

Dr. med.
Hellmut Lützner
Helmut Million
Petra Hopfenzitz

Selbständiges Fasten für
Gesunde - Schritt für Schritt
zum richtigen Essen und zu
neuem Selbstbewußtsein.

Hinweis

Selbständig fasten dürfen nur gesunde Menschen. Wenn Sie sich insoweit nicht sicher sind oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, sollten Sie Ihren Arzt befragen. Wenn Sie chronisch krank sind, Medikamente nehmen, sich krank fühlen oder wegen unklarer Beschwerden in Behandlung stehen, so dürfen Sie nicht selbständig fasten. Sie sollten sich in diesem Fall einer Fastenlinik anvertrauen. Auch sollten Sie einen fastenerfahrenen Arzt aufsuchen, wenn während des Fastens oder in der Nachfastenzeit Beschwerden auftreten.

Für den Inhalt des Buches zeichnen verantwortlich:

Dr. med. Hellmut Lützner
für das Gesamtkonzept, die medizinischen Informationen und den allgemeinen Teil Ernährung;

Helmut Million
für alle Rezepte, die Einkaufslisten und den praktischen Teil der Vollwerternährung;

Petra Hopfenzitz
für die Bildmeditationen und die dazu hinführenden Texte.

Inhalt

Ein Wort zuvor 5

Wissenswertes vor dem Fasten 7

Was ist Fasten? 8
Warum fasten? 20

Die Entscheidung zum richtigen Fasten 33

Kann ich selbständig fasten? 34
Fasten unter ärztlicher Kontrolle? 35

Wie ich mich auf selbständiges Fasten vorbereite 41

Die richtigen Voraussetzungen beim Fasten 42
Meditatives Fasten - Chance für einen neuen Blickwinkel im Leben 47
Der Tag davor 52

Die Fastenwoche für Gesunde 59

Der Entlastungstag 60
Der erste Fastentag 62
Der zweite Fastentag 69
Der dritte Fastentag 70
Der vierte Fastentag 72
Der fünfte Fastentag 73
Praktische Tips für die Fastentage 75
Die Gewichtsabnahme 90
Meditatives in der Fastenzeit 94

Das Fasten richtig beenden 111

Die Vorbereitung auf die Aufbauzeit 112
Der Körper in der Aufbauzeit 118
Der erste Aufbauzeit 120
Der zweite Aufbauzeit 125

Ein Wort zuvor

Empfehlungen für weitere
Aufbautage 130
Meditatives Erleben in den
Aufbautagen 147

Was kommt nach der Fastenzeit? 153

Wie geht es weiter? 154
Ziehen Sie Bilanz 154
Alte Gewohnheiten überwinden 155
Wie ich Fastenzeiten in meinen
Alltag einfügen kann 161
Wie halte ich mein Gewicht? 168
Pflegen Sie Ihren Körper 171
Pflegen Sie Ihre Seele:
mit Meditation den Alltag
bereichern 173
Ändern Sie Ihre Eßgewohnheiten 176

Ernährungsumstellung nach dem Fasten 189

Warum Vollwerternährung? 190
Was ist Vollwerternahrung? 192
So stellen Sie auf
Vollwerternährung um 194
Speiseplan für eine Woche
Vollwerternährung 195
Frischkost 197
Kleine Vollwert-Warenkunde 201
Rezepte aus der Vollwertküche 204

Informationen, die weiterhelfen 251

Fasten in der Fastenklinik 252
Häuser, in denen Heilfasten
angeboten wird 253
Ärzte, die bereit sind, Fastende
zu beraten 254
Kontaktadressen:
Fastenwochen für Gesunde 258
Bücher zum Nachschlagen 260
Sachregister 262
Impressum 270

Dieses Buch will helfen, über die »Technik«
des Fastens, des Essens und des
Meditierens hinaus zu einem bewußteren
Leben zu gelangen. Es dient dem instinktiven
Bedürfnis vieler Menschen, intensiver zu leben.
Dazu gehört, die Tiefen eines Fastens weiter
auszuloten, bewußt essen und genießen zu
lernen und über die inneren Bilder bis zu den
Wurzeln unseres Eßverhaltens vorzudringen.
Die so oft gemachte Erfahrung: »Fasten
veränderte mein Leben« geht über viele Stufen
und kann sehr verschiedene Ansatzpunkte
haben. Nicht immer wird es die große Wende
sein. Viel häufiger vollzieht sich die
Veränderung unseres Lebensstils und unserer
Erlebnisfähigkeit in kleinen Schritten. Jedes
auch noch so kurze Fasten gibt einen Impuls zur
Veränderung: zur kleinen Änderung unseres
Eßverhaltens, unseres Bewegungsbedarfs,
unserer Gesprächsinhalte, unseres Anspruchs
beim Einkaufen und unserer Fragen zum Sinn
all dessen, das uns täglich umgibt.
Mit jedem Fasten wächst die Fähigkeit, die
Bedürfnisse unseres Körpers aus seinen
Innensignalen abzulesen, die uns zuträgliche
Nahrungsart und -menge aus dem Gespür zu
bestimmen, unsere Gefühle ernst zu nehmen
und Bilder mit dem inneren Auge zu sehen, die
unsere momentane Lebenssituation deutlich
machen können.

Der Entschluß des Verlags, einen großen
Fastenratgeber herauszugeben, ist deshalb
besonders zu begrüßen. Er entspricht dem
Wunsch erfahrener Faster nach einer
ganzheitlichen Darstellung, in der alle Elemente
zusammengefügt zum Eigentlichen führen:
von der Kultur des Nichtessens
zur Kultur des Essens
bis hin zur Kultur des meditativen Erlebens.