

FRANZ SERAPH MOESL | MONIKA MURPHY-WITT

FASTEN-YOGA

Die perfekte Kombi für eine neue Leichtigkeit

RATGEBER GESUNDHEIT



THEORIE

Kraftvolle Kombination 5

FASTEN UND YOGA: DUO FÜR MEHR LEBENSLUST 7

Sehnsucht nach Leichtigkeit 8
Unzufrieden in der Fülle 9
Auf der Suche nach mehr Sinnlichkeit 10
Extra: Übergewicht 12

Zwei Methoden mit alter Tradition 14
Fasten: gesunder Geist und Körper 15
Yoga: uralte Wissenschaft 17

Was Fasten-Yoga im Körper bewirkt 18
Das passiert beim Fasten 18
Wie Yoga den Fasteneffekt unterstützt 24

Faszien und Darmflora 26
Faszien: sensibles Signalnetzwerk 27
Darm: einflussreiches Ökosystem 31

Verzicht als Bereicherung 36
Auszeit vom Alltag 37
Sich selbst erfahren 38

Fastenmethoden: Individuell
und traditionell 44
Varianten des Verzehrs 44
Extra: Heilfasten 46

PRAXIS

IHRE FASTEN-YOGA-KUR 53

Entschleunigen und reinigen 54
Rückzug aus dem Alltag 54
Entlastungstage: sanfte
Einstimmung 57
Darmreinigung: schonend, aber
effektiv 59

Fastenbeginn: In Balance kommen 62
Aller Anfang ist schwer 62

Fastengetränke: Durchspülen
und heilen 66
Fastensuppe 67
Extra: Wasser 68



Heilpflanzentees 70
Wildkräutergetränke 73

Fasten-Yoga: Bewegen
und atmen 76
Mit Schwung in den Tag 77
In die Tiefe atmen 82
Sonnengruß 86
Kraftvoll reinigen: Atemübungen 90

Fasten-Hilfen: Entgiften und
wohlfühlen 94
Die Pufferorgane 94
Natürliche Entlastung 96

Fastenbeschwerden: Lindern
und überwinden 102
Hungergefühl 103
Kreislaufbeschwerden 103
Übelkeit und Erbrechen 105
Frieren 105
Schlafstörungen 106
Kopf- und Gliederschmerzen 107
Konzentrationsschwäche 108

Sehstörungen 108
Übung: Meridiandehnung 109

Sich selbst neu entdecken 110
Träume: intensives Erleben 111
Annahme und Abschied 112
Extra: Loslassen üben 113
Neuanfang 116
Extra: Den Neubeginn wagen 117

AUFBRUCH IN EIN SELBST- BESTIMMTES LEBEN 121

Fastenbrechen: Den Übergang
sanft gestalten 122
Raus aus dem Fastenmodus 123
Den Körper mit gesunder
Energie versorgen 124

Ruhe und Stille bewahren 128
Yoga-Kurzprogramm für jeden Tag 129

Eine neue Esskultur entdecken 134
Bewusst einkaufen 135
Achtsam essen 136
Extra: Die neue Leichtigkeit 139

SERVICE

Bücher und Adressen 141
Register 142
Impressum 143



WAS FASTEN-YOGA IM KÖRPER BEWIRKT

Mittlerweile ist vieles, was an Erfahrungswissen über Jahrhunderte hinweg weitergegeben wurde, durch moderne naturwissenschaftliche Forschung belegt. So lässt sich heute auch genauer erklären und begründen, warum Methoden wie Fasten und Yoga uns guttun. Zahlreiche Untersuchungen belegen die positiven Effekte, die sie im Körper haben, und machen deutlich, welchen Nutzen wir jeweils daraus ziehen.

Das passiert beim Fasten

Unser Körper braucht Nahrung. Sie liefert ihm Brennstoffe für den Stoffwechsel, Baumaterialien für Zellen und Strukturen und bioaktive Substanzen für lebenswichtige Funktionen. Bekommt er keine Nahrung, ist das für den Körper das Signal, in den Spar- und Reservemodus umzuschalten, ein genetisch verankertes Relikt früherer Zeiten.

Wird der Körper nicht durch regelmäßigen Nachschub versorgt, zapft er seine inneren Speicher an. Diese Reserven könnten den Betrieb in der Regel problemlos aufrechterhalten, das hat bereits 1970 der amerikanische Mediziner und Stoffwechselforscher George F. Cahill Jr. gezeigt. Ein 1,70 Meter großer Mann mit Normalgewicht von 70 Kilogramm verfügt zum Beispiel über Reserven von 0,75 Kilo Kohlenhydraten, drei Kilo Eiweiß und immerhin 10 Kilo Fett. Davon kann er 42 Tage lang leben. Übergewichtige können sogar länger durchhalten.

