

Heilfasten nach Rudolf Breuss



DAS LIFESTYLE FASTENBUCH

.....
nach der Gesundheitsformel 2 plus 50

Für einfaches Entgiften und garantiertes Anti-Aging
2 Wochen Heilfasten nach Breuss
und 50 Wochen gesunde Lebensweise
jährlich – ein Leben lang

.....
Christina Thomar

**DAS
LIFESTYLE
FASTENBUCH**

Dieses Buch widme ich Rudolf Breuss
und meinem Vater Jürgen H.R. Thomar,
ohne den ich sicherlich nie eine
14-tägige Fastenkur gemacht hätte
... und schon gar nicht jährlich!



1. Auflage: Februar 2017

Design/Layout: Tina Feiertag, www.tinafeiertag.com

Cartoons: Barbara Roth, www.cartoonsbyroth.com

Lektorat: Birgit Bauer

Foto Cover: iStock by Getty Images

ISBN: 978-1540848987

Umwelthinweis: gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

Um Rohstoffe zu sparen, haben wir auf Folienverpackung verzichtet.

An die Leserin/den Leser:

Zur besseren Lesbarkeit dieses Buches wird auf weibliche/männliche Formen verzichtet. Grundsätzlich liegt mir persönlich sehr viel an Gleichstellung und Gleichbehandlung.

Heilfasten nach Rudolf Breuss

DAS LIFESTYLE FASTENBUCH

.....
nach der Gesundheitsformel 2 plus 50

Für einfaches Entgiften und garantiertes Anti-Aging
2 Wochen Heilfasten nach Breuss
und 50 Wochen gesunde Lebensweise
jährlich – ein Leben lang

.....
Christina Thomar

Breuss-Fasten, viel mehr als nur Heilfasten

Grundlage und Bezugsdokument dieses Buches ist die Originalausgabe des Breuss-Buches mit dem Titel „KREBS/Leukämie und andere, scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar, Ratschläge zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten“, ISBN: 3-00-018407-4, aus dem Merk-Verlag.

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. die Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Sie bieten jedoch keinesfalls Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für das eigene Tun auch weiterhin selbst verantwortlich.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die Autorin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnet sie eine Diät ohne medizinische Beratung als Behandlungsform für Krankheiten. Mediziner, Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht der Autorin, Diagnosen zu stellen, oder Verordnungen zu erteilen.

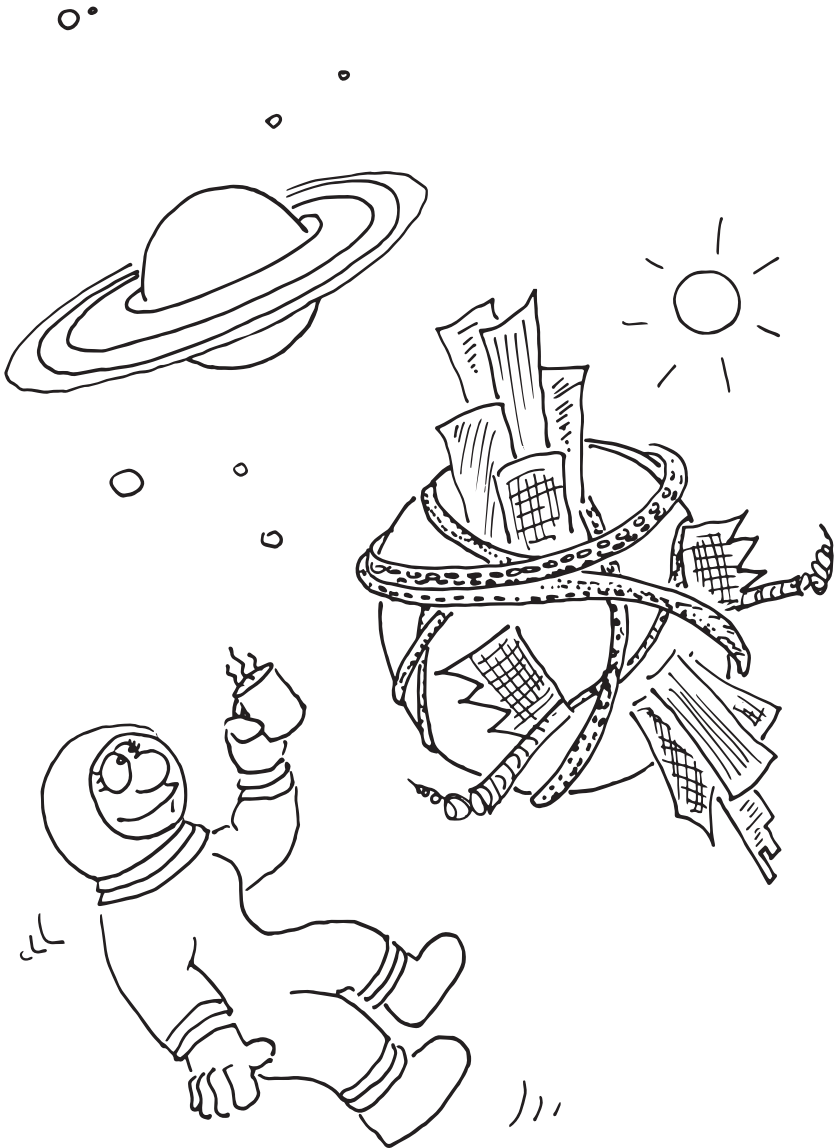
Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen aus dem Gesundheitsbereich anzubieten und die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt bei dem Streben nach Gesundheit zu unterstützen. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschalten eines Arztes anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung, ein Recht, das Ihnen zusteht. Die Verfasserin übernimmt jedoch keine Verantwortung. Sie haftet auch nicht für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden. Die Autorin behält sich das Recht vor, Änderungen ohne vorherige Ankündigung vorzunehmen. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin vervielfältigt werden. Ein Nachdruck, auch auszugsweise, ist verboten.

