Susanne Flintsch

Mein kleiner Wegweiser ...

... für das Fasten

nana!

Geduld ist die beste Verhaltensweise –
wer Geduld hat, dem gehören alle Dinge.“
(Yoruba)

Susanne Flintsch

Mein kleiner Wegweiser …

… für das Fasten

FST-VERLAG

NANA VORWORTE

Lest ihr die eh oder?

Neues Fastenbuch, neues Glück. Das erste Buch von mir, das über einen Verlag läuft und ich freue mich sehr über die Zusammenarbeit mit dem FST Verlag in Zell am See. Ich bin ganz stolz. ☺

Neues Fastenbuch deshalb, weil das „alte“ vergriffen ist – hi und weil ich schon wieder seit dem letzten Buch viele viele Gruppen und Menschen durch das Fasten führen durfte. Danke für eure Neugier. Und bei ganz vielen meiner Teilnehmer habe ich gespürt wie wertvoll diese Art der VORSORGENDEN GESUNDHEITSPFLEGE für sie war und ist! So oft denken wir leider nicht an Vorsorge. Erst wenn es weh tut, wir uns nicht mehr gut bewegen können oder der Arzt sagt: Uiiii die Werte sind aber nicht gut, was haben sie denn gemacht? Na eben NIX habe ich gemacht! Ich habe eben nicht mit dem Körper telefoniert, obwohl er dauernd versucht hat, mit uns in Kommunikation zu treten.

Fasten ist schon ein sehr gutes Telefonat oder SMS in der heutigen Zeit, wie ihr wollt, ihr könnt auch „whats appen“, auf alle Fälle solltet ihr irgendwas tun, damit wir alle Gesundheitspflege betreiben und nicht abwarten bevor uns die Medizin oder besser die Chemie in den „Fängen“ hat.

Wir lernen uns beim Fasten, ob es das „strenge Fasten mit Säften und Suppen“ oder das „Basenfasten ohne tierisches Eiweiß“ ist, einfach mal wieder besser kennen. So gut! Hallo wer bist du? warst du davor auch schon da? JA sicher, aber du hast mich ja jeden Tag zugeschüttet mit viel Müll ... Ach so entschuldige.

Jetzt bin ich da und kümmere mich um dich! Damit du wieder ein besseres Gleichgewicht bekommst und auch ab und zu etwas entrümpelt wirst, wie mein Keller im Haus.

Jawohl gehen wir es an das Projekt „Körperentrümpelung“ - ich zeige euch wie das geht.

Freue mich, wenn ihr mit meiner Fastenanleitung viel anfangen könnt und dann schenkt ihr es noch euren Freunden oder Verwandten, den Menschen, die euch am Herzen liegen. Damit die auch schön gesund bleiben.

Vor kurzem habe ich gehört, dass „Geduld schön macht“ aber ich sage auch dass „Kauen schön macht“ und Fasten lehrt uns verzichten und kauen!

Viele liebe Fastengrüße
Eure teilweise schon entrümpelte

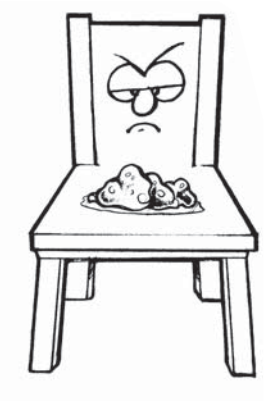
Im Mai 2016

nana! Das Fastenbuch

*„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er warten kann, wenn er denken kann,
wenn er fasten kann.“ (Hermann Hesse)*

INHALT

Über das Fasten – also das Nicht-Essen für ein paar Tage	08
Was bedeutet nun eigentlich Fasten?	13
Was ist Fasten sicher nicht?	17
Was Mann/Frau sich unbedingt davor überlegen sollten	19
Der Fastengewinn	23
Die Fastenphysiologie – einfach: was passiert in meinem Körper	26
Der Darm	30
Darmgesundheit	36
Ballaststoffe	39
Die Stuhlproben	42
Die Fasten-Ausscheidungslöcher	46
Die Fastenverbote	50
Die Fastenvorbereitung und die Einkaufsliste	54
Die Fastenwoche – eine Übersicht	57
Der ganz normale Fastentag	62
Der Beginn: die Darmreinigung	65
Die Fastenverpflegung	69
Fastenpflanzen 1. Teil	74
Die Fastenhilfsmittel	77
Das sagt Ihr so über die Nana	90
Ziele beim Fasten	94