Der Körper im Sparmodus

Das clevere System Körper greift während eines Nahrungsverzichts wie in anderen Notzeiten nicht nur auf seine Reserven zurück, es verändert auch seinen Normalbetrieb. Auf diese Weise arbeitet es möglichst ressourcensparend, sodass es zu keinen Engpässen in der Versorgung kommt.

Ein sensibler Bereich ist dabei das Gehirn. Es braucht, um reibungslos zu funktionieren, ebenso wie das zentrale Nervensystem Glukose, also Zucker. Fett, mit dem andere Systeme unseres Organismus zufrieden sind, ist nicht nach seinem Geschmack. Da Fett nicht direkt in Glukose umgewandelt werden kann, kann das Gehirn mit dem größten Reservelager im Körper nichts anfangen. Deshalb verbraucht es zuerst den Zucker aus dem Glykogenspeicher der Leber. Der reicht für etwa einen Tag. Danach geht es an die

Eiweißvorräte. Aus ihnen wird in der Leber zusammen mit Glycerin aus dem Fettgewebe neue Glukose gebildet (Glukoneogenese). Da Eiweiß im Körper jedoch nicht grenzenlos verfügbar ist, kommt gleichzeitig ein anderer Prozess auf Touren: die Ketogenese. Dabei werden angesammelte Fettsäuren in sogenannte Ketonkörper (Ketone) umgewandelt. Eines der Ketone ist Aceton; das riecht man manchmal im Atem von Fastenden. Die Ketonkörper gelangen über das Blut in Gehirn, Organe und Muskeln und werden dort in frische Energie für die Zellen umgewandelt. Der Organismus gewöhnt sich schnell an diese Ersatznahrung aus den Speichern. Je mehr Ketonkörper zur Verfügung stehen, desto weniger Glukose wird gebraucht. Damit läuft auch die Umwandlung von Eiweiß nur noch im Sparmodus. Der Körper hat endgültig auf Fastenbetrieb umgestellt und ernährt sich jetzt von innen.

DEN SCHALTER UMLEGEN

Initialzündung für diese Stoffwechselumstellung ist die Entleerung des Magen-Darm-Traktes ► siehe Seite 59. Der Blutzuckerspiegel sinkt, der Körper schüttet vermehrt den Botenstoff Adrenalin aus – das Signal, den Schalter auf Fastenbetrieb umzulegen. Nach zwei bis drei Tagen ist die Umstellung vollzogen, der gesamte Organismus läuft, wie Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, ärztliche Leiterin der Kliniken Buchinger Überlingen / Marbella, es nennt, auf Autopilot.

Fasten hält gesund

Beim vorübergehenden Verzicht auf Nahrung wird unser Verdauungstrakt ruhiggestellt und der Körper von Stoffwechsellarbeit entlastet. Das hat, wie zahlreiche Studien belegen, eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Effekte. Allen voran verringert Fasten das Risiko der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma. Es beugt zudem altersbedingten Beschwerden vor ▶ **siehe auch Seite 22 / 23.**

- **Gewicht:** Durch die Ernährung aus den Fettreserven und die Entwässerung des Körpers verschwinden – je nachdem, wie lange man fastet – einige Kilos. Das gefährliche Bauchfett ▶ **siehe Seite 12** schmilzt und der Bauchumfang reduziert sich.
- **Giftstoffe und sogenannte Schlacken:** Unser Körper besitzt ein fein ausgeklügeltes System, um sich zu reinigen und zu entgiften. Leber und Nieren gehören ebenso dazu wie Lunge, Haut und Darm. Diese Organe arbeiten ununterbrochen, um das, was der Körper nicht braucht, auszuschcheiden. Ungesunde Ernährung, Stress und starke Schadstoffbelastung überfordern unser Ausscheidungssystem. Wenn wir älter werden, wird es ohnehin etwas träger. Fasten unterstützt es dabei, Altlasten aus Zellen und Bindegewebe ▶ **siehe Seite 29** zu entsorgen. Dazu gehören Rückstände des Stoffwechsels und Eiweißablagerungen (»Schlacken«) ebenso wie Reste von Medi-

kamenten und Umweltgifte. Außerdem wird Säure ausgeschieden. So verbessert sich der Stoffwechsel in Bindegewebe und Faszen, und Nährstoffe können vom Blut wieder besser in die Zellen gelangen.

