

# Anleitung zum Smoothie-Fasten nach Dr. Petra Bracht



FEBRUAR 19, 2015

Wichtig ist ein Vorbereitungs- oder Entlastungstag vor dem eigentlichen Fasten. Das ist wichtig, um den Verdauungsstoffwechsel bereits etwas herunterzufahren, so dass der Übergang ins eigentliche Fasten leichter wird. Schon heute beginnen Sie bereits Ihren Verdauungstrakt so zu nutzen, wie er es am liebsten mag. Realisieren Sie, dass der Verdauungsprozess im Mund beginnt. Also kauen Sie ausgiebig und solange bis der Speisebrei im Mund flüssig wird. Das erleichtert dem restlichen Verdauungstrakt mit seinen weiteren etwa sieben Metern Länge die Arbeit erheblich. Das reduziert die Energie, die zum Verdauen eingesetzt werden muss drastisch und der gesamte Verdauungsapparat kommt langsam zur Ruhe.

## **Der erste Tag – der Vorbereitungstag**

Heute essen Sie nur leicht verdauliche Speisen, wie etwas Pellkartoffeln, rohes und gekochtes Gemüse, Salate, und Obst. Der Tag gehört Ihnen. Nehmen Sie sich nichts vor, was Sie zeitlich in Not bringen könnte. Direkt nach dem Aufstehen trinken Sie ein Glas Wasser, in dem Glaubersalz oder Bittersalz aufgelöst wird. Die genaue Menge entnehmen Sie bitte der Packungsbeilage.

Die Alternative zu diesen abführenden Salzlösungen bietet der Einlauf, den Sie mit einem Irrigator durchführen. Die Wassertemperatur der Flüssigkeit sollte zwischen 35 und 38 Grad liegen. Lassen Sie das Wasser am besten in Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine hochgelegt (Waschbecken, Badewanne) einlaufen. Versuchen Sie die Flüssigkeit so lange im Darm zu halten wie möglich und bewegen Sie sich dabei (Knie abwechselnd vor die Brust ziehen). Den Irrigator kaufen Sie am besten in der Apotheke oder im Sanitätshaus (ca. € 10,-).

Diese abführenden Maßnahmen sollten Sie jeden zweiten Tag durchführen, am besten abends. Zwei Stunden später erwartet Sie ein Frühstück mit einem frisch zubereiteten Obstsalat Ihrer Wahl. Zuvor trinken Sie eine wohlschmeckende Kanne Kräutertee, etwa 500 – 750 ml, nach Ihrem Geschmack. Mittags bereiten Sie zwei Pellkartoffeln mit Gemüse zu. Salzen Sie wenig und würzen Sie am besten mit frischen Kräutern wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, welche Sie fein geschnitten über das Gemüse geben. Auch vor dem Mittagessen bereiten Sie sich eine weitere Kanne Kräutertee zu und trinken diese. Das Abendessen sollte um 17 Uhr eingenommen werden. Hier bietet sich ein kleiner Salat oder ein kleine Rohkostplatte an. Den Gutenachttee sollten Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen getrunken haben.

Wünschenswert wäre eine zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme in Form von stillem Wasser von 1 – 2 Liter über den Tag verteilt. Bitte trinken Sie nicht während der Mahlzeiten sondern zuvor und dann wieder zwei Stunden nach den Mahlzeiten. Dies gilt für alle Tage an denen Sie feste Nahrung zu sich nehmen. Also immer außer an den eigentlichen Fastentagen.

### **Ein Tag später – der erste Fastentag**

Alle weiteren Fastentage verlaufen nach dem gleichen Schema. Variieren Sie möglicherweise die Spaziergänge, die auch in der Mittagspause perfekt sind. Täglich durchgeführte Liegestützen, Kniebeugen und Hängezüge sind Ihr kleines Krafttrainingsprogramm. Auch leichte Gymnastik, Engpassdehnungen oder Yoga sind wünschenswert. Der tägliche Leberwickel gehört auch dazu. Dieser unterstützt Ihre Leber gerade in der Fastenzeit seinen Entgiftungsaufgaben besser nachzukommen.

