

Richtig Fasten: 5 Tipps für eine gesunde Fastenzeit

Die Fastenzeit: Eine Zeit, in der wir auf Süßigkeiten, Alkohol und viele weitere Lebensmittel verzichten wollen. Das ist eine ganz schön große Herausforderung. Hier findest du 5 Tipps, wie du gesund durch die Fastenzeit kommst.

Warum fasten wir eigentlich?

Gefastet wird überall auf der Welt und beinahe jeder Mensch hat es schon einmal ausprobiert. Doch weshalb fasten wir überhaupt? Ursprünglich hat das Fasten einen religiösen Hintergrund. Heutzutage geht es vor allem darum, den Körper von Giftstoffen zu befreien, ein tolles, neues Körpergefühl zu erlangen und vielleicht noch das ein oder andere Kilo zu verlieren. Tipps wie man die Fastenzeit gut durchsteht, bekommst du heute von uns.

Tipp 1

Faste nicht allein

Du möchtest Fasten, kannst dich aber nicht so recht dazu aufraffen? Dann suche dir einen Fasten-Partner. Sobald du jemanden gefunden hast, der auch gerne Fasten würde, fällt euch der gemeinsame Start sicher viel leichter. Außerdem könnt ihr euch mit dem Kochen abwechseln oder auch mal zusammen etwas leckeres zaubern.

Dazu haben wir einige **basische Rezepte**, die man super auch während der Fastenzeit essen kann. Wenn du einen Partner zum Fasten hast, gerätst du auch nicht so leicht in Versuchung das Fasten vorzeitig abzubrechen.

Tipp 2

Den eigenen Körper im Blick haben

Natürlich ist Fasten gesund. Dennoch solltest du vorher checken lassen, ob so eine Fastenzeit das richtige für deinen Körper ist. Vor allem, wenn du körperliche Beschwerden hast oder regelmäßig Medikamente einnimmst. Vielleicht hat dein Arzt ja sogar noch Tipps parat, welche Art von Fasten am sinnvollsten für dich ist. Wenn du völlig gesund bist, spricht nichts dagegen das Fasten einfach mal auszuprobieren. Du wirst selbst merken, ob es dir guttut.

Tipp 3

Probiere verschiedene Arten aus

Es gibt verschiedene Arten zu Fasten. Unter anderem gibt es das Basenfasten, bei dem der Fokus darauf liegt, den Körper zu entsäuern und den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Dabei verzichtest du auf alle tierischen Lebensmittel, Süßigkeiten, Teigwaren, Alkohol, Koffein und alle weiteren säurebildenden Lebensmittel. Neben dem Basenfasten gibt es noch viele weitere Fasten-Varianten. Welche die richtige für dich ist, musst du am Ende selbst entscheiden.

Tipp 4

Nehme viel Flüssigkeit zu dir

Während des Fastens ist es wichtig, dass du viel Flüssigkeit zu dir nimmst. Allerdings solltest du hier darauf achten, dass du keine Softdrinks oder gezuckerten Säfte trinkst. Viel Wasser oder

ungesüßte Kräutertees spülen die Gifte aus deinem Körper und sorgen für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt.

Vor allem zu Beginn des Fastens es ist wichtig viel zu trinken. Oftmals ist der Heißhunger besonders anfangs sehr ausgeprägt und ein Glas Wasser oder Tee kann das Hungergefühl etwas mildern. Auch Suppen sind gute Gerichte für die Fastenzeit. Sie beinhalten viel Flüssigkeit, wärmen von Innen und machen satt.

Tipp 5

Übertreibe es nicht

Die Fastenzeit beträgt 40 Tage. Wenn du das erste Mal fastest, ist es wichtig, dass du dich nicht überforderst. Nimm dir nur so viel vor, dass es dich nicht unter Druck setzt. Vielleicht versuchst du erstmal mit einer Woche anzufangen und wenn du nach einer Woche der Meinung bist, dass du noch eine Woche draufsetzen kannst, dann verlängere deine persönliche Fastenzeit. Du kannst auch erst mal versuchen deinen Körper an das Fasten zu gewöhnen, indem du Fleisch, Süßigkeiten und Alkohol weglässt.

Du solltest dir auch bewusst sein, dass das Fasten nicht mit einer Diät vergleichbar ist. Es geht nicht vordergründig darum abzunehmen. Viel besser ist es, das Fasten als eine Art Veränderung hin zu einem gesünderen Lebensstil zu sehen. Denn ein gutes, neues Körpergefühl trägt eventuell dazu bei, dass du die basische Lebensweise fest in deinen Alltag integrierst und so langfristig von deiner Fasten-Erfahrung profitierst.

Ihre

Lisbeth Mack

Apothekerin u. Heilpraktikerin