- **Blutdruck:** Die geringere Menge an Flüssigkeit im Körper entlastet den Kreislauf. Das Herz kann besser arbeiten, Puls und Blutdruck sinken und regulieren sich.
- **Blutzuckerspiegel:** Auch der Insulinspiegel im Blut sinkt. Die Zellen reagieren wieder empfindlicher auf das Hormon der Bauchspeicheldrüse, das die Glukose aus dem Blut in die Zellen schleust. Die Sensitivität der Zellen für Insulin verbessert sich also, der Blutzuckerspiegel normalisiert sich.
- **Blutfette:** Da der Körper seine Fettreserven mobilisiert, zirkulieren vorübergehend mehr Fette im Blut, die abgeschöpft und zur Energiegewinnung verbraucht werden können. Erhöhte Cholesterinwerte normalisieren sich dadurch auf lange Sicht, eine Fettleber kann regenerieren.
- **Blutgerinnung:** Fasten »verdünnt« das Blut, die Blutplättchen (Thrombozyten) vernetzen sich nicht so leicht bis hin zu einer Verklumpung, und das Blut kann besser fließen. Das beugt Arteriosklerose vor.
- **Verdauung:** Der Magen-Darm-Trakt ist ruhiggestellt, alle Verdauungsorgane legen eine Erholungspause ein. Der Anteil des Immunsystems im Darm ▶ **siehe Seite 33** muss sich nicht mit Fremdstoffen (Antigenen) aus der Nahrung auseinandersetzen.

Experten nennen das »Antigenpause für den Darm«, Entzündungen gehen zurück.

- **Darmschleimhaut:** Ihre Oberfläche wird geringer. »Schlechte« Bakterien werden ausgehungert, die »guten« überleben – die Darmflora regeneriert ▶ **siehe Seite 34.**

Fasten optimiert Körperfunktionen

Der Nahrungsverzicht verbessert auch einige Körperfunktionen, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Wie lange der Effekt anhält, hängt jeweils vom Gesundheitszustand und dem individuellen Lebensstil ab.

- **Zellfunktion:** Die Arbeit aller Zellen und Organe wird angekurbelt.
- **Gehirnaktivität:** Unser Gehirn ist agiler. Wir sind wacher und klarer in unseren Gedanken; die geistige Leistungsfähigkeit verbessert sich und wir werden kreativer.
- **Glückshormone:** Die Wirkung von Botenstoffen, die unsere Stimmung aufhellen, wie Serotonin und Endorphine, wird verstärkt. Das wirkt antidepressiv, löst Ängste und gibt uns mehr Antrieb und Vitalität.
- **Stressresistenz:** Die Stresshormone Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin steigen zu Fastenbeginn an und normalisieren sich später wieder. Auf diese Weise trainiert der Körper seine Widerstandskraft gegen Stress, die Stressresilienz.
- **Sinnesschärfe:** Unsere Sensibilität für alle sinnlichen Wahrnehmungen nimmt zu. Wir riechen und schmecken feinste Nuan-

cen. Das fördert zum Beispiel die Abneigung gegen das Rauchen und die Bevorzugung frischer, gesunder Nahrungsmittel. Da wir oft lärmempfindlicher sind, ziehen wir uns zurück, können uns auf uns selbst besinnen und frische Energie tanken.

- **Kälteempfindlichkeit:** Da der Körper im Sparmodus läuft, ist die Wärmeproduktion gedrosselt; wir frieren leichter. Diese erhöhte Empfindlichkeit führt dazu, dass wir besser für uns sorgen, uns ein warmes, entstressendes Bad und Ruhe gönnen.



Die Sinne als Wegweiser zur Gesundheit: Fasten verfeinert unsere Wahrnehmung.

Wie Yoga den Fasteneffekt unterstützt

Yoga wirkt nicht allein auf ein Organ oder eine Funktion im Organismus. Zwar können einzelne Körper- und Atemübungen, Asanas und Pranayama, gezielt etwa die Verdauung ankurbeln oder die Hormondrüsen auf Trab bringen. Insgesamt gesehen wirkt Yoga aber unspezifisch und ganzheitlich, also gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele. Yoga gleicht aus, harmonisiert, stärkt und vitalisiert. Der berühmte indische Yogameister B. K. S. Iyengar (1918–2014) schrieb einmal: »Yoga hat zum Ziel, die Beschränkungen des Körpers zu überwinden.« Da Körper, Geist und Seele sich ständig wechselseitig beeinflussen, bilden sie eine Einheit. Eine Yoga-übung wirkt oberflächlich betrachtet zwar auf den Körper, dies hat indirekt aber auch Auswirkungen auf das Gehirn und letztendlich ebenso auf die Psyche und unsere seelische Verfassung.

