



Carolin Frevich

BEWUSST - BEGLEITET

GESUND UND STARK IN DIE ZUKUNFT

BEWUSST

—

FASTEN

EINFÜHRUNG IN DAS ABENTEUER
FASTEN

Schön, dass du hier her gefunden hast!

- ✓ Du wolltest schon immer mal etwas neues probieren ?
- ✓ Du willst schon lange etwas an deiner Ernährung verändern?
- ✓ Du möchtest deinem Körper und deinem Immunsystem etwas Gutes tun?
- ✓ Du befindest dich auf dem Heilweg und möchtest schneller voran kommen?
- ✓ Du möchtest ein höheres Bewusstsein erfahren?

Warum Fasten?

Fasten ist keine neuer Trend, wie es oft so in Zeitungen erscheint. **Wir Menschen haben schon immer gefastet, ob nun freiwillig oder unfreiwillig.** Es gab Winter in denen es einfach nur sehr wenig Vorräte gab und so lernte der menschliche Organismus mit Hungerperioden umzugehen. Heutzutage, wo wir im Überfluss von Lebensmitteln viel zu oft auch Dinge zu uns nehmen, die uns gar nicht nützen, uns sogar krank werden lassen, ist es eine reine Wohltat für den Körper eine Zeitlang auf feste Nahrung zu verzichten. Unser Körper nutzt diese Phase zur Regulierung, er gleicht sich wieder aus. **Er entgiftet ganz automatisch.**

Fasten aus spiritueller Sicht ?

Viele Menschen auf der Welt fasten aus religiösen Dingen. So ist es im Islam ganz üblich im Ramadan während des Tages auf Nahrung zu verzichten, im Christentum wird vor der Osterzeit gefastet und auch im Judentum gibt es mehrere Fastentage.

Im Buddhismus, wie auch im Schamanismus wird auch vor allem deshalb auf feste Nahrung verzichtet um mit seinem höheren Selbst klarer in Verbindung zu treten.

Was das Fasten mit deinem Mindset macht?

Jeder, der mal eine Zeit ganz bewusst auf feste Nahrung verzichtet hat, kennt das Gefühl der inneren Stärke, die das Fasten hervorbringt. Das sogenannte Fastenhoch bringt dir **ein Gefühl der Unsterblichkeit**, als könntest du Bäume ausreißen. Es bringt dich in eine innere Ruhe, stoppt deine Gedankenschleife und du hast die Möglichkeit dich einmal ganz neu zu sortieren. Du fühlst dich leicht und frei. **Du machst die Erfahrung, dass du über deinen Körper herrscht und nicht von ihm beherrscht wirst.**

Kann ich fasten und gleichzeitig arbeiten?

Aus meiner Erfahrung und der Resonanz meiner Teilnehmer kannst du sehr gut fasten und arbeiten. Ich beginne immer freitags, sodass die ersten Tage immer in Ruhe am Wochenende verbracht werden können. Ich persönlich habe es immer gern mit dem Arbeiten verbunden, da hatte ich weniger Zeit an all das gesunde Essen zu denken, dass ich nach der Fastenzeit essen möchte.

Kann ich auch fasten, wenn ich mich zu Hause um die Kinder kümmern muss?

Auf jeden Fall! Koche den Kindern ihr Lieblingsessen und doch ruhig auch mal was, dass du gar nicht so gerne magst, dann fällt es dir noch leichter. Löffle deine Brühe oder trinke mit Genuss deine Säfte, während deine Familie isst. Schau aber auch, dass du etwas Zeit für dich nehmen kannst. Ich nutze die Essenszeit der Familie z. B. gern für ein Basenbad oder einen Waldspaziergang.

Nehme ich vom Fasten ab?

Grundsätzlich nimmst du natürlich ab, wenn du auf Nahrung verzichtest, jedoch musst du für 1 Kilo Fett auf 7000 kcal Nahrung verzichten. In den ersten Tagen verlierst du hauptsächlich Wasser, das kann 2 bis 4 Kilo ausmachen. Danach verbraucht dein Körper auch Fettreserven, bis zu 400 Gramm am Tag. Wenn du also eh schon wenig Gewicht hast, dann mache vielleicht einmal im Jahr eine kurze Fastenkur. Wenn du normal- oder übergewichtig bist, dann kannst du auch länger und öfter fasten. Nutze diese Gelegenheit aber auch immer um im Anschluss bewusster zu essen.

Verliere ich beim Fasten Muskeln ?

Nein. Neue Studien belegen, dass nur in den ersten Tagen geringe Mengen Eiweiß abgebaut werden und es sich hierbei nicht um nützliches Eiweiß handelt. Es wird keine Muskulatur abgebaut. Du kannst auch während des Fastens deinen Sport ganz normal weiter machen, meistens wird berichtet, dass es sogar zu neuen Höchstleistungen während des Fastens kommt.

Wie dir das Fasten bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Diabetes, Rheuma etc. hilft ?

Unsere Lebenserwartung steigt von Jahrzehnt zu Jahrzehnt, gleichzeitig nehmen Chronische Erkrankungen zu. Dem können wir mit regelmäßigen Fastenzeiten und

gesunder bewusster Ernährung entgegen wirken. Entzündungen bekommen einfach nicht ständig wieder neue Nahrung für ihr Feuer, sodass sie sich ganz natürlich selbst beruhigen.

