



## WAS TUN BEI EINER FASTENKRISE?



### Hintergründe einer Fastenkrise

Vor der Fastenkrise brauchst Du grundsätzlich keine Angst zu haben. Sie gehört bei vielen Menschen zum Fasten dazu und ist eine natürliche Nebenwirkung des Entgiftungsprozesses, denn beim Fasten werden Stoffwechselprodukte und Giftstoffe, die sich im Körper befinden, über unsere Entgiftungsorgane Darm, Leber, Niere und Haut ausgeschieden. Dass diese Ausscheidung nicht ganz beschwerdefrei verläuft, ist vollkommen normal. Ein weiterer Grund ist, dass Dein Körper beim Fasten beginnt, Energie aus den eigenen Reserven zu z

### **Typische Symptome einer Fastenkrise sind...**

- Schlappeheit
- Konzentrationsmangel
- Gliederschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Schweißausbrüche
- Reizbarkeit, Depressive Verstimmung
- Schlafstörungen
- Hautprobleme
- Leicht erhöhte Temperatur

Die ersten Tage einer Fastenkur sind die schwierigsten, danach wird es einfacher.

### **Wann kommt es zur Fastenkrise und wie lange dauert sie?**

Die Fastenkrise tritt meist nach etwa zwei bis fünf Tagen auf. Im Normalfall sind die unangenehmen Symptome nach einem Tag wieder verschwunden und dann profitierst Du bereits von den Benefits Deiner Fastenkur. Durchhalten lohnt sich also!

### **Warum eine Fastenkrise auch gut tun kann**

Wenn Du eine Fastenkrise durchmachst, hat das auch etwas Gutes: Im Endeffekt ist es ein Zeichen dafür, dass der Reinigungsprozess Deines Organismus in vollem Gange ist und Deine Organe auf Hochtouren am Entgiften sind! Deswegen solltest Du das Fasten an dieser Stelle auch nicht abbrechen, denn das Schlimmste ist meist schon überstanden. Als Dank wird Dein Körper Dich nach dem Heilfasten mit Energie, Gesundheit und Wohlbefinden belohnen. Bei den meisten Fastenden stellt sich etwa ab dem vierten bis fünften Tag, also im direkten Anschluss auf die Fastenkrise, ein allgemeines Wohlfühlgefühl ein. Es kommt zu einer deutlichen Stimmungsverbesserung, zu Leichtigkeit und guter Laune. Der Geist wird klarer, die Wahrnehmung intensiver. Keine Spur mehr von Abgeschlagenheit!

### **Tipps zum Überwinden von Fastenkrisen**

Es gibt ein paar Tipps, die helfen, die Fastenkrise mit mehr Leichtigkeit zu überstehen. Wenn Du Dich zum Beispiel unruhig fühlst oder schlechte Laune hast, solltest Du an die frische Luft. Spaziergehen lenkt ab und bringt Dich auf neue Gedanken. Du kannst auch Deinen Lieblingsort aufsuchen, dort ein paar Entspannungs- oder leichte Yoga-Übungen machen oder aber Dich mit einem lieben Menschen auf einen Tee treffen.

Tausche Dich mit Gleichgesinnten über Deine Fastenerfahrung aus. Wenn Dich Kopfschmerzen, Schwindel und Abgeschlagenheit plagen, dann gönne Dir die Ruhe, die Du brauchst. Im besten Fall musst Du nicht arbeiten, sondern hast die Möglichkeit Dich hinzulegen, alle Viere von Dir zu strecken und entspannenden Klängen zu lauschen. Bei Kopfschmerzen sollte ein großes Glas Wasser immer der erste Schritt zur Besserung sein. Auch ein Einlauf vertreibt in vielen Fällen die **Kopfschmerzen**. Rosmarintee hilft gegen **Kreislaufstörungen**, Ingwertee wirkt anregend und der **Müdigkeit** entgegen. Vielleicht treibt auch ein frischgepresster Apfel-Karotten-Ingwer Saft wieder etwas mehr **Energie** in Deinen Körper. Wenn Du mit **Schlafstörungen** zu kämpfen hast, Sorge für warme Füße und ein gut durchlüftetes Schlafzimmer. Es gibt eine Vielzahl an beruhigenden Tees, die Dir helfen können, schneller einzuschlafen. Du kannst Dir auch eins Deiner Lieblingsbücher bereit legen, denn lesen hilft erwiesenermaßen beim Einschlafen.

### **Und was ist mit den quälenden Hungergefühlen?**

Trinken, trinken, trinken! Wenn Dich der Hunger plagt und Du an wirklich nichts Anderes mehr denken kannst, solltest Du zu viel Wasser, Deinem Lieblingstee oder einem frischgepressten Bio-Frucht- oder Gemüsesaft greifen. Es gibt auch bestimmte Kräuter und Obstsorten, die über Bitterstoffe verfügen, welche wiederum den Appetit zügeln.

Ebenfalls prima eignen sich kleine, kreative Aufgaben, die nicht zu viel Konzentration erfordern, um sich ein bisschen von den Symptomen abzulenken. Wie wäre es zum Beispiel mit Malen, Basteln oder Musik machen?

### **Wie kann ich starken Entgiftungssymptomen vorbeugen?**

Wer keine Lust auf Fasten Krisen hat, der kann schon vor der Fastenzeit sinnvoll vorbeugen. Deine Entgiftungssymptome werden deutlich milder ausfallen, wenn Du Dich bereits vorher über den Zeitraum von etwa einer Woche (je länger desto besser) vegan und basenüberschüssig ernährst, auf ausreichend Bewegung achtest und viel Wasser trinkst. Da vor allem Koffein- und Nikotinentzug zu unangenehmen Entgiftungssymptomen führen, empfehlen wir Dir zum Beispiel, schon ein paar Tage vorher auf Kaffee zu verzichten und den Körper Stück für Stück an das Fasten heranzutasten, denn ein bereits im Vorfeld übersäuerter Organismus kann zu übleren Fasten Krisen führen.