»Dein Körper ist dein Tempel. Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.«

B. K. S. IYENGAR, INDISCHER YOGAMEISTER

Entsprechend vielfältig sind die Effekte, die sich mit regelmäßigen Yogaübungen erzielen lassen, wie zahlreiche Studien inzwischen gezeigt haben.

- **Dehnung und Kräftigung:** Yoga dehnt und kräftigt die Muskulatur des ganzen Körpers und verbessert unsere Körperwahrnehmung. Vor allem aber wirken die statischen und dynamischen Übungen auf die Faszien – das Bindegewebenetz, das unseren ganzen Körper durchzieht ▶ siehe ab Seite 26. Asanas können die Faszien elastisch und beweglich halten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir uns körperlich und seelisch wohlfühlen und gesund bleiben.
- **Atmung:** Auch die Atemmuskulatur wird durch spezielle Übungen kräftiger, die Lungenfunktion verbessert sich, der Atem wird tiefer und ruhiger.
- **Blutwerte:** Yoga verlangsamt die Herzfrequenz und normalisiert den Blutdruck. Blutfettwerte und Blutzuckerspiegel werden gesenkt, ebenso wie der Grundumsatz, der Energieverbrauch des Körpers.
- **Entspannung:** Stresshormone werden durch Yoga abgebaut, die Produktion von Cortisol wird gedrosselt; der Cortisolspiegel sinkt nachweisbar. Ist dieser dauerhaft erhöht, verkürzt das, wie Forscher herausgefunden haben, die Endstücke unserer Chromosomen – die Telomere – und beschleunigt so den Alterungsprozess ▶ siehe Seite 23. Entspannung schützt dagegen die

Telomere. Außerdem erhöht Yoga den Wert des Botenstoffes GABA (Gamma-Aminobuttersäure) im zentralen Nervensystem. Dieser Stoff hebt die Stimmung und wirkt antidepressiv.

- **Achtsamkeit:** Menschen, die Yoga praktizieren, nehmen Nahrungsmittel und Speisen intensiver wahr und essen bewusster. Sie spüren besser, ob sie satt oder noch hungrig sind, und können diese Empfindungen effektiver kontrollieren.
- **Ausgeglichenheit:** Yoga fördert nachweislich Flow-Erlebnisse (das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit) und Gefühle wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Mitgefühl und Achtsamkeit. Die Lebensqualität verbes-

sert sich. Übende haben mehr Vertrauen in sich selbst und ihr Leben. Für viele ist Yoga sogar eine Quelle für Glück. Das Tolle an allen diesen positiven Reaktionen: Sie unterstützen den Erfolg des Fastens optimal, pushen einige seiner Wirkungen, gleichen andere wohltuend aus. Vor allem anfängliche beschwerliche oder negative Auswirkungen des Nahrungsverzichts lassen sich dämpfen. Es fällt leichter, am Ball zu bleiben und eventuelle Tiefs in den ersten Fastentagen erfolgreich zu durchschreiten. So ergänzen sich beide Methoden hervorragend. Zusammen sind sie eine hocheffektive Kombi mit nachhaltigen Synergieeffekten, von denen Sie profitieren können.

INFO

SYNERGIE VON YOGA UND FASTEN

Wirkungen von Yoga:

- Grundumsatz sinkt
- Verdauung wird angekurbelt
- Atmung wird tiefer und ruhiger
- Cortisolspiegel sinkt
- Stress wird abgebaut, Entspannung setzt ein
- GABA hebt die Stimmung
- Essverhalten wird achtsamer
- Muskeln werden gekräftigt
- Faszien werden elastischer und beweglicher ▶ siehe ab Seite 27

Wirkungen des Fastens:

- Löst Ernährung von innen aus
- Schnellere Ausscheidung
- Bessere Entgiftung
- Sorgt für schnelleren Abbau von Stresshormonen
- Höhere Stressresilienz
- Bessere Stimmung
- Bewusstere Sinneswahrnehmung
- Erhalt der Muskelmasse
- Reinigung des Bindegewebes von belastenden Ablagerungen



FASZIEN UND DARMFLORA: WICHTIG FÜRS WOHLBEFINDEN

Die ganzheitliche Wirkung der Kombination von Fasten und Yoga zeigt sich auch in besonderer Weise, wenn wir uns zwei Organe unseres Körpers genauer ansehen, die in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus der Wissenschaft und auch des öffentlichen Interesses gerückt sind. Zum einen ist das unser Darm, speziell die Bakterien, die seine Schleimhaut besiedeln. Zum anderen sind es die Faszien (von lateinisch »fascia« = Band

oder Bündel), diese sind ein wesentlicher Teil unseres Bindegewebes. Beide Organe sind lange Zeit unterschätzt und daher oft vernachlässigt worden. Neuere Studien haben jedoch gezeigt, dass sie einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Auf beide hat Fasten-Yoga direkte positive Auswirkungen. Aus diesem Grund widmen wir ihnen hier einen eigenen Abschnitt.