### **Und so wird er gemacht:**

Während des Leberwickels liegen Sie gemütlich für etwa 30 Minuten auf dem Sofa oder in Ihrem Bett. Denn im Liegen wird die Leber wesentlich besser durchblutet als im Sitzen oder Stehen. Seien Sie nicht verwundert, wenn Sie in dieser Zeit einschlafen. Ein solcher Wickel wirkt ebenso entspannend wie ausleitend. Füllen Sie eine Wärmeflasche mit warmem Wasser, wickeln diese in ein feuchtes warmes Tuch. Diese Päckchen legen Sie auf ein trocknes Leinen- oder Baumwolltuch auf ihre Leber, also unterhalb der rechten Brust. Anschließend wickeln Sie einen Schal um den gesamten Oberbauch, so dass der Wickel an seiner Stelle bleibt.

Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie auch gerne eine Sauna besuchen. Hier sollten Sie aber auf gemäßigtes Saunieren achten. Also die Höhe der Temperatur, die Anzahl der Saunagänge und auch die Dauer nicht übertreiben. Eine zusätzliche Wohlfühlmassage wäre ein perfektes Geschenk nach einem Fastentag. Sollten Sie keine Zeit während der Woche haben, bietet sich als „Belohnung“ der Samstag als letzter Fastentag hervorragend an.

Jeden Morgen nach der warmen Dusche, ist die kalte Abschlussdusche für einen Zeitraum von etwa 1 – 2 Minuten sehr gut zur Aktivierung des Kreislaufs sowie zur Fettverbrennung geeignet. Da heute Sonntag ist und Sie sich den Tag so gestalten können wie Sie möchten, wäre es schön, wenn Sie sich gleich am Morgen einen Spaziergang gönnen. Dreißig Minuten an der frischen Luft stramm gehen, unterstützt den Entsäuerungs- und Ausleitungsvorgang perfekt. Wieder zurück wartet der Kräutertee bereits auf Sie den Sie zuvor zubereitet haben. Frischer Minztee, Zitronenmelisse aber auch Rosmarintee machen munter. Entdecken Sie Ihre Liebessorten und bringen Sie somit Abwechslung und Genuss in den Fastenalltag ☺. Zu dem Tee nehmen Sie bitte ein Entsäuerungs- bzw. Mineralstoffpräparat, wie beispielsweise Neukönigsförderer Mineraltabletten, Bullrich's Vital oder Basica. Dann geht es los mit der Zubereitung Ihres ersten Smoothies. Am Morgen bietet sich ein grüner Obstsmoothie an. Ihrer Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Servieren Sie Ihren Smoothie in einer schönen Schale und löffeln sie diesen genussvoll.

Die Mittagsmahlzeit besteht aus einem grünen Gemüsesmoothie mit nur etwas Obst und einer klaren Gemüsebouillon. Da diese Mahlzeiten ab jetzt in den nächsten sieben Tagen nur aus flüssiger Nahrung bestehen, können Sie Ihren Kräutertee dazu trinken ohne Wartezeiten einzuhalten. Zwischen 17 und 18 Uhr sollte die Abendmahlzeit serviert werden. Zum Tee nehmen Sie nochmals ein Mineralstoff- oder Entsäuerungspräparat. Dann gibt es wieder eine klare Gemüsebouillon, gerne dürfen es auch zwei Teller sein und wenn Sie mögen noch einen Gemüsesmoothie. Das besondere Highlight ist die Beigabe von feinst geschnittenen frischen Kräutern zur Brühe. Auch dies bringt Abwechslung, denn Basilikum schmeckt anders als Thymian, Minze, Schnittlauch oder Petersilie. Den Tag sollten Sie mit einem kleinen Spaziergang und einem warmen Vollbad mit einem Duftöl ihrer Wahl beenden. Gehen Sie am besten gegen 22 Uhr schlafen.

Die nächsten Tage laufen gleich ab. Allerdings können Sie Abwechslung schaffen, indem Sie unterschiedliche Smoothies und Gemüsebrühen zu sich nehmen. Die Smoothies sollten Sie möglichst frisch zubereiten. Immer soviel, dass Sie genügend für den ganzen Tag haben. 300 – 400 ml Obstsmoothie zum Frühstück und jeweils 300 – 400 ml Gemüsesmoothie für mittags und abends. Gemüsebouillon können Sie für mehrere Tage vorbereiten, einfrieren, oder aber auch am nächsten Tag an Ihrem Arbeitsplatz verzehren.

### **Sieben Tage später – die Fastenwoche ist vorüber**

Jetzt beginnt der bekanntlich schwierigste Teil des Fastens, nämlich das Abfasten. Und das wusste schon George Bernhard Shaw (1856 -1950), Nobelpreisträger für Literatur, Vegetarier. Er prägte die Aussage, Fasten könne ein jeder, aber abfasten nur ein Weiser. Das Abfasten dauert drei weitere Tage.

