



Fasten in Anlehnung an die F.X. Mayr Kur

Diese Fastenform dient der Entschlackung und Entsäuerung des belasteten Organismus bei vielen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Hypertonie, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vielen mehr.

Symptome können sein:

- Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens
- Arbeitsunlust
- Missmut, Gereiztheit, Depressionen
- Erregbarkeit, Nervosität
- Übler Körper- oder Mundgeruch
- Zungenbelag
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Kopfdruck, Migraene
- Herzbeschwerden
- Atemnot
- Schwindel
- Starkes Schwitzen
- Gelenkbeschwerden



Der Ablauf des ambulant durchführbaren Fastens sieht in etwa wie folgt aus:

Die Vorkur:

Etwas eine Woche vor dem eigentlichen Fasten in Form der Milch/Semmel diät sollte man mit der Vorkur beginnen, die den Körper schon einmal entlastet und die eigentliche Fastenphase leichter und effektiver macht.

Der Ablauf wird im folgenden beschrieben:

- 1) Täglich morgens nüchtern ¼ l warmes Wasser mit einem gestrichenen TL Bitter/Karlsbader/Glaubersalz mit 1 TL Basenpulver trinken.
- 2) Anschließend Bewegung, Gymnastik, danach Trockenbürsten des ganzen Körpers und anschließend heiß und kalt duschen, dann intensiv trocken reiben.
- 3) Frühestens ½ Stunde nach Einnahme des Bittersalzes Frühstück, beliebig bis auf folgende Verbote, die während der ganzen Vorkur gelten: *Bohnenkaffee, Zucker, Süßigkeiten, Rohkost, Obst, Kompott, Fruchtsäfte, fettes schwer verdauliches Essen, Schweinefleisch, Vollkornbrot, Alkohol, Nikotin.*
- 4) Vor dem Mittagessen Entspannungs/Erholungspause. Falls möglich ½ - 1 Stunde hinlegen mit feuchter Wärme auf dem Bauch (Leibwickel). Nach dem Mittagessen Bewegung.
- 5) Nach ca. 5 Stunden Mittagessen (beliebig bis auf Verbote)
- 6) Abends: 2-3 Tassen dünn gebrühten Kräutertee (Lindenblüte oder Melisse, Anisrinne usw.) mit ev. Honig oder etwas Orangensaft löffelweise (!) eingenommen. Bei Hungergefühl eine altbackene Semmel erlaubt.
- 7) Beim Essen volle Konzentration auf Kauen und Einspeicheln. Jeden einzelnen Bissen 50 mal kauen. Zählen! Je besser Sie kauen und einspeicheln, desto effektiver ist die Kur.
- 8) Trinkkur: Oftmals tgl. zwischen den Mahlzeiten trinken von Wasser und stillen Mineralwässern und dünn gebrühten Kräutertees ohne Zugaben. Mindestmenge 2 l/Tag
- 9) Vor dem Schlafengehen nochmals Trockenbürsten und heiß/kalt duschen, sowie unbedingt feuchte Wärme auf dem Bauch.

Die Vorkur sollte 4-7 tage durchgeführt werden.

Die Milch/Semmeldiät als eigentliche Fastenphase:

Die im folgenden beschriebene Fastenphase sollte mindestens 2-3 Wochen eingehalten werden und kann bis zu 6 Wochen ausgedehnt werden.

- 1) Weiterhin täglich morgens nüchtern ¼ l warmes Wasser mit einem gestrichenen TL Bitter/Karlsbader/Glaubersalz mit 1 TL Basenpulver trinken.
- 2) Anschließend Bewegung, Gymnastik, danach Trockenbürsten des ganzen Körpers und anschließend heiß und kalt duschen, dann intensiv trocken reiben.
- 3) Grundsätzlich sollte gefastet werden, wenn kein Hungergefühl besteht, es sollte jedoch zu den Mahlzeiten gegessen werden, wenn die Erfahrung gezeigt hat, daß zwischen den Mahlzeiten ein starkes Hungergefühl besteht.

Zum Frühstück sollte wieder frühestens ½ Stunde nach Einnahme des Bittersalzes gegessen werden.