Faszien: sensibles Signalnetzwerk

Die unscheinbaren blassweißen Bindegewebsfasern galten lange als passives Füllmaterial unseres Körpers. Inzwischen hat die Forschung dieses Bild revidiert: Die Faszien sind eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, unser sechster Sinn, der unsere körperliche und seelische Gesundheit aktiv beeinflusst. Die Faszien umhüllen alle unsere Organe, Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder und durchziehen als weitmaschiges, dreidimensionales Netz den ganzen Körper. Dieses Netz besteht aus dehnbaren, aber sehr reißfesten Gerüsteiweißen wie Kollagenen und Elastin, aus Wasser und dem »Schmiermittel« Hyaluronsäure. Gebaut ist es wie ein Scherengitter, das von den Zehenspitzen bis zur Hirnhaut alles miteinander verbindet: Es hält aber nicht nur die Körperstrukturen zusammen, sondern bildet auch ein hochsensibles körperlites Signalsystem.

Sensoren fürs Wohlfühl

Vor allem die Faszien in und um Muskeln und in der Knochenhaut reagieren sehr sensibel auf Reize. Das haben Forscher wie der Humanbiologe und Diplompsychologe Dr. Robert Schleip, Direktor des Fascia Research Project der Division of Neurophysiology an der Universität Ulm, herausgefunden ► siehe auch Buchtipp Seite 141. Diese Fasern besitzen nicht nur muskelartige Zellen, mit denen sie

sich eigenständig zusammenziehen können, sondern überdies eine Vielzahl von Sensoren, die jede Bewegung, Dehnung, Berührung und Veränderung der Lage im Raum registrieren, sowie Rezeptoren, die Schmerzsignale weiterleiten. Viele dieser Informationen werden an das vegetative Nervensystem, das unbewusste Vorgänge im Körper wie die Verdauung und die Atmung steuert, weitergeleitet. Andere gelangen direkt ins Gehirn, und zwar in den Teil unserer Schaltzentrale, in dem Körperwahrnehmungen und Gefühle miteinander verknüpft werden.

INFO

FAKTEN ÜBER FASZIEN

- Etwa ein Fünftel unseres gesamten Körpervolumens besteht aus Faszienengewebe.
- Faszien halten uns in Form. Sie umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Auch Sehnen, Bänder, Sehnenplatten und Gelenkkapseln gehören zu diesem Bindegewebe.
- Die meisten Faszien sind weniger als einen Millimeter dick.
- Verdickung und Verletzungen der Faszien zeigen sich in Veränderungen von Zehntelmillimetern; sie sind nur auf hochauflösenden Ultraschallaufnahmen zu erkennen.



FASTENGETRÄNKE: DURCHSPÜLEN UND HEILEN

Aufs Essen verzichten Sie während Ihrer Fasten-Yoga-Kur zwar, dafür dürfen Sie aber sehr viel trinken. Natürlich nicht alles: Softdrinks, gesüßte Fruchtsaftgetränke, Kakao und Alkohol sind tabu. Auch Kaffee sollten Sie am besten meiden (Ausnahmen ► siehe Seite 107). Stattdessen dürfen Sie sich ausgiebig an der Wasser- und Tee-Bar bedienen. Damit es nicht langweilig wird und Sie zwischendurch auch ohne Essen ein paar neue

Geschmackserlebnisse haben, bekommen Sie einige Anregungen für leckere Wildkräutercocktails aus dem Mixer. Am Anfang aber steht natürlich ein Rezept für die obligatorische Fastensuppe, allerdings mit besonderen Varianten. Lassen Sie sich von den Aromen überraschen. Da Ihre Sinne während des Fastens viel sensibler auf Reize reagieren, werden Sie vermutlich selbst feinste Nuancen intensiv herauschmecken.

Fastensuppe

Diese wärmende Suppe ist die Grundlage Ihrer Nährstoffversorgung beim Fasten. Sie liefert wichtige Mineralstoffe (Elektrolyte) sowie basische Stoffe, die mithelfen, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ► siehe ab Seite 94 im Gleichgewicht zu halten.

Sie ist eher eine Brühe als eine Suppe, leicht und klar. Doch können Sie hier ausgiebig variieren, denn wer mag, kann sie durch die Verwendung bestimmter Gemüsesorten und Gewürze geschmacklich aufpeppen oder der Jahreszeit anpassen.

