

Leitlinien

GESUNDHEITSFASTEN & FASTEN FÜR GESUNDE

- Modifiziert nach Dr. med. Hellmut Lützner
- Quelle: <https://fastenakademie.de/fasteninfos/heilfasten-nach-buchinger-luetzner-gesundheitsfasten.html>

1. **Vorbereitend 2 bis 3 Einstiegs- und Entlastungstage - bestenfalls als gemeinsames Erlebnis in der Gruppe**
2. **Freiwilliger und bewusster Verzicht auf feste Nahrung für 5-10 Tage, i.d.R. auch auf Vitamin-, Mineralstoff- und Eiweißpräparate**
3. **Verzicht auf Genussmittel: Alkohol, Süßwaren, Kaffee (frühzeitig absetzen) u.a.**
4. **Anfängliche, vollständige Darmentleerung, i.d.R. mit Glaubersalz am Morgen**
5. **„Fastenverpflegung“ modifiziert nach Dr. med. Otto Buchinger: Morgentee mit etwas Honig, stilles Wasser, Kräuter- und Gewürztee, Fastenbrühe, verdünnte Obst-Gemüsesäfte, Zitronenschnitze, 1-2 Teelöffel Honig bei Bedarf**
6. **2 bis 3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag: stilles Wasser, kalte und warme Tees (nicht aromatisiert)**
7. **Leben im Rhythmus der Natur: täglich körperliche Bewegung an frischer Luft und Ruhe im Wechsel**
8. **Regelmäßige Darmentleerung: mindestens alle 2 Tage, i.d.R. mit einem Wassereinlauf**
9. **Fastenunterstützende Hilfen: Trockenbürsten, kneipen, Leberwickel, Heilerde, Gymnastik, Massagen, Sauna, harmonische Atmosphäre, Fastengespräche, Musik, Lesen, Schreiben, Fastentagebuch, Meditation, Achtsamkeit, Stille**
10. **Feierliches Fastenbrechen: meditatives Abfasten, i.d.R. mit einem Apfel**
11. **Sorgfältiger und achtsamer Kostaufbau: 1/3 der Fastenzeit, mind. 3 Tage**
12. **Einstieg in eine genussvolle Vollwert-Ernährung (Gießener Schule): nachhaltig und zukunftsfähig**