#### **1. Tag des Abfastens:**

Morgens gibt es wie gehabt Tee und Obstsmoothie, danach kauen Sie ausgiebig einen kleinen Apfel. Zu Mittag bereiten Sie sich eine Kartoffelsuppe zu, die Sie eine halbe Stunde nach einem kleinen Glas Gemüsesmoothie (etwa 200ml) ebenfalls kauend essen. Nachmittags trinken Sie ein Kanne Tee. Anschließend können Sie gerne noch eine kleine Portion Rohkost zu sich nehmen (z.B. ein Stück Kohlrabi, Fenchel, Möhre etc.). Das Abendessen besteht wieder aus der selbstgemachten Kartoffelsuppe, sowie einem Tee Ihrer Wahl.

#### **2. Tag des Abfastens:**

Morgens wie am ersten Tag. Mittags gibt es drei kleine Pellkartoffeln mit beispielsweise Möhengemüse, die Sie eine halbe Stunde nach einem kleinen Glas Gemüsesmoothie (etwa 200ml) ebenfalls kauend essen. Nachmittags trinken Sie ein Kanne Tee. Anschließend können Sie gerne noch eine kleine Portion Rohkost zu sich nehmen (z.B. ein Stück Kohlrabi, Fenchel, Möhre etc.). Das Abendessen können Sie mit 3 Scheiben Knäckebrötchen, Tomaten und Basilikum oder sonstiges frisches Gemüse, sowie einem Teller Gemüsebrühe gestalten.

#### **3. Tag des Abfastens:**

Morgens wie gehabt. Mittags wieder drei kleine Pellkartoffeln mit ZucchiniGemüse, die Sie eine halbe Stunde nach einem kleinen Glas Gemüsesmoothie (etwa 200ml) ebenfalls kauend essen. Nachmittags trinken Sie ein Kanne Tee. Anschließend können Sie gerne noch eine kleine Portion Rohkost zu sich nehmen (z.B. ein Stück Kohlrabi, Fenchel, Möhre etc.). Abends bereiten Sie sich einen kleinen Salat Ihrer Wahl zu. Dazu passt Blumenbrot (glutenfrei) oder auch zwei ungesalzene Reiswaffeln.

Damit endet Ihre Fastenzeit. Jetzt liegt es an Ihnen, ob Sie Ihren „Lifestyle“ insgesamt verbessern wollen. Versuchen Sie es mit weiteren vier Wochen vegan. Sollten Sie Gefallen an den Smoothies gefunden haben, können diese von nun an zu Ihren täglichen Speisen zählen. Vegane Gerichte gibt es mittlerweile zu Hauf. Das Internet unterstützt Sie hier gerne, aber auch Kochbücher von Hiltmann, Lendle, Störger u.v.a.m. werden Ihnen helfen ohne Genussverlust, dafür aber mit möglicherweise mit Gewichtsverlust und mehr Lebensqualität, diese Zeit zu erleben.

Selbst wenn Sie sich entscheiden bis zum Ostersonntag auf Fleisch, Alkohol, Fisch, Eier, Milchprodukte oder Süßigkeiten zu verzichten ist dies bereits eine Hilfe für die Entgiftungsleistung Ihres Körpers.

Sie haben bestimmt die zunehmende Leichtigkeit gespürt, in Ihrem Kopf, in Ihren Bewegungen, in Ihrem Körper Diese können Sie auf Dauer haben. Vielleicht sind auch Krankheitssymptome oder Schmerzen weniger geworden oder gar verschwunden. Das sind die Effekte, die sehr oft durch das Fasten geschehen.

Auch eine gesunde Lebensweise führt zu diesen Auswirkungen. Nahrung, wenn es die richtige ist, hat eine immense Heil- und Ordnungskraft für Körper und Seele. Sollten Sie in dieser Fastenzeit aufgeräumt haben, sich von Altlasten befreit haben, einigen Wänden in Ihrer Wohnung eine neue Farbe verpasst haben, so wundern Sie sich nicht, denn wie Innen so Außen! Doch vergessen Sie nicht, dass Sie sich täglich bewegt haben, vielleicht zusätzlich noch bestimmte Engpassdehnungen und ein kleines Kraftertrainingsprogramm durchgeführt haben und Ihren Körper intensiver wahrgenommen haben als gewöhnlich. Bleiben Sie dabei. Bewegung bedeutet lebendig sein, vertreibt trübe Gedanken und bringt Energie.