www.breuss-kur.de

www.facebook.com/breuss-kur

Inhalt

Vorwort	8
Prolog	12
Heilfasten nach Rudolf Breuss	16
50 Ausreden	18
50 plus 2 Gründe es trotzdem zu tun	22
1 Über das Fasten	28
2 Ihm verdanken wir das geniale Fasten	32
3 Über das Heilfasten	34
4 Mehr als nur Heilfasten	38
5 Die Breuss-Fasten-Kuren	42
Frühjahrskur	43
Regenerationskur für den ganzen Körper	47
Gewichtsreduktionskur	49
Therapeutisches Heilfasten	53
Heilfasten zur Blutverbesserung	59
Heilfasten bei Gelenkleiden	61
Heilfasten bei Krebs, Leukämie, Lungentuberkulose	63
6 Vor dem Fasten	64
7 Während des Fastens	70
8 Nach dem Fasten	78
9 Der besondere Saft	86
10 Die besonderen Tees	90
11 Die besonderen Brühen und Tropfen	98
12 Dauerauftrag: Immunsystem stärken	102
13 Tipps für die restlichen 50 Wochen im Jahr	110
Gesund essen und trinken	112
Sich bewegen	121
Sich selbst motivieren	123
Gesund schlafen	123
Mental entgiften	124
Positiv sprechen	126
Digital entgiften	129
Sich gesund lachen	130
14 Einkaufen für die Breuss-Kur	132
Anlagen	136
Tageszeitplan	137
Der 35ste Tag/Geschafft!	138
Weitere Bücher zum Thema Breuss-Kur	149
Tee-Etiketten	141
Literaturverzeichnis	142
Adressenverzeichnis	143
Impressum	144
Danke	146



Vorwort

Fasten – Paradoxon einer überflutenden Gesellschaft

Dieses Buch kommt gerade zur rechten Zeit. Oft sind Visionäre scheinbar ihrer Zeit voraus. Doch wenn man sich genauer umsieht kann man erkennen, dass man bereits Teil einer Strömung ist, die zwar erst im Keimen begriffen ist, aber doch ihren unaufhaltsamen Weg gehen wird, gehen muss. Wie es früher im sogenannten „**Goldenen Zeitalter**“, welches im **Zeichen des Saturn** stand, keine Innovation geben durfte, so schlug dann das Pendel in die andere Richtung aus.

Es kam das **Zeitalter des Jupiter**. Hier gilt die Devise, wir machen alles das, was machbar ist. Wir schaffen die größten Tempel und Kirchen, wir fliegen zum Mond und zum Mars, wir wissen alles aus der ganzen Welt und das in Echtzeit, wir kommunizieren mit jedem Menschen unmittelbar, egal wo er sich in der Welt befindet, wir fliegen heute nach Asien und morgen nach Afrika, und so könnte man die Liste unendlich fortsetzen.

Wenn wir uns aber den Zustand der Welt ansehen, dann können wir erkennen, dass wir **im Jupiter Zeitalter nicht den gewünschten Ausgleich erreicht haben**, sondern das Pendel eben auf die ganz andere Seite ausgeschlagen hat. Die Frage der Umweltverschmutzungen ist daher zur Überlebensfrage für die gesamte Menschheit geworden. Dabei beziehe ich mich nicht nur auf den Müll, sondern auch auf Chemikalien, Schwermetalle, Strahlung, Lärm, Lichtverschmutzung, Smog, und vor allem die Informationsverschmutzung.

Unser ganzes Sein ist zu einem enorm großen Teil von der uns umgebenden, aber auch der in uns lebenden Welt abhängig. So besteht **unser ganzer Körper nur zu 10% aus lebenden Zellen**, alles andere sind Bakterien und andere Zellen, ohne die unser Leben in der Sekunde vorüber wäre. Diese unsere Partner im Leben sorgen nicht nur für unsere Gesundheit, sondern steuern direkt unsere Emotionen und unser soziales Verhalten. Dieses sogenannte **Mikrobiom** ist heute einem enormen Stress ausgesetzt. Durch ungesunde Ernährung, Chemikalien und viele Antibiotika kommt es zu Einflüssen, die wie ein Bombenangriff auf dieses Mikrobiom wirken.

Es verändert sich dadurch nicht nur unsere Psyche, sondern es werden die für die Nahrung wichtigen Aufnahmelöcher im Dünndarm zu groß und lassen wahllos nicht willkommene Nahrungsbestandteile und andere chemische Stoffe in den Körper. Auch hier sehen wir Jupiter von der Schattenseite. Der ohnehin schon überlastete und geschwächte Körper wird nun weiter überflutet. Dieses Syndrom wird **Leaky Gut Syndrom** genannt und Wissenschaftler behaupten, dass dies **das wichtigste Gesundheitsproblem des 3. Jahrtausends** sein wird.

Was ist nun möglich, um wieder eine **Balance in unserem Körper und auf dieser Welt** zu schaffen? Es liegt nahe, sich wieder über die **Grundprinzipien des Saturns** Gedanken zu machen: die **Reduktion auf das Wesentliche**.

Dieses Heilfasten ist damit ein wunderschöner Beginn für solch eine Änderung meiner Einstellung zum Leben. Und wie es auch im Buddhismus so schön heißt, kann es mit den vier himmlischen Tugenden begleitet werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, Gleichmut und vor allem Freude. Hier haben wir die Möglichkeit mit Freude etwas für unser Mitgefühl zu tun und damit etwas Gutes auch für die Gemeinschaft zu leisten. Denn die Verschmutzung auf allen Gebieten führt in der Regel zu einem Nachlassen der Sensitivität und damit der Möglichkeit, sich und andere zu erkennen. **Mit dieser Fastenkur**, die uns nicht nur **freudevoll Reduktion** lehrt, sondern auch eine starke Form der Entgiftung darstellt, kommt es zu einer **deutlichen Zunahme von Sensitivität auf allen Ebenen** unseres Seins.

Auch im Körperlichen konnte ich dies oft bei meinen Patienten beobachten, dass diese bei Problemen eben nur mehr eine sanft wirkende Heilpflanze benötigen und kein Medikament mehr. Es **führt dies also zu einer Positivspirale nach oben**. Ein ganz großes Plus bei dieser Form der Fastenkur ist die **Kombination mit Gemüsesäften**. Beim reinen Fasten – nur mit Wasser – kommt es nach frühestens 3 Tagen zu einer Resilienzzunahme der Zellen. Sie werden gegen Umwelteinflüsse immer stärker. Dieses Phänomen findet sich auch bei der Fastenkur nach Breuss, jedoch kommt hier noch der **enorme Entgiftungseffekt durch die Gemüsesäfte und verschiedenen Tees** dazu.

Dadurch kann sich auch das Mikrobiom des Darmes wieder erholen und in der Symbiose mit den menschlichen Zellen wirken. Wie wir bereits aus der Wissenschaft wissen, ist alles Materie und Energie gleichzeitig. Für uns Menschen ist es wichtig, mit welcher Art von Energie wir unsere Umwelt, unseren Körper und unseren Geist versehen. Diese Fastenkur ist sicher ein optimaler energetischer Beginn einer Veränderung, die sich wie ein ins Rollen gekommener Stein in unserem Leben fortsetzen wird.

Diese **positive Energie** spürt man auch bei der Autorin Christina Thomar. Sie schreibt nicht nur sehr animativ, sondern man spürt auch die Leidenschaft und die Authentizität. Damit ist auch **dieses Buch mit der nötigen positiven Energie ausgestattet**, die es für die Umsetzung des Heilfastens auch braucht. Als Allgemeinmediziner, der insbesondere auf dem Gebiet der Traditionellen Naturmedizin und Präventivmedizin tätig ist, ist **dieses Buch ein Juwel für meine PatientInnen**. In den vielen Gesprächen mit ihnen, in denen sie über ihre Fastenkuren berichteten, konnte ich über die Wirksamkeit dieser Methode lernen. Sie stärkten damit den inneren Arzt, der dann mit den Krankheiten und Problemen besser fertig werden konnte.

Ich kann nur hoffen, dass sich möglichst viele Menschen von der Leidenschaft der Autorin anstecken lassen und allen bei der so stattfindenden Neuordnung in ihrem Leben Glück und Zufriedenheit wünschen.

Mit von Freude getragenen Grüßen,

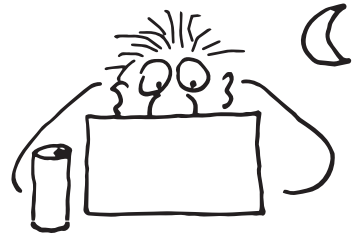
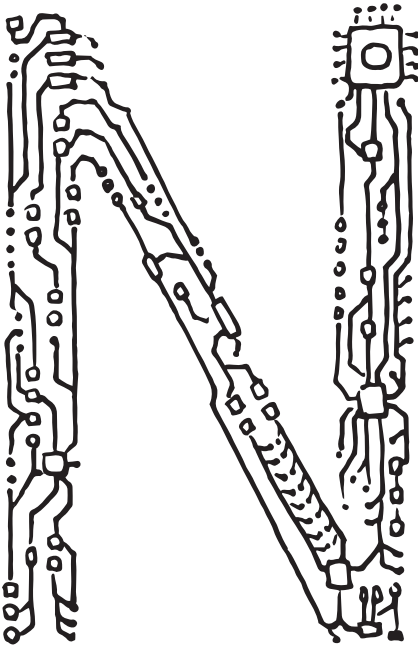


Dr. med. univ. Gerhard Kögler

Arzt für Allgemeinmedizin (verliehen in Österreich)

A-1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 120A
www.lifeagents.at

Fasten ist der einzige



, den wir haben

Andreas Michalsen, Professor an der Berliner Charité

Prolog

Wir können nicht ewig leben, weil im Schöpfungsplan nur 120 Jahre vor-gesehen sind. Doch diese Zeit dürfen wir voll genießen, ohne Schmer-zen, ohne Krankhei-ten – vielmehr: **fröhlich, weise, energiegeladen und kreativ**. Denn das Altern ist keine Krankheit – nur, wenn es zu schnell von statten geht. Die Bremse, ja **den Rückwärtsgang, den haben Sie selbst in der Hand**. Erst verliert man ein bisschen Leistungskraft, Lebensfreude, Vitalität. Dann wird man krank. Das muss nicht sein!

Wieder einmal zu viel gearbeitet, zu schlecht gegessen, zu oft gehetzt, zu wenig bewegt? – **ein Leben auf der Überholspur**. Irgendwann schlägt der Organismus Alarm, bei Jedem auf seine Weise. Die Order lautet: **loslassen, Auszeit nehmen**, klare Suppe schlürfen, mindestens zwei Liter verschiedene Tees am Tag trinken, Gemüsesaft dazu. Dazu **Bewegung**, um die Fettverbrennung zu aktivieren und den Muskelabbau in Schach zu halten.

Sie ackern am Schreibtisch, tragen Verantwortung und brauchen blitzende Ideen? Sie ärgern sich über Augenfältchen oder stumpfes Haar? Sie haben die Pfunde satt? Was hält Sie fit für Ihren **Alltags-Marathon**?

Gibt es wirklich ein Zurück nach jahrelangem Körperraub? Können wir die Zeit zurückdrehen? Ja, Menschen können bis zu einem gewissen Grad den **Reset-, den Neustartknopf drücken** und die chronische Übersteuerung des Systems wieder herunterregulieren. Und **dazu soll Ihnen dieses Buch helfen, als jährlicher Ratgeber, sich Gutes zu tun**, denn Ihr Körper weiß, was ihm gut tut. Verwöhnen Sie Ihren Körper wieder.

Regelmäßiges Fasten bedeutet umfänglich zu reduzieren – nicht nur hinsichtlich der Auswahl und des Verbrauchs von Lebensmittel, sondern auch im Umgang mit anderen Konsumgütern, z.B. dem Internet. Alles, was uns in unserem Alltag überflutet und stresst, darf eine Zeit lang zurückgefahren werden. Gerade wenn der Alltag sehr voll ist, kann das **Reduzieren eine enorm heilende und regenerierende Wirkung** haben.

Fasten soll nicht nur mühsam sein, sondern im Idealfall (bei uns ist das so!) freut man sich auf die jährliche Auszeit, baut sie langfristig in seinen Alltag ein und erwartet diese Zeit des Loslassens, des Reduzierens, des Auftankens, der klaren Gedanken.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht, und genau deshalb habe ich die **Cartoonistin Barbara Roth** gefragt, ob sie diesem Fastenratgeber eine **humorvolle Note** geben möchte. Da Barbara zum Team unserer seit Jahren regelmäßigen Breuss- Fastenden gehört und deshalb genau weiß, wie man sich fühlt, wenn man morgens früh den kalten Nierentee trinkt, hat sie begeistert zugesagt. Was dabei herausgekommen ist, können Sie in diesem Buch genießen.

Ein gutes Buch soll den Leser ansprechen, vom Titel, vom Cover, von der Gestaltung, vom Wording. Und genau deshalb ist als **Grafik Designerin Tina Feiertag** zu unserem Projekt gestoßen. Sie hat einfach das gewisse Etwas, wenn es um gutes Design geht. Erfreuen Sie sich an der Gestaltung innen und außen.

Ich wünsche mir, dass „Die Gesundheitsformel 2 plus 50“ Ihnen deutliche Impulse zur **Verbesserung Ihrer Lebensqualität** gibt. Um gesund und voller Lebensfreude zu sein und zu bleiben... genießen Sie regelmäßige Fastenkuren – **jährlich – ein Leben lang!**

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, von Herzen

A handwritten signature in black ink that reads "Christina Thon". The signature is written in a cursive, flowing style with a checkmark-like flourish at the end.

*Vertraue Deinem Körper, denn in
dir schlummern ungeahnte Potenziale.*

Buchinger Wilhelmi



Heilfasten nach Rudolf Breuss



*Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig,
übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh
eher durch Fasten als durch Medikamente.*

Hippokrates von Kos (460 - 377 v. Chr.), griechischer Arzt, „Vater der Heilkunde“

Das Breuss-Fasten wie es viele kennen

Rudolf Breuss, Naturheilkundiger aus Bludenz in Österreich, konnte vielen Patientinnen und Patienten mit seiner Fastenkur helfen. Diese verbindet wesentliche Elemente des Buchinger-Fastens mit Lehren von Kneipp und mit seinen eigenen Erfahrungen. Wesentlich ist auch ihre Dauer von 6 Wochen bzw. 42 Tagen, mit Ausnahme der Frühjahrskuren von nur ein, zwei oder drei Wochen Länge.

1978 fasste Breuss sein Wissen in dem Büchlein „Krebs/Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar. Ratgeber zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten“ zusammen und erweiterte und verbesserte es einundneunzigjährig in seinem Sterbejahr 1990. Damals blickte er auf rund 50 Jahre Erfahrung mit seiner Gemüsesaft- und Tee-Kur, kurz Saft-Kur, wie er sie selbst nannte, zurück. Das Buch ist seit seinem Erscheinen im Jahre 1978 über 1,5 Millionen Mal verkauft worden. Es steht oder stand somit bei vielen, bei sehr vielen Familien im Bücherschrank. Und verstaubte dort. Viele kennen das Buch, haben die Kur dennoch nicht gemacht. Warum?

Wie mein Vater mit Heilfasten nach Breuss seinen Krebs besiegte

Genau hier wollte mein Vater Jürgen H.R. Thomar ansetzen und zur Bekanntheit des Heilfasten nach Rudolf Breuss beitragen. Er fand: Diese Kur hat es wirklich verdient. Im Frühjahr 2004 fastete mein Vater erstmals sechs Wochen ‚nach Breuss‘ im Zuge seiner Krebstherapie, nachdem ihm die Schulmedizin nach einer erfolglosen schulmedizinischen Krebstherapie nicht mehr weiterhelfen konnte. Als Patient beschäftigte er sich sehr intensiv mit Rudolf Breuss, seinen Ideen, Erfahrungen und Ratschlägen. Als medizinischer Laie arbeitete er sich nach und nach immer tiefer in die Materie des Heilfastens ein. Um zunächst sich selbst und später anderen Menschen helfen zu können. Und er siegte nachhaltig über seinen Krebs.

Aus Dankbarkeit Rudolf Breuss gegenüber, programmierte er die Internetseite **www.breuss-kur.de**, die inzwischen weltweit großes Interesse findet: weit über 350.000 Besucher konnten wir dort bis heute begrüßen. Menschen aus aller Welt wollten von ihm wissen, wie man die Breuss-Kur richtig macht. – Wie er sie gemacht hatte. Der Bogen spannte sich von Australien über Neuseeland, Südafrika, Bali, Kroatien, Frankreich, bis England, Schottland, und weiter bis Spanien und zu den USA. Sehr vielen Menschen konnte er helfen, konnte immer kompetenter Auskunft geben. 2005 fastete er ein zweites Mal über 42 Tage in einer Gruppe von zehn Damen und Herren und sammelte dabei eine Fülle weiterer Erfahrungen. Präzise protokollierte er jeden Tag und jeden Gedanken. Er schrieb mehrere Bücher über die Breuss-Kur, mittlerweile übersetzt ins Englische, Russische, Französische, Slowenische. Damit können

2 plus 50

immer mehr Menschen die Breuss-Kur gut angeleitet selbständig durchführen. Er begleitete Fastengruppen, hielt Vorträge, stellte die Kur in Fernsehen und Radio vor. Das Heilfasten war zum **zentralen Lebensthema meines Vaters** geworden.

Wie ich dazu gekommen bin und wie das vorliegende Buch entstand

Damals waren mein Mann Roland und ich mit unseren beruflichen Tätigkeiten, der Geburt unseres ersten Kindes und unserem Hausbau voll ausgelastet. Ich hatte keine Zeit, mich näher mit der Kur zu befassen. Erst seit dem völlig überraschenden Tod meines Vaters im Oktober 2012 (an einem Infarkt, nicht an Krebs, den hatte er mit der Breuss-Kur nachhaltig besiegt) führe ich sein Werk fort. Weil ich weiß, wie sehr ihm das Thema am Herzen lag.

Ich verlege seine Bücher, betreue die Website **www.breuss-kur.de** und erstellte die Breuss-Kur Facebook Seite. Jetzt ist dieses Buch dazugekommen. Da ich täglich vielen Fragen gegenüberstand und kompetent Antwort geben wollte, habe ich die Breuss-Kur selbst ausprobiert. Mir persönlich genügten die Erfahrungen der Frühlingssfastenkur. Mein Mann Roland und meine Freundin Dagmar waren von Anfang an mit dabei und dann so begeistert von den Ergebnissen der Breuss-Kur wie ich. 2013 bis 2016 haben wir drei bereits sechs Breuss-Kuren gemacht (mit wachsenden Teilnehmerzahlen). **Mittlerweile gehört die Breuss-Kur zu unserem Leben.** Jedes Frühjahr steht sie auf unserem Gesundheits – Bewusstseins – Wohlfühl -Programm!

Heute bin ich 52 Jahre alt und mache mir Gedanken über das Älterwerden; über das **gesunde, vitale, glückliche Älterwerden.** Ich will nicht jedes Jahr ein Kilo mehr auf der Waage haben, ich will fit und aktiv mein Leben gestalten können, viel Energie haben für unsere Kinder im Alter von 10 und 12 Jahren. Dafür habe ich vor 4 Jahren auch regelmäßiges Laufen in meinen Wochenablauf eingebaut – 3 x die Woche jeweils 9 km, an der frischen Luft, im Wald, in der Früh bei fast jedem Wetter. Ich werde oft gefragt: „Was heißt Gesundheitsformel 2 plus 50? Hat das etwas mit dem Alter zu tun?“ Nein, Sie wissen ja nun schon vom Titel, was es heißt. Interessant ist aber trotzdem, dass ich beim Schreiben dieses Buches tatsächlich 2 plus 50 Jahre alt war – ein Zufall?

Heute liegt es nun vor Ihnen: mein **Lifestyle Fastenbuch**, denn es genügt nicht, nur 2 Wochen im Jahr zu fasten. Kümmern Sie sich um Ihren Körper, um Ihren Geist. **Kümmern Sie sich um das Positive**, nicht immer um das Negative. Kümmern Sie sich nicht darum, gesund oder jung zu bleiben, sondern gesünder und jünger zu werden. Und immer jünger und jünger. Glauben Sie fest daran, dass Sie mit 70 jünger und leistungsfähiger sind als mit 30. Probieren Sie es selbst aus! Möge dieses Buch vielen Menschen rund um den Globus das **Heilfasten des Rudolf Breuss** näher bringen. Möge es jedem Einzelnen helfen, sein ganz persönliches Fasten- und Lebensziel zu erreichen.

Wien, im Frühjahr 2017, Christina Thomar

50 Gründe, warum ich niemals fasten könnte



Eine Auswahl der besten 50 Ausreden, warum Sie auf keinen Fall fasten können:

1. Ich habe zu viel Stress. Mein Leben ist zu hektisch und meine Seele hätte nichts davon.
2. Ich brauche meine Schokolade (oder mein Glas Wein) am Abend zum Runterkommen.
3. Ich hab sooo viele Termine, dass ich die Diät nicht einhalten kann.
4. Ich bekomme Kopfschmerzen/Migräne vom Fasten.
5. Bringt mir den Stoffwechsel durcheinander, dann nehme ich nachher mehr zu, als ich vorher wog.
6. Ich habe einen sehr niedrigen Blutdruck, und mir wird es dann ganz schlecht/ich sehe Sternchen.
7. Das Leben ist schon so anstrengend genug.
8. Ich brauche Energie für den Sport (und den Rest des Lebens).
9. Das könnte ich nie!
10. Weil man davon eh nicht dauerhaft abnimmt.

10 gute Ausreden haben wir schon!

11. Ich habe Angst, dass ich stinke (und möchte keinen Urlaub für eine Fastenkur nehmen müssen).
12. Ich möchte, dass ich ganz normal weiterleben kann und das Fasten quasi nebenher geht und das sehe ich in Gefahr.
13. Mir fehlt letztendlich der KICK, warum ich das machen sollte – mir hat das noch niemand plausibel erklärt – und eigentlich geht es mir nicht sooo schlecht, dass ich selber die Notwendigkeit sehe.
14. Ich faste nicht, weil ich nicht abnehmen will. Wenn ich abnehme, nehme ich an den „falschen“ Stellen ab.
15. Mein Schlafmangel, den meine Tochter verursacht. Ohne zwei Kaffee und teilweise zwei Frühstücke komme ich zurzeit nicht in die Gänge.
16. Ich vertrage nicht alles, was Kräutergarten und Bioratgeber hergeben, weil ich Allergikerin bin.
17. Dann kann man nicht ausgehen und andere treffen.
18. Dieses BreussTee-Kochen ist zu kompliziert. Ich muss mir dann genau überlegen, wie und wo ich die Tees mitnehme. Ich habe die Zeit dazu nicht.
19. Fasten macht grantig – schlecht für die Beziehung, wenn der Partner nicht mitmacht. Ich will nicht fasten, weil sonst die ganze Familie unter meiner schlechten Laune leidet.
20. Wie soll das gehen, da bin ich doch ganz geschwächt?

Geschafft! 20 gute Ausreden kennen wir jetzt!

21. Meine Familie würde nicht mitfasten, was die Sache schwierig macht, weil sie sicher von mir erwarten, dass ich Lebensmittel einkaufe und koche. Wie soll das gehen, wenn ich immer für die Kinder kochen muss?
22. Am liebsten würde ich im Urlaub und unter Anleitung fasten, aber das kostet mehr als mein normaler Urlaub und würde weniger Zeit mit der Familie bedeuten.
23. Ich bin in einer Umbruchphase und benötige Energie.
24. Ich bin Läuferin, brauche ganz viele Kohlenhydrate und kann unter keinen Umständen fasten.
25. Der Körper und das „was sich darin befindet“, ist ein hochkomplexes System und gleiche Anwendungen können dem einen guttun, bei dem anderen nichts bewirken und dem dritten schaden!
26. Weil mir das Essen besser schmeckt als das Fasten.
27. Ich finde es nicht schön, mich nur von Tees und Brühe zu ernähren für eine bestimmte Zeit. Ich habe einfach gar keinen Spaß daran, weder an Einläufen oder anderen äußeren Maßnahmen der Darmentleerung, noch an Brühen, noch am generellen Nicht Essen.
28. Mein Arzt sagt, dass regelmäßige kleine Mahlzeiten für meinen Typ sehr wichtig sind.
29. Ich kann meine Leistung ohne Essen nicht bringen und bin gereizt – kann ich mir mit den vielen Terminen nicht leisten; d.h. Fasten & Arbeiten ist zu viel – entweder oder.
30. Fasten ist sehr aufwändig und zu kompliziert.
31. Ich habe nicht die erforderliche Disziplin. Ich bin mental nicht stark genug für Fastenkuren.
32. Ich fühle mich gerade so schwach, könnte also krank werden. Da soll man doch nicht fasten.
33. Meine Kinder sind gerade so anstrengend, da brauche ich auf jeden Fall Nervennahrung.
34. Ich brauche Koffein, sonst komme ich morgens nicht in die Gänge.
35. Wie soll das gehen, wenn man voll im Berufsleben steht. Außerdem wäre es ja unhöflich, mit Freunden oder Geschäftspartnern ständig über Diät zu reden.
36. Ich habe keine Zeit, mich mit dem Thema auseinander zu setzen.
37. Es ist schwierig, eine Fastenkur im Arbeitsalltag unterzubringen. Alle Kollegen gehen gemeinsam Mittagessen. Ich wäre dann „Outsider“ und betone in der Firma noch dabei, dass ich abnehmen will.
38. Ich schaffe es nicht, weil ich den Kindern nicht beim Essen zusehen kann – ich bräuchte einen leeren Kühlschrank und leeren Vorratsschrank.
39. Ich darf nicht fasten, weil ich schon dünn genug bin!
40. Ich kann nicht fasten, weil sonst mein Magen knurrt und die Kunden das hören.

... und auch nach 40 triftigen Ausreden haben wir noch 10 weitere! Lassen Sie sich überraschen!

... und auch nach 30 guten Ausreden sind wir weiterhin sehr kreativ und produktiv!

41. Ich muss immer zwischendurch was Süßes knabbern, weil ich viel denken muss und mein Gehirn Zucker braucht.
42. Weil beim Fasten nur mein Gesicht schlanker wird und mehr Falten sichtbar werden.
43. Weil nach dem Fasten meine sexy Rundungen schlaff werden und nur noch Haut herabhängt.
44. Ich hab eh schon so wenig Energie, wie soll ich denn ohne Essen zurechtkommen?
45. Ich mag keinen Tee – ich hasse Zwiebel suppe.
46. Ich sehe nicht, warum Fasten wichtig oder gesund sein soll.
47. Ich habe Gastritis, daher muss ich immer etwas essen und immer mindestens 1x pro Tag warm.
48. Ich will nicht fasten, weil ich nicht aussehen will wie die Hungerhaken bei „Germany`s next topmodel“.
49. Kolleginnen raten mir aus verschiedenen Gründen ab: „Es hilft eh nix“, „Es ist ungesund“, „Dir fehlen dann wichtige Nährstoffe“ oder „Es schadet dem Körper, weil er signalisiert bekommt, dass er auf Notprogramm geschaltet wird“.
50. Das ist wieder nur ein neuer Trend, früher sind die Leute auch alt geworden.
51. Ich selber vermisse bei einer Trinkkur das Kauen. Fällt mir sehr schwer, über mehrere Tage darauf zu verzichten. Satt bin ich zwar, aber irgendwie unbefriedigt.
52. Auch das Soziale wird kompliziert: Kaffee trinken gehen, Einladungen zum Essen, etc.

Irgendwie sind es jetzt 50 plus 2 Ausreden geworden, aber keine Sorge: ich hätte auch noch Mal so viele zur Auswahl!

Haben Sie auch einige Ihrer Ausreden gefunden? Gratulation! Aber wer sagt das? Fragen Sie sich doch selbst: woher kommen diese Glaubenssätze? Im nächsten Kapitel erfahren Sie, warum das Fasten so empfehlenswert ist.

50 plus 2 Gründe, es trotzdem zu tun oder
warum fast jeder fasten sollte



1. Periodischer Nahrungsverzicht kann verjüngen.
2. Es kann bei Operationen und Chemotherapien zur Heilung beitragen.
3. Bei Krebs kann es die Behandlungen leichter erträglich machen.
4. Chronischentzündliche Erkrankungen wie z.B. Rheuma, Gicht und die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes können durch Fasten deutlich verbessert werden.
5. Es kann bei Altersleiden wie Demenz helfen (eine mögliche Prävention gegen Demenz und Depressionen ist wahrscheinlich und wird derzeit weltweit erforscht).
6. Es könnte bei Parkinson unterstützen.
7. Fasten regt das Immunsystem an, es entlastet und stärkt dieses sogar.
8. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte.
9. Eine Vielzahl von chronischen Krankheiten kann therapiert werden.
10. Freiwilliges Hungern hemmt Entzündungen. Oft sinkt bei Kurende der Gehalt von „Creaktivem Protein“ im Blut, ein Entzündungsmarker, der bei Infektionen und Gewebeschäden ansteigt. Die Keton-Verbindung BHB wirkt wie ein „Feuerlöscher“ auf Entzündungen und befriedet Teile des Abwehrsystems, die etwa bei Autoimmunerkrankungen aus dem Ruder laufen. Wohl deshalb profitieren Rheumatiker besonders vom Fasten. Selbst Bluthochdruck und Herzinfarkt werden heute mit chronischen Entzündungsherden in Verbindung gebracht, ebenso natürlich Alterungsprozesse: Heilfasten kann solche Entwicklungen offenbar bremsen.
11. Die Abwehrkräfte werden gesteigert.
12. Überflüssige Pfunde schmelzen dahin.
13. Der Körper wird von Schlacken und Giftstoffen befreit, reinigt sich selbst.
14. Pickel und Mitesser verschwinden.
15. Die Haut wird straff, glatt, rein und rosig.
16. Die Stimmung steigt und steigt.
17. Das Haar gewinnt an Spannkraft.
18. Muskeln und Gewebe werden gestrafft.
19. Die Körperhaltung verbessert sich.
20. Vitalität und Wohlbefinden nehmen zu.

Na, waren da schon interessante Aspekte für Sie dabei? Aber es wird noch viel besser:

21. Alle Sinne werden geweckt und geschärft durchs Fasten: der Geruchssinn, der Geschmackssinn, der Genusssinn. Nach dem Fasten wird jedes Nahrungsmittel wieder sehr intensiv wahrgenommen. Der erste Apfel ist eine Geschmacksexplosion. Jeder Bissen ein wahrer Genuss!
22. Fasten macht offen für Neues und für Veränderungen.
23. Auch viele chronische Gesundheitsprobleme lassen sich durch einen lange vernachlässigten Darm erklären. Dazu gehören: Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen und Anlaufschwierigkeiten, Zungenbelag und Mundgeruch, Unangenehme Körperausdünstungen, Rücken- und Kreuzschmerzen, Gelenkschmerzen, Atemnot, Herzbeschwerden, Gefäßverengung, Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte.

Die ersten 10 Gründe, sich Fasten einmal genauer anzusehen! Aber es wird noch interessanter!