

# Anleitung für eine Fastenkur nach Dr. Thomas Rau von 7 – 21 Tagen

## Einleitung

Fasten ist nicht Hungern - Hungern ist nicht Fasten.

Während beim Hungern die Stoffwechselaktivität beträchtlich eingeschränkt wird und der ganze Körper auf Sparen geschaltet wird, findet beim fachgerechten Fasten eine Intensivierung des Stoffwechsels mit massiver Entgiftung, Ausscheidung, Regeneration und Stärkung der Zellatmung sowie der Gewebefunktionen statt.

## Ziel des Fastens

Ziel des Fastens ist es, die Gewebe zu entlasten, den Körper von Eiweiss-, Toxin- und Fetteinlagerungen zu befreien. Zudem sollen die Darmflora, ein Hauptbestandteil unseres Immunsystems und indirekt auch das ganze Lymphsystem regeneriert werden.

## Die Fastenzeit

Die Fastenzeit ist deshalb für den Körper eine äusserst intensive Zeit, führt aber kaum zu Schwächung. So kann während der Fastenzeit ohne weiteres einer Arbeit nachgegangen werden.

Trotzdem ist es aber empfehlenswert, in einer ruhigen Zeit, z.B. Ferien, zu Fasten, um die ganzen positiven Effekte intensiv zu erleben und auch jene Tätigkeiten durchzuführen, welche das Fasten und die allgemeine Reinigung unterstützen, wie Duschen, Kneippen, Gymnastik, regelmässige Wanderungen während der Fastenzeit.

Die Tage 2-4 sind die Schwierigsten, indem oft eine Fastenkrise eintritt, nämlich zu dem Zeitpunkt, wo die Schlacken und Toxine sich aus dem Gewebe lösen, also zirkulieren, aber noch im Körper sind.

Diese Fastenkrise kann sich ausdrücken in Kopfweh, Krankheitsgefühl, Frösteln, Blutdruckstörungen, besonders tiefen Blutdruck mit Müdigkeit und Schwindel. Am besten reagiert diese Fastenkrise auf grosse Trinkmengen, heisse Leberwickel oder einem Darmeinlauf.

## TRINKEN

Es muss unbedingt eine sehr grosse Trinkmenge vom ersten Tag weg eingenommen werden, mindestens 3 Liter täglich. Trotzdem führt das Fasten zu einer Entwässerung und ein Grossteil der Gewichtsabnahme ist entwässerungsbedingt. (Die wahre Gewichtsabnahme beträgt ca. 2 kg Fettgewebe pro Woche)

Es soll während der Fastenzeit täglich 1/2 Liter Gemüsesaft, am besten verteilt über den ganzen Tag, getrunken werden.

Wir empfehlen ausschliesslich die Säfte der Firma Biotta, insbesondere die Randensäfte, Karottensäfte oder am besten die Breussäfte.

Magenempfindliche Patienten können einmal am Tag ein Gläschen Kartoffelsaft trinken. Es soll täglich 1/2 Liter (1 Flasche) dieser Gemüsesäfte getrunken werden. Wir raten ab, Fruchtsäfte zu trinken. Wir empfehlen deshalb die Säfte aus biologischem Landbau, da auf diese Art eine neuerliche Toxinzufuhr durch Spritz- und Düngemittel vermieden wird.

Zusätzlich soll, ebenso zur Basezufuhr, das Basegetränk Alkala N um ca. 10 Uhr und 16 Uhr je 1-2 dl getrunken werden: Man löst 1/2 Messlöffelchen Pulver in einem mittelgrossen Wasserglas auf und trinkt dies.

Die restliche Trinkmenge von ca. 2 Litern ist in Form von Tee und der Lustmühler Basesuppe nach Dr. Rau einzunehmen. (siehe spezielles Rezept, allerdings ohne Ei zubereitet)

Als ausscheidungsfördernde Tees empfehlen sich Fencheltee, Wermuttee, Brennnesseltee, Lindenblütentee und Pfefferminztee. Diese Tees dürfen nicht mit Zucker gesüsst werden. Empfehlenswert ist täglich eine Tasse Wermuttee, da dieser sehr stark Leber-Galle-ausscheidungsfördernd wirkt.

## **ESSEN**

Es gibt verschiedene Fastenprogramme. Sehr wichtig ist es, durch Zufuhr kleinster Essmengen, welche äusserst langsam und intensiv gekaut und eingespeichelt werden müssen, die Verdauungssäfte anzuregen. Diese nämlich führen zur Verdauung der oft seit Jahren eingelagerten Eiweisse, welche über die Galle und Darmschleimhaut ausgeschieden werden.

Man muss sich also in kleinster Menge Speisen zuführen, um die Verdauungssäfte gut anzuregen: z.B. ein hartes Brötchen - jeder Biss 30 x gekaut, 1 Löffel Sauermilch, Soya-Bifidus-Naturejoghurt oder 1-2 Apfelschnitze. Am Nachmittag sollte zur Vermeidung von Gärung keine Frucht mehr gegessen werden, sondern höchstens etwas Gemüse.

## **DIÄTPROGRAMM**

1. Tag: Der erste Tag ist ein Entlastungstag und führt zur Umstellung des Stoffwechsels. Morgens Rohkost und/oder Obst. Vorsicht mit Steinobst, führt gerne zu Blähungen. Salat mit sehr dünner Sauce, ohne Mayonnaise
2. Tag: Morgens nur Tee mit einem Löffel Honig. Es empfiehlt sich während des Vormittags ein Einlauf oder eine Darmspülung. Wenn dies nicht möglich ist, empfehlen wir die frühmorgendliche Einnahme von Bittersalz, welches die Darmentleerung fördert.

Am Mittag Gemüsebrühe nach Dr. Rau, allerdings ohne Gemüse (das Gemüse wird abgessen und am Abend spärlich gegessen). Zur Mittagsmahlzeit kann, äusserst langsam gekaut und gut eingespeichelt, 1/2 Semmel gegessen werden. Am Nachmittag erneut Tee und Honig, zusätzlich davon getrennt Basepulver. Abends Gemüsebrei oder 3 Esslöffel Soya-Bifidus-Naturejoghurt (nicht mehr!).

- 3.-6. Tag: Morgens Tee und Honig.  
Mittags Gemüsebrühe (evtl. 1-2 Stückchen Kompott).

Nachmittags Tee und Honig.  
Abends Gemüsebrühe und püriertes Gemüse

Colon-Hydro-Therapie oder Einläufe empfehlen wir am 4.-6. Tag erneut. Wenn nicht möglich, dann bitte täglich Bittersalz einnehmen.

7. Tag: Morgens Tee und Honig.  
Vormittags 1/2 Apfel.  
Mittags Basesuppe (nur Absud).  
Nachmittags Apfel oder entsprechend viel Kompott.  
Abends Joghurt (Bifidus nature) und 1-2 Schnitten Knäckebrot.

### **Die Kur kann dann nochmals 1-2 Mal wiederholt werden.**

Es treten unter dieser Kost während 3 Wochen keine Mangelerscheinungen auf. Wir empfehlen aber homöopathische Medikamente individueller Zusammenstellung, welche die Entgiftung fördern und ein Gemisch von Vitaminen und Spurenelementen:

### **BEGLEITMEDIKAMENTE**

während des ganzen Fastens:

- zur Vitaminversorgung (wenn sie während des Fastens gut vertragen werden):
  - täglich 3 x 1 Tabl. Multivitamin-Mineralstofftabletten CELA (Firma Burgerstein)
- zum Aufbau der Darmflora:
  - täglich 2 x 1 Tabl. Fortakehl vor dem „Essen“ im Mund zergehen lassen (10 Tage lang)
  - danach 2 x 10 Tropfen Sankombi vor dem „Essen“ (Firma Sanum)

Zudem Homöopathische Medikamente (Firma Heel) zur Entgiftung wie folgt einspeichern:

- am 1. Tag 1 Ampulle Hepar comp.
- am 2. Tag 1 Ampulle Hepeel
- am 3. Tag 1 Ampulle Myosotis
- am 4. Tag 1 Ampulle Mucosa comp.
- am 5. Tag 1 Ampulle Ubichinon comp.

Anschliessend an diese Fastenkur sollte noch während einiger Zeit mit tierieiweissarmer Kost weitergefahren werden, zur weiteren Entschlackung und Entsäuerung des Organismus:

- Kein Schweinefleisch (auch keine Wurstwaren und Aufschnitt)
- Keinen Zucker oder zuckerhaltige Produkte
- Wenig Milchprodukte und Käse (anfänglich 1-2 Monate kein Joghurt und keinen Quark)
- Morgens viel Früchte, abends keine Früchte
- Kein Wein, keinen Most

Sehr empfehlenswert sind abends Pellkartoffeln („geschwellte Kartoffeln“) ohne Käse, mit wenig Butter und evtl. 1/2 zerquetschte Banane. Dies empfehlen wir aber in der 1. Woche noch nicht.

In vielen Fällen muss zusätzlich während der Fastenkur schon mit dem Immunaufbau begonnen werden und müssen Befindlichkeitsstörungen behandelt werden. Diesen kann man aber durch Kneippen, kaltes Duschen, Gymnastik, Bürstenmassagen und wie erwähnt, Leberwickel, vorbeugen.

Das Fasten ist für jedermann geeignet und führt zu einer ausgesprochenen Belebung sowohl psychisch wie auch körperlich. Besonders geeignet ist es aber bei rheumatischen Problemen, Muskelbeschwerden, bei chronischen Krankheiten wie Asthma, Infektneigung, Hypertonie, Herzbeschwerden und v.a. Hautleiden. Der kosmetische Gewinn ist beträchtlich. Schon nach 1 Woche wird die Haut deutlich reiner und straffer, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer. Die begleitende Gewichtsabnahme wurde oben schon erwähnt. Es ist aber keineswegs so, dass nur übergewichtige Leute fasten dürfen. Das Fasten ist auch für normal- oder sogar untergewichtige Personen gesund.