Täglich gibt es davon einen viertel bis einen halben Liter. Sie können die Suppe beziehungsweise das Grundrezept natürlich auf Vorrat kochen, im Kühlschrank hält sie sich zwei bis drei Tage. Ganz wichtig: Behalten Sie jeden Schluck eine Weile im Mund und genießen Sie die Aromen!

GRUNDREZEPT FASTENSUPPE

500 Gramm klassisches Suppengemüse wie Möhren, Lauch (Porree), Knollensellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Petersilie | 500 Gramm weiteres frisches, regionales Gemüse je nach Jahreszeit und Geschmack | 8 schwarze Pfefferkörner | 3 Wacholderbeeren | 5 Pimentkörner | 1 Lorbeerblatt | weitere Gewürze nach Belieben

Für ca. 2 Liter

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad vor (Umluft 230 Grad).
- 2 Waschen und putzen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in grobe Stücke. Verteilen Sie alles einlagig auf einem Backblech und rösten Sie das Gemüse im vorgeheizten Backofen 20 Minuten lang an.
- 3 Inzwischen zerstoßen Sie die Gewürze im Mörser und rösten sie in einer trockenen Pfanne ebenfalls leicht an.
- 4 Geben Sie das Gemüse zusammen mit den Gewürzen in einen großen Topf, gießen Sie 2 l Wasser an (kalt, da es dann die Aromen besser aufnehmen kann) und köcheln Sie die Suppe 1 bis 1,5 Stunden. Die Suppe sollte dabei nicht kochen, sondern immer knapp unterhalb des Siedepunkts gar ziehen.
- 5 Anschließend geben Sie alles durch ein feines Sieb und fangen die klare Brühe auf.

Asia-Touch: Wer es asiatisch mag, ergänzt die Basisgewürze mit Koriandersamen, Gelbwurz (Kurkuma) und Zitronengras.

Winterlich-wärmend: Ergänzen Sie das Gemüse um Rote Bete und etwas Meerrettich und nehmen Sie zusätzlich zu den Basisgewürzen 1 aufgeschlitzte Vanilleschote, 1 Zimtstange und nach Belieben eventuell eine Reduktion aus Balsamico und braunem Zucker (Gläschen Balsamico mit 1 TL Zucker auf ein Drittel einköcheln).

Kräftiges Aroma, auch fürs Fastenbrechen: Wählen Sie beim Gemüse auch Tomaten und Paprika, die Sie mit anrösten und mitkochen.

IN DIE TIEFE ATMEN

Oft ist es gar nicht so einfach, während des Fastens abends zur Ruhe zu kommen. Körper und Geist können in Aufruhr sein und Sie sind vielleicht dünnhäutiger als sonst. Yoga hilft Ihnen, ins Reine mit sich zu kommen und sich zu entspannen. Hilfreich sind dabei Asanas, die Ihre Körpermitte stärken.

1 DYNAMISCHE SCHULTERBRÜCKE

Stärkt die Körpermitte und öffnet das Herz, verleiht Sicherheit und Selbstvertrauen. Die dynamisch fließende Asana löst Spannungen in der Wirbelsäule und fördert die wichtige Bauchatmung.

- Sie liegen entspannt auf dem Rücken und stellen die Füße hüftbreit auf. Die Sprunggelenke befinden sich senkrecht unter den Knien. ▶ Siehe Bild unten links.
- Ziehen Sie das Kinn zur Brust, sodass Ihr Nacken immer länger wird. Nun heben Sie einatmend das Gesäß an und rollen die

Wirbelsäule langsam vom Boden ab. Ziehen Sie dabei das Schambein Richtung Bauchnabel, sodass Sie die Muskelanspannung im Gesäß wahrnehmen. Zugleich bewegen Sie die Arme langsam nach oben über den Kopf. ▶ Siehe Bild unten rechts.

- Bleiben Sie drei Atemzüge lang in dieser Haltung. Achten Sie darauf, dass Ihre Beine stabil am Boden stehen, und spüren Sie die ruhige, wellenartige Atembewegung im Bauch- und Beckenraum.
- Mit der dritten Ausatmung rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam von oben nach unten



Wirbel für Wirbel auf den Boden zurück. Dabei kommen auch Ihre Arme langsam und gestreckt wieder neben dem Becken auf dem Boden zum Liegen.

- Wiederholen Sie diese Abfolge achtmal. Anschließend nehmen Sie die Knie zur Brust. Umarmen Sie Ihre Beine und spüren Sie für zehn Atemzüge, wie sich Ihr unterer Rücken entspannt.

2 INNEREN HALT FINDEN

Diese spezielle statische Form der Schulterbrücke fördert die Tiefenatmung. Sie hat eine besonders entspannende und heilende Wirkung auf Ihre Unterleibsorgane. Außerdem stärken Sie damit Ihre Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Die Knöchel befinden sich unterhalb der Knie. ▶ Siehe Bild oben links.

- Ziehen Sie das Kinn zur Brust, sodass Ihr Nacken immer länger wird. Einatmend heben Sie das Gesäß und rollen die Wirbelsäule langsam vom Boden ab. Ziehen Sie dabei das Schambein in Richtung Bauchnabel, sodass Sie die Muskelanspannung im Gesäß deutlich wahrnehmen können. Nun strecken Sie ein Bein nach vorn aus; die Arme lassen Sie dabei am Boden liegen. ▶ Siehe Bild oben rechts.
- Bleiben Sie fünf Atemzüge lang in dieser Stellung. Achten Sie darauf, dass Ihr anderer Fuß stabil am Boden steht, und spüren Sie die Atembewegung in Ihrem Bauch- und Beckenraum. Danach wechseln Sie auf das andere Bein.
- Wiederholen Sie die beschriebene Abfolge fünfmal. Anschließend nehmen Sie die Knie wieder zur Brust und umarmen Ihre Beine. Spüren Sie der Übung zehn ruhige Atemzüge lang nach.

3 DIE MITTE SPÜREN

Diese Stellung hat eine unvergleichliche Wirkung auf den ganzen Körper, da sie das Nabelzentrum stärkt, welches das anatomische Zentrum des Körpers bildet. Die Streckung übt einen heilsamen Einfluss auf das feinste und subtilste Körpergewebe aus. Wenn Sie diese Asana regelmäßig üben, stärken Sie außerdem Ihre Nieren sowie Ihre Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur.

- Sie liegen lang ausgestreckt auf dem Rücken. Schieben Sie die Hände ein wenig unter das Gesäß, die Handflächen liegen auf dem Boden auf. Nun ziehen Sie ausatmend das Kinn Richtung Brust, heben den Kopf leicht an und schauen zu Ihren Füßen. ▶ Siehe Bild unten links.
- Drücken Sie die Lendenwirbelsäule in den Boden und heben Sie die gestreckten Beine mit angewinkelten Füßen langsam und

fließend so weit an, bis sie senkrecht zur Decke zeigen. ▶ Siehe Bild unten rechts.

- Halten Sie diese Position drei Atemzüge lang. Atmen Sie dabei in Ihrer Vorstellung durch den Nabel aus, sodass Ihr Bauch tief nach innen sinkt.
- Mit der vierten Ausatmung kommen Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.
- Spüren Sie der Wirkung zwei Atemzüge lang nach und wiederholen Sie die Übung noch achtmal.
- **Wichtig:** Sollte bei dieser Übung die Belastung für Ihren unteren Rücken zu hoch sein, beugen Sie die Knie an, wenn Sie die Beine nach oben und nach unten nehmen. Wenn sich Ihr Nacken zu sehr anspannt, nehmen Sie die Hände zur Unterstützung wie eine Schale hinter den Kopf, sodass er sich entspannen kann.



4 ENTSPANNEN UND WEITEN

Die Asana entspannt wunderbar Schultern und Rücken, begünstigt die Tiefenatmung und Sie kommen innerlich zur Ruhe.

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Die Arme sind im rechten Winkel zum Körper nach außen ausgebreitet.
- Ziehen Sie Ihre Beine rechtwinklig an. Lassen Sie sie ausatmend langsam so weit es geht nach links sinken. Ihr Gesicht schaut nach rechts. Drehen Sie sich nur so weit, dass Arme und Schultern bequem am Boden bleiben können!
- Spüren Sie die Drehung in Ihrer Wirbelsäule und versuchen Sie, mit jeder Ausatmung weicher zu werden und Anspannung loszulassen. Geben Sie dabei Ihr ganzes Gewicht und alle Ihre Gedanken immer mehr in den Boden ab. Atmen Sie zwei Minuten lang tief ein und aus.
- Kommen Sie einatmend zurück zur Mitte und machen Sie die Bewegung anders herum. Bleiben Sie wieder zwei Minuten liegen und atmen Sie tief ein und aus.

- Wiederholen Sie die Bewegung jeweils noch einmal zu jeder Seite.

5 STILLE WAHRNEHMEN

- Sie liegen bequem auf dem Rücken, die Hände neben dem Körper und nach oben geöffnet. Schließen Sie Ihre Augen. Ihr Gesicht ist entspannt, der Unterkiefer gelöst. Lassen Sie sich mit jeder Ausatmung tiefer in den Boden sinken.
- Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihren Bauch- und Beckenraum. Mit dem Ausatem sinkt die Bauchdecke leicht ein, mit dem Einatem hebt sie sich wieder.
- Lassen Sie innerlich vollkommen los. Genießen Sie den Moment. Lauschen Sie der Stille und den Geräuschen Ihres Körpers. Dehnen Sie sich immer mehr in den Raum der Ruhe hinein aus. Schenken Sie sich selbst das Gefühl, akzeptiert, geborgen und geliebt im Hier und Jetzt zu sein.
- Nach fünf bis zehn Minuten bewegen Sie leicht Hände und Füße, räkeln und strecken sich und öffnen langsam die Augen.



FASTENBESCHWERDEN: LINDERN UND ÜBERWINDEN

Vermutlich wird Ihnen der Nahrungsverzicht keine größeren Probleme bereiten. Trotzdem kann es vorkommen, dass Sie in den ersten Tagen einige Hürden nehmen müssen. In der Regel sind die Störungen der Befindlichkeit und die Beschwerden, die während des Fasten-Yoga auftreten können, harmlos und verschwinden schnell wieder. Manchmal sind sie auch ein Zeichen dafür, dass Sie sich vielleicht doch noch etwas zu

viel zugemutet haben und dringend für mehr Ruhe und Entspannung oder – im Gegenteil – für mehr Bewegung sorgen müssen. In jedem Fall lassen sie sich meistens gut mit naturheilkundlichen Maßnahmen selbst behandeln. Bei den Fastengetränken ► **siehe ab Seite 66** finden Sie dafür Kräutertees mit unterschiedlichen Wirkungen. Hier kommen weitere Tipps, was Ihnen in welcher Situation helfen kann.

Hungergefühl

In den ersten ein, zwei Fastentagen knurrt vielen der Magen. Normalerweise legt sich das schnell, wenn der Verdauungstrakt leer ist. Wenn Sie trotzdem weiter Hunger haben, sollten Sie Ihren Darm regelmäßig besonders gründlich entleeren ► **siehe ab Seite 59**. Auch die Teemischung »Grüner Hafer-tee« aus grünem Hafer, Brennnesselkraut und Bergfrauenmantel (Reformhaus) nimmt Hunger, entwässert zusätzlich und senkt den Harnsäurespiegel. Kochen Sie einen Esslöffel Kraut in 150 Milliliter Wasser etwa 20 Minuten lang.

Spüren Sie gut in sich hinein: Oft ist es kein echter Hunger, der Fastenden zu schaffen macht, sondern eher die Lust zum Beispiel auf Süßes oder ein Verlangen, etwa weil nachmittags immer Kaffee und Kuchen auf den Tisch kommen. Wer sich das eingesteht, wird das vermeintliche »Loch im Bauch« nicht mehr als so unangenehm empfinden. Seien Sie stolz auf sich und genießen Sie es, dass Sie es schaffen, sich von solchen Gelüsten und Gewohnheiten frei zu machen. Vielleicht entdecken Sie durch Ihr Hungergefühl aber auch, dass Essen in Ihrem Leben eine Funktion hat wie etwa Stress abzubauen oder Frust hinunterzuschlucken und dass es eigentlich Ihre Seele ist, die hungert und beachtet werden möchte. Dann haben Sie jetzt Gelegenheit, sich damit auseinanderzusetzen ► **siehe auch ab Seite 110**.

Kreislaufbeschwerden

Leichter Schwindel, ein Gefühl der Schwäche, Schwarzwerden vor den Augen sind Zeichen dafür, dass durch den Nahrungsverzicht der Blutdruck abfällt. Wer ohnehin schon mit Werten unter 100/60 mmHg in einem niedrigen Bereich lebt, hat damit meist Probleme. Doch auch wenn Sie einen normalen Blutdruck haben, kann Ihr Kreislauf beim Fasten etwas in die Knie gehen. Versuchen Sie, ihn durch die Yoga- und Atemübungen, viel Bewegung – möglichst

TIPP

ERSTVERSCHLIMMERUNG

In seltenen Fällen zeigen sich durch Beschwerden beim Fasten auch körperliche Probleme und Krankheiten, die bisher nicht entdeckt wurden, oder seelische Altlasten, die nun an die Oberfläche kommen. Seien Sie achtsam mit sich. Es ist wie bei der Einnahme homöopathischer Mittel, bei der es anfangs zu einer Verschlechterung der Symptome kommen kann. Meist verschwinden die Beschwerden nach ein paar Stunden, manchmal dauert es ein, zwei Tage. Sollten sie sich nicht bessern, ist fachliche Hilfe nötig.

EINE IDEALE VERBINDUNG

Fasten und Yoga sind wie füreinander geschaffen: Hier erfahren Sie, wie Sie die überzeugenden Synergieeffekte in einer rund zehