

# MEER FASTEN

*Fastenurlaub mit Mee(h)r*

## **Leitlinie: "Fasten für Gesunde" nach Lützner/Buchinger/Bruker**

Ein Fasten-Seminar für Gesunde nach Dr. O. Buchinger/Dr. H. Lützner  
- wie es die Deutsche Fastenakademie (dfa) als Inhalte ihrer Ausbildung zur  
Fastenleiterin zugrunde legt - sollte folgende Standards erfüllen:

1. Entlastungstag: Sollte als gemeinsames Erlebnis vor Ort mit der Gruppe durchgeführt werden.
2. Verzicht auf feste Nahrung für 5-10 Tage, auch auf Substitution von Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß
3. Genussmittelverzicht
4. Anfängliche vollständige Darmentleerung, in der Regel mit Glaubersalz und zwar morgens
5. "Fastenverpflegung" (nach Dr. O. Buchinger):
  - Wasser
  - Kräutertees
  - Gemüsebrühe (¼ Ltr.)
  - evtl. Obst- oder Gemüsesäfte (¼ Ltr.), stark verdünnt
  - Zitronenschnitze
  - 1 Teelöffel Honig aufgelöst im Tee über den Tag verteilt
6. Ca. 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser und Tee, kalorienfrei)
7. Bewegung und Ruhe im Wechsel
8. Darmreinigung während der Fastenzeit, Einlauf i. d. Regel täglich
9. Fastenunterstützende Maßnahmen
  - Bürsten, Wasseranwendungen (Kneipp), usw.
  - Leberwickel (feucht-warm)
  - Harmonische Atmosphäre
  - täglich Fastengespräche
10. Fasten-Ende: Meditation i. d. Regel mit einem Apfel
11. Sorgfältiger Kostaufbau (1/3 der Fastenzeit, mind. 4 Tage)
12. Einstieg in die vitalstoffreiche Vollwert-Kost