Zusammenfassung Vorteile des Fastens :

Dein Körper kann sich regenerieren, daraus resultiert automatisch ein Anti Aging Effekt
Körpereigene Opioide werden frei gesetzt, sodass es sehr hilfreich zur Schmerztherapie eingesetzt werden kann.

Verbesserter Schlaf

Bessere Stimmung, weil mehr Serotonin zur Verfügung gestellt wird.

Nebenwirkungen des Fastens

Kopfschmerzen bis hin zur Migräne, meist verursacht von Kaffee und Zuckerentzug

Grippeähnliche Symptome, auch hier ist der Kaffee der Übertäter

Müdigkeit, erscheint oft wenn der Körper eh schon einfach eine Pause braucht

Gereiztheit, da meldet sich meist die Leber mit alten gespeicherten Gefühlen

Mund- und Körpergeruch, durch die ausscheidenden Ketone

Wann du nicht fasten solltest?

In der Schwangerschaft und in der Stillzeit solltest du nicht fasten. Dein Körper bringt schon 1000% Leistung, gib ihm da die guten Lebensmittel die er braucht. Im Anschluss an die Stillzeit ist es aber eine willkommene Möglichkeit um deinen Körper wieder vollkommen zurück zu erobern.

Wenn du an einer Essstörung leidest faste bitte nicht, du könntest dich nur allzu schnell darin verlieren.

Ebenso solltest du bei psychischen Erkrankungen nicht ohne ärztliche Begleitung oder zumindest erst nach Rücksprache mit deinem Therapeuten fasten. Solltest du Medikamente einnehmen kann sich die Wirkung verschlechtern oder auch verstärken und das Risiko möchtest du auf deinem Weg der Gesundheit sicher nicht eingehen.

Wenn du Medikamente nimmst frage bitte vor der Kur deinen behandelnden Arzt, ob du diese während des Fastens in der Dosierung weiter nehmen kannst. Und überprüfe die Dosierung ca. 4 Wochen nach dem Fasten, oftmals ist eine Reduzierung danach möglich.

Beispiel einer 10tägigen Fastenkur

Wir starten mit 2 Entlastungstagen und gehen dann über in 5 volle Fastentage. Selbstverständlich kannst du die Fastentage erweitern, bei einer ersten Kur würde ich es bis zu 14 Tagen empfehlen.

Anschließend bauen wir die Ernährung 3 Tage wieder auf bzw. 1/3 der Fastenzeit.

Während der Entlastungstage isst du pro Tag insgesamt 1kg Obst und Gemüse. Wenn dir bekannt ist, dass dein Magen auf Obst eher schlecht reagiert, isst du nur Gemüse, gekocht oder roh ist hierbei gleich.

Bitte stelle auch hier schon das Kaffeetrinken ein, dann fällt es dir in den Fastentagen sehr viel leichter darauf zu verzichten.

Am Abend des 2. Entlastungstages trinkst du das Bittersalz, das Abführen ist sehr wichtig für den Beginn der Fastenkur. Wenn dein Magen und dein Darm leer sind senden sie keine Hungersignale mehr an dein Gehirn und das Fasten läuft wie von selbst.

Während der Fastentage nimmst du ausschließlich Wasser, Tee, Saftschorlen, Gemüsesäfte und Brühe zu dir.

Während der Aufbau tage isst du nach deinem Gefühl, jedoch sehr bewusste Mengen und weiterhin ohne tierische Produkte und kurzkettige Kohlenhydrate.

Anhand dieser Informationen könntest du nun starten.

Warum solltest du mit meiner Begleitung fasten?

Ich habe mittlerweile über 10 Jahre Erfahrung in diesem Bereich. Ich konnte letztendlich nach einer intensiven Zeit der Persönlichkeitsentwicklung eine 40 Tage-Fasten-Kur völlig alleine erleben und anschließend meine Schilddrüsenmedikamente komplett ausschleichen.

Meine **unHEILBARE Krankheit Hashimoto- Thyreoiditis** habe ich somit auch mit großer Hilfe des Verzichts auf feste Nahrung **geheilt**.

Ich habe alle Fastenkrisen selbst erlebt und weiß wie einfach es ist mittendrin aufzugeben. Oftmals nur durch Unwissenheit oder fehlender Unterstützung.

Mit meiner Unterstützung wird es dir sehr viel leichter fallen dieses 10 Tage als Mehrwert zu erfahren, denn ich kenne wirklich alle Tipps und Tricks.

Spare dir also die Selbsterfahrung des Scheiterns und lasse dich während deiner bewussten Zeit täglich von mir motivieren.

Habe ich deine Interesse geweckt?
Dann starte mit mir das Abenteuer Fasten!

Liebe Grüße und bis bald!



Carolin Frerich

Carolin Frerich

Naturcoachin und Gesundheitsberaterin,
Ausbildung Heilpraktikerin für Psychotherapie an der HPA Lübeck
Reiki-Therapeutin

Impressum:

Bewusst – Fasten by Carolin Frerich

Jägerplatz 8

49811 Lingen (Ems)

Für Fragen kontaktiere mich per Mail: info@bewusst-fasten.com