Dabei und bei allen anderen Mahlzeiten gilt: Die Kursemmel (3-4 Tage altes luftgetrocknetes Weizenweißmehlbrötchen in kleine Scheiben geschnitten) wird in kleinen Bissen 30-50 mal gekaut und anschließend wird vor dem Herunterschlucken ein Teelöffel Milch oder Malzkaffee-Milchgemisch dazu geschlürft. Dann wird erneut 30 mal gekaut und dann erst heruntergeschluckt. Bei der Milch sollte hochwertige Milch verwendet werden (Rohmilch, Vorzugsmilch, Vollmilch oder je nach Geschmack auch fettarme Milch) **Achtung:** Es sollte immer nur soviel Semmel gegessen werden, bis sich ein leichtes Sättigungsgefühl einstellt (die Menge ist nicht begrenzt, in der Regel verzehrt man pro Tag ½ - 3 Semmeln).

- 4) Vor dem Mittagessen Entspannungs/Erholungspause. Falls möglich ½ - 1 Stunde hinlegen mit feuchter Wärme auf dem Bauch (Leibwickel). Nach dem Mittagessen Bewegung.
- 5) Nach ca. 5 Stunden Mittagessen (wie unter III beschrieben)
- 6) Abends: 2-3 Tassen dünn gebrühten Kräutertee oder bei Hungergefühl wie unter III beschrieben Milch/Semmel.
- 7) Beim Essen volle Konzentration auf Kauen und Einspeicheln. Jeden einzelnen Bissen 50 mal kauen. Zählen! Je besser Sie kauen und einspeicheln, desto effektiver ist die Kur.
- 8) Trinkkur: Oftmals tgl. zwischen den Mahlzeiten trinken von Wasser und stillen Mineralwässern und dünn gebrühten Kräutertees ohne Zugaben. Mindestmenge 2 l/Tag
- 9) Vor dem Schlafengehen nochmals Trockenbürsten und heiß/kalt duschen, sowie unbedingt feuchte Wärme auf dem Bauch.

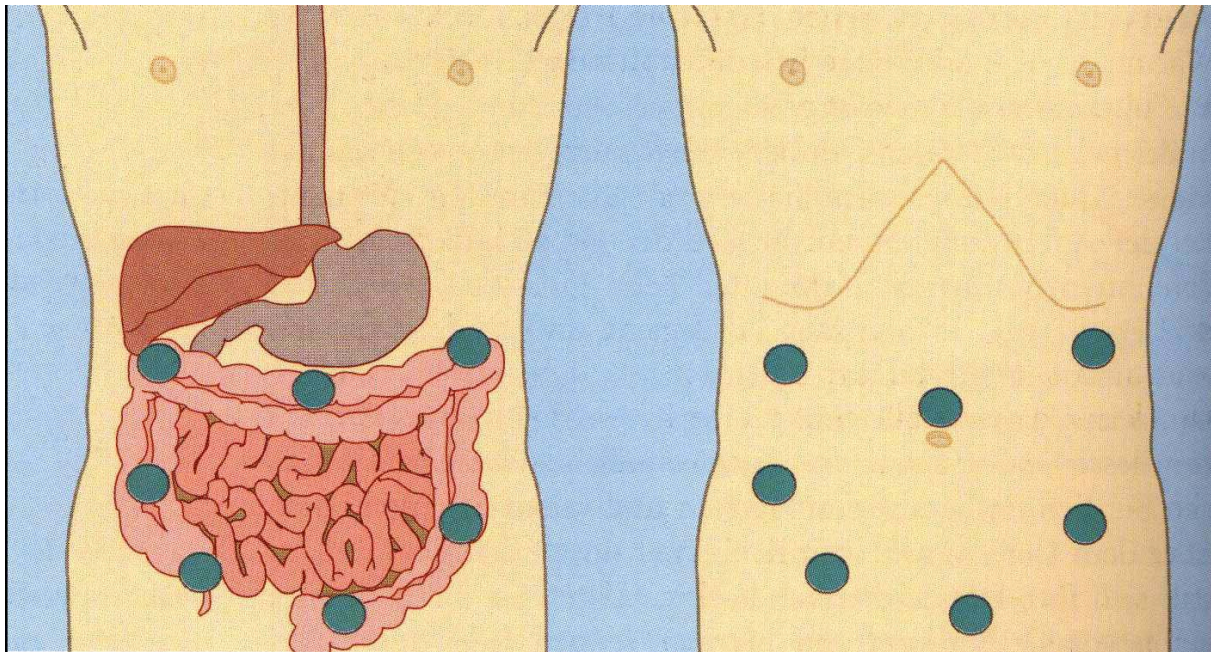
Die Bauchselbstmassage:

Die beste Zeit eine Bauchmassage durchzuführen ist morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Wichtig dabei ist, daß der Magen leer ist. Es sollte also nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit massiert werden.

Die Bauchmassage kann Einfluß auf die Durchblutung, Lymphabfluss, Peristaltik, Sekretion der Darmdrüsen und Tonus des Darms nehmen.

Die Massage wird in Rückenlage mit angestelltem Kopfteil und unterlagerten Knien durchgeführt. Es werden sieben Massagepunkte, die kreisförmig um den Nabel herum

liegen behandelt. Zuerst legt man die flache Hand auf den Bauch und wartet einen Moment, um die Wärme und Kontaktfläche bewußt wahrnehmen zu können.



In der obenstehenden Grafik sind die Massagepunkte sichtbar. Man beginnt am Punkt 1 in der rechten unteren Ecke über dem Blinddarm und führt dann im Uhrzeigersinn, entlang des Colon, die Massage weiter.

Die Hand wird mit dem Handballen und dem Daumen auf den ersten Punkt (Punkt 1) gelegt. Unter leichtem Druck zieht man an dieser Stelle fünf kleine Kreise und geht zum nächsten Punkt, um das selbe durchzuführen. Man wandert von Punkt zu Punkt, bis zum Ende des Colon.

Falls man während des Massierens auf härteren Widerstand stößt, sollte man auf diesen Stellen verweilen und den Druck etwas verstärken, ohne jedoch zu pressen. Während der Massage sollten keine Schmerzen auftreten und sie sollte angenehm und entspannend sein.

Auswahl des Kräutertees während des Fastens:

Trinken spielt beim Fasten eine extrem große Rolle - um die 3 Liter herum sollten es über den Tag verteilt schon sein ... und damit Sie ein wenig Abwechslung in Ihre Getränke bekommen, bietet es sich an, diese Menge an Flüssigkeit zu teilen in 1,5 Liter Wasser und 1,5 Liter Fastentee.

Die folgenden Teesorten, die Sie in einem netten Tee-Laden, in der Apotheke, im Naturkostladen oder im Reformhaus kaufen können, sind als Fastentee bestens geeignet.



Fastentee zum entgiften und entschlacken

Kräuter, die sich zum entgiften und entschlacken eignen	Anis , Bärlapp , Bärlauch , Berberitze , Birke , Brennnessel , Brunnenkresse , Fenchel , Gänsefingerkraut , Hagebutte , Himbeere , Heidekraut , Kümmel , Koriander , Labkraut , Löwenzahn , Maisbart , Mariendistel , Mate , Pfefferminze , Rhabarberwurzel , Salbei , Schachtelhalm , Schafgarbe , Schlüsselblume , Schöllkraut , Silberdistel , Spitzwegerich , Wacholderbeere , Wermut , Zinnkraut
Tee-Vorschlag 1	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Tee-Löffel Hagebutte » 3 Tee-Löffel Himbeerblätter » 3 Tee-Löffel Maisbart <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
Tee-Vorschlag 2	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Tee-Löffel Löwenzahn » 3 Tee-Löffel Pfefferminze » 3 Tee-Löffel Brennnessel <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
Tee-Vorschlag 3	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Tee-Löffel Birkenblätter » 3 Tee-Löffel Schachtelhalm » 3 Tee-Löffel Brunnenkressekraut <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
Tee-Vorschlag 4	<ul style="list-style-type: none"> » 2 Tee-Löffel Mate » 2 Tee-Löffel Mariendistel » 2 Tee-Löffel Talgdüsenkraut » 2 Tee-Löffel Wermut <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
Fertiger Tee-Mix	<ul style="list-style-type: none"> » Neumondtee » Abnehmender-Mond-Tee » Nieren- und Blasentee » Leber-Galle-Tee » Blutreinigungtee <ul style="list-style-type: none"> » nach Packungsbeilage zubereiten

VORSICHT:

Wenn Sie Kräutertee-Mischungen im Aufgussbeutel kaufen, dann achten Sie auf die Inhaltsstoffe! Aromastoffe oder Konservierungsmittel säuern den Tee und machen ihn damit für die Heilfastenkur unbrauchbar!

Schwarzer Tee und Grüner Tee sollten nach Möglichkeit ebenfalls gemieden werden.



Fastentee zum entspannen und beruhigen

Kräuter, die sich zum entspannen und beruhigen eignen

[Baldrian](#), [Ehrenpreis](#), [Fenchel](#), [Frauenmantel](#), [Hopfen](#), [Johanniskraut](#), [Lavendel](#), [Linde](#), [Mate](#), [Melisse](#), [Orangenblüten](#), [Ringelblume](#), [Rooibos](#), [Rosmarin](#), [Salbei](#), [Sarsaparille](#), [Sonnenblume](#), [Weißdorn](#)

Tee-Vorschlag 1

- » 3 Tee-Löffel Melisse
 - » 3 Tee-Löffel Rooibos
 - » 3 Tee-Löffel Lindenblüten
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
» 5 Minuten ziehen lassen

Tee-Vorschlag 2

- » 3 Tee-Löffel Orangenblüten
 - » 3 Tee-Löffel Mate
 - » 3 Tee-Löffel Sarsaparillewurzel
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
» 5 Minuten ziehen lassen

Tee-Vorschlag 3

- » 3 Tee-Löffel Frauenmantel
 - » 3 Tee-Löffel Baldrian
 - » 3 Tee-Löffel Sonnenblumenblüten
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
» 5 Minuten ziehen lassen

Tee-Vorschlag 4

- » 3 Tee-Löffel Hopfenblüten
 - » 3 Tee-Löffel Ringelblume
 - » 3 Tee-Löffel Johanniskraut
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
» 5 Minuten ziehen lassen

Zweimal am Tag dürfen Sie Ihren Kräutertee mit einem Löffel Honig verfeinern. Der gute Honig verhindert nämlich einen zu starken Harnsäureanstieg. Allerdings sollten Sie es auch bei dieser Menge belassen und nicht noch mehr Honig in Ihren Tee träufeln.

Rüdiger Dahlke beschreibt das in seinem Buch "[Bewusst Fasten](#)" sehr nett: "Der Honig liefert uns, ähnlich wie die Fruchtsäfte, eine gute Gelegenheit, uns selbst hereinzulegen. Dann nämlich, wenn wir den Ratschlägen nicht nach ihrem Geist, sondern nach dem Buchstaben folgen. Natürlich kann man einen Teelöffel bis zum Stielende in den Honig bohren und ein viertel Pfund aufladen - das ist dann eben ein Kinderstreich und als solcher ja auch in Ordnung. Wir können uns beim Fasten immer nur selbst betrügen, niemals jemand anderen, und so können wir es auch gleich bewusst tun - es dann aber auch genauso gut lassen. Im Fall des Honigs kommt noch der Nachteil dazu, dass so eine plötzliche große Glucosemenge nicht etwa Kraft gibt, wie man gerne meint, sondern letztlich zu Schwäche führt, weil langfristig der Blutzuckerspiegel über eine Stoffwechselgegenregulation gesenkt wird - und ehe wir uns versehen, haben wir eine Unterzuckersituation im Blut und damit Hunger."

VORSICHT:

Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, sollten Sie auf alles Süße - also in dem Fall auf den Honig - verzichten. Es könnte nämlich dann passieren, dass es zu einer vermehrten Säurebildung kommt, welche die Magenschleimhaut reizt.

Wenn Sie zu diesen magenempfindlichen Menschen gehören, dann wird Ihnen ein Kamillen- oder Pfefferminztee sehr gut bekommen.