebaut.
-  Wenn der Hunger kommt, dann trinken Sie am besten etwas Wasser, das schwächt den Hunger etwas ab. Seien Sie dankbar dafür, dass wir ausreichend Trinkwasser haben. Das ist nicht für alle Menschen selbstverständlich.
-  Bevor Sie sich aber in den kommenden Stunden, nur von Kaffee ernähren, legen Sie eine flüssige Grundlage. Ein Glas Saft oder warme Milch, Kaffee oder Tee auf leeren Magen sind nicht gesund.
-  Vermeiden Sie körperlich schwere Arbeit, aber bleiben Sie in Bewegung.
-  Wenn Sie danach wieder etwas essen, dann bitte langsam. Überfordern Sie Ihren Körper damit nicht. *(Vor etwa 20 Jahren habe ich das einmal gemacht, nach einer Woche fasten. Habe dann zwei Teller Spaghetti mit Käse/Sahne Soße gegessen. Die Bauchschmerzen, die ich danach hatte, waren schlimmer als der Hunger in den ersten Tagen)* Also lassen Sie es nach dem Fasten langsam angehen mit einer leicht verdaulichen Mahlzeit und einer nicht zu großen Portion.
-  Ganz wichtig dabei ist aber das „Wollen“. Wenn Sie es nur einfach mal „so“ mitmachen möchten, wird es nicht funktionieren. Erst durch das bewusste „Wollen“, werden Sie auch merken, wie gut es Ihnen tut. Ihr Körper kommt an eine Grenze. Ihre Konzentration wird sich erhöhen, weil das Blut im Gehirn ist wo es gebraucht wird für die Konzentration die Sie benötigen und für die Dinge, die Sie gerade erledigen müssen. Es ist nicht in der Magengegend, um dafür zu sorgen dass der Verdauungsapparat funktioniert. Dadurch kommen Müdigkeit und Konzentrationsmangel. Ich persönlich kann Sie nur dazu ermutigen, durch Fasten auch etwas für sich zu tun. Auch ein längeres Fasten tut gut, aber bitte nicht ohne Anleitung durch Arzt oder guter Literatur.
-  Probieren Sie es aus, helfen Sie den Kindern damit, die nicht fasten, sondern hungern!