Fastenwickel	98
Wichtige Infos	100
Fastenpflanzen 2. Teil	102
Das was alles sein kann beim Fasten	106
Die Notfallapotheke	113
Rezepte fürs Fasten	116
Fastenvorteile	120
Fragen	122
Der Aufbau – das Essen beginnt wieder (juhu)	126
Aufbaurezepte	132
Aufbaufehler	136
Das Basenfasten	138
Basenrezepte	162
Praktische Nana Tipps für die Ernährung	164
Meine Fastenbuchtipps	167
Ich habe noch was zu sagen – mein Schlusswort	169

Und aus .....

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeder Art, die sich aus ihrer Neugier ergeben haben. Falls Sie nun Lust bekommen, Dinge aus diesem Buch auszuprobieren, dann sind Sie, wie immer, für Ihr eigenes Tun selbst verantwortlich. Die Autorin kann für etwaige Nachteile und Schäden keine Haftung übernehmen.

ÜBERS FASTEN – also das „Ich gönne mir einfach mal nichts“

Du Nana, willst du nicht auch mal fasten? Diese komische Frage habe ich jahrelang strikt verneint, was soll ich denn damit? Ich will nicht NICHTS essen, und abnehmen will ich auch nicht, schaue doch schon immer so aus, wie ich aussehe. Damals habe ich auch noch nichts verstanden, ich Dumme. Fasten hat ja eigentlich gar nichts mit dem Abnehmen zu tun, Ihr wisst das.

Aber dann hatte ich einfach ein tolles Erlebnis, Schicksal sagt man da. Ich meldete mich zu einem Fastenkurs in Salzburg an, noch dazu über den Muttertag!! Mein Mann hatte ja damals total Angst, dass ich sterbe (noch dazu vielleicht am Muttertag ☺). Und er hatte sicher auch Angst, dass ER in dieser Zeit nichts zum Essen erwischt. Typisch Mann. Ich bin aber nicht gestorben und ER ist selbst, nachdem er das genau begutachtet hat wie es mir geht, ein begeisterter Faster geworden. Er will gar nicht mehr aufhören, ich genieße das, denn er ist beim Fasten immer bestens gelaunt (sagen auch seine Mitarbeiter). Wie nett vom Fasten ☺. Da sollte doch das ganze Jahr Fastenzeit sein ...

Nach meiner ersten gelungenen Fastenerfahrung, habe ich begonnen Fasten-Ausbildungen zu absolvieren und ich „feiere“ in diesem Jahr mein 12-jähriges Fastendiplom. Juhu. In dieser Zeit habe ich viele Menschen durch eine Zeit des VERZICHTES führen dürfen und ich sage euch: auch hier ist bisher niemand gestorben, auch hier hatten Männer Angst und auch hier kamen ein paar Männer dann auch zum Fasten ... es werden immer mehr. Auch ein Mann hat einen Körper!

Mich hat das Fasten sehr viel gelehrt, vor allem das Schätzen von Alltäglichem, das brauche ich manchmal. Ich freue mich immer total auf mein Knäckebrot mit Butter und Radieschen nach dem Fasten. Wie gut das ist und so einfach.

Fasten entlastet in vieler Hinsicht unseren Körper UND den Geist und stärkt, in dem man stolz ist, wenn man mal ein paar Tage nichts zum Essen braucht. Essen und Genuss gehören zusammen, das nehme ich euch auch nicht weg. Aber denkt doch einmal nach: wenn wir ab und zu, wie es eigentlich eine menschliche Tugend sein sollte, Nahrungs-Pausen einlegen, dann schmeckt uns alles hinterher wieder besser und wir SCHÄTZEN es.

So fördert das Fasten immer meine Lebensqualität und meine Einstellung und ich habe ein gutes Gefühl auch „etwas“ zu tun.
Wir hatten dieses Jahr das dritte Mal Hochwasser in unserem Haus und ich habe beschlossen, mich noch mehr um meinen Körper, um Zeiten des Rückzuges und der Innenschau zu kümmern. Denn wir alle vergessen zu schnell und es wird alles ganz bald wieder so normal. Der Körper und die Natur vergessen nicht.

„ Das ist ein Arzt, der das Unsichtbare weiß, das keinen Namen hat, das keine Materie hat und doch seine Wirkung.“ *(Paracelsus)*

Einer meiner Fastenlehrer hat mich gelehrt, dass FASTEN KEINE METHODE IST, SONDERN EINE EINSTELLUNG.

Wie wahr. Ich bringe euch in den Gruppen oder auch in dem Büchlein alles Methodische bei, nur Wollen und Durchgehen müsst ihr das selbst. Und ihr braucht unbedingt ein Ziel, warum ihr genau nun fasten wollt. Bitte nicht, weil die Nachbarin das auch tut oder weil du spürst, dass der Schokoladenkonsum der letzten Jahre sich nun immer mehr um den Bauchring zeigt oder weil du gelesen hast, dass Fasten schön macht. Natürlich macht es schöner, da ihr euch ja reinigt und Reinigung bedeutet immer Verbesserung. Aber das Ziel soll schon ein richtiges sein, eben eine Einstellung. Denn sonst könnt ihr nicht, das schwöre ich euch, auf eure Lindorschokokugeln am Abend oder die Tüte Chips oder das klitzekleine Schinkenteil, das gerade aus dem Kühlschrank auf euch zufällt, verzichten. Einstellung ist das Schlagwort!!

Nana Tipp!

Wer einmal mit der Fasteneinheit begonnen hat, sollte sie auch unbedingt zu Ende führen. Der Stoffwechsel kennt sich sonst nicht aus, was der da „Oben“ will. An einem Tag beginnt er mir nichts – dir nichts, einfach nichts zu essen, am anderen ist dem Menschen das zu blöde und er haut sich wieder die bereits bekannte Leberkäsesemmel zu Mittag rein. Das kann sehr böse werden. Von wegen Kreislauf durcheinander bringen und Übelkeit spüren und Durchfall haben und überhaupt ... einfach nicht gut.

Jeder muss freiwillig fasten und in die Gruppen kommen, denn „hergeschlagene“ Ehemänner oder Freundinnen, bei denen IHR glaubt, dass sie das Fasten dringend brauchen, finden selten Entspannung während des Fastens und mit mir. Ich bin dann immer die Böse, denn ich bin ja der Fastenchef. Also nie jemanden zu seinem Fastenglück überreden, sondern einfach nur berichten, wie ihr es so erlebt habt, dann überlegt sich das derjenige schon, oder nicht...

Und ihr könnt Überlebensberichte aus meinen Gruppen vorlesen, wie zum Beispiel von:

„Hallo Susanne, mir geht es hervorragend. Die Fastenbrechertage kommen mir zwar länger vor, als die eigentliche Fastenzeit, aber wir liegen ja schon im Endspurt. Ich möchte mich für deine Begeisterungsfähigkeit bedanken, die mir diese Fastenwoche um vieles erleichter hat.“ (E-Mail aus Salzburg)

„Hallo Nana, mir geht es soo gut. Ich glaube bei mir stellt sich jetzt der Energieschub ein ☺.“ (E-Mail aus Hallein)

„Hallo liebe Susanne, also zu Anfang mal Danke, Danke und einen ganz festen Drücker für dein so tolles Fastenprogramm. Ich kann es kaum in Worte fassen, wie gut es mir getan hat, leicht gefallen ist und einfach war alles sehr, sehr toll. Anfangs hatte ich Schwierigkeiten, weil ich bin am ersten Tag, weil es mir gut ging, laufen gegangen. Das war ein Fehler! Habe gleich gemerkt dass ich zu schwach dafür war. Und meinem Kreislauf ging es gar nicht gut. Habe dann erfahren, dass man so etwas nicht tun sollte. Aus Fehlern lernt man.
Es war mir immer sehr kalt, meine Schwachstelle der Hals und Schluckprobleme sind stark herausgekommen. Aber kein Hungergefühl und ich fühlte mich von Tag zu Tag fitter und jetzt nach der Fastenkur geht es mir so gut. Ich esse kontrollierter, nicht mehr soviel, habe auch nicht mehr Hunger, habe kein Verlangen nach Süßigkeiten und natürlich habe ich bei meinen Problemzonen 5 kg abgenommen was mir für die bevorstehende Bikinizeit sehr gut gefällt! Ich muss sagen, dass mir das Fasten so gut getan hat, dass ich FIX wieder machen werde.“ (E-Mail aus dem Lungau)

„Hallo Nana, ich habe mich im November so fit und gesund gefühlt wie in keinem anderen November (ich hasse diesen Monat) Ich schiebe es auf das Fasten ☺. Vielen Dank dafür!“ (E-Mail aus Puch)

„Hi, eine Woche nach dem Fasten hatte ich mir dann doch den aktuellen Husten-Schlappi Virus eingefangen. Nach 10 Tagen ohne Besserung und Standard Mitteln vom Arzt ... habe ich mich dann morgens übewunden ... zum Kaffee-Einlauf wie in deinem Fastenheft beschrieben. Genial!! So eine Push- und Feel Good-Wirkung von einem Moment zum anderen. Könnte man ja süchtig werden ... warte schon ein paar Tage auf neue Beschwerden, dann gibt's den nächsten. Danke für den Tipp!"
(ein männliches E-Mail aus Amberg)

„Servus Nana, das Glaubern war easy, überhaupt mit dem Tipp nicht daran zu riechen. Erfolg vorprogrammiert. Ja und dann das 1. Mal in meinem Leben press ich mir doch so einen Saft: Ananas, Kiwi, Birne, Apfel, Zitrone, Sellerie, Ingwer, rote Rübe. Passte alles in meine Cappuccinotasse und es war für mich ein Sinneserlebnis. Die Farben waren so kräftig, sind ineinander verlaufen, oben war Schaum und gschmeckt hat's saugut! Habe eine halbe Stunde (!) daran gelöffelt ..." (E-Mail aus Sulzbach)

„Hallo Susanne, ... aber nach dem 1. Fastentag ging es steil bergauf und nun die gute Nachricht: ich habe beim Spritzen das Schmerzmittel weggelassen und es hat wunderbar funktioniert ohne. Hätte keinen Unterschied feststellen können. Ja, du hast recht, wozu der Körper imstande ist, wenn er nicht mit Verdauung beschäftigt ist." (E-Mail aus Hallein)

„Liebe Susanne! Hab wild entschlossen noch den Donnerstag und Freitag als Fastentag drangehängt. Heute ist der 3. Aufbautag und es geht mir gut. Fühle mich wie neu geboren. Wie wunderbar das Essen schmeckt!" (E-Mail aus Salzburg)

„Hallo Susanne! Also mit Dir faste ich wieder..:) Mir geht es heute blendend - fühle mich wie ein positiv aufgeladenes Duracell-Häschen..." (E-Mail aus Traunstein)

„Liebe Susanne! Ich möchte dir unbedingt nochmals für die heurige Fastenwoche danken! Nachdem es mir nach 2009 wieder so gut gegangen ist und ich mich „sauwohl" fühlte, habe ich um einen Tag verlängert .. danke für deine Unterstützung und Begleitung..." (E-Mail aus Salzburg)

„Liebe Nana! Mir geht es wunderbar. Bin nach wie vor brav beim Essen und möchte es auch weiterhin sein!" (SMS aus Hallein)

„Essen so gut wie schon lange nicht mehr, macht richtig Freude, alles schmeckt so herrlich und riecht so gut, liebe Grüße." (SMS aus Salzburg)

Soweit zu ein paar Berichten. Später folgen noch mehr. Es ist nicht jeder ein Fastentyp, aber wenn ihr die Neugier spürt, dann passt es immer.

„Sei mäßig in allem, atme reine Luft,
treibe täglich Hautpflege und Körperübung
und heile ein kleines Weh eher durch Fasten
als durch Arznei." *Hippokrates*

© 2016 FST Verlag GmbH
Caspar-Vogl-Straße 8, 5700 Zell am See
Tel. +43/6542/53810, Fax DW-500
E-Mail: office@fst-verlag.at
www.fst-verlag.at

„Man sollte es niemals allzu eilig haben,
die Natur ist die Geduld selbst.“
Weisheit aus Westafrika

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildern, Wiedergabe auf photomechanischen oder anderen Kommunikationsdiensten, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages auch bei nur auszugsweiser Verwertung untersagt.

Die Ratschläge, Empfehlungen und Anwendungen dieses Buches wurden von die Autorin und dem Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Lektorat: Mag. Eva Obinger
Titelfoto: © arttim - Fotolia.com
Fotos: © Gerhard und Sarah Bernegger, Micha Sommer, Fotolia.com, Pixabay.com / Karikaturen von Tom Reif
Grafik und Gestaltung: Andrea Struijk-Debus (www.struijk-debus.at); FST Verlag
ISBN: 978-3-902839-11-4

Gesundheit ist nicht nur ein Zustand, sondern auch eine Aufgabe.

die Nana

9 783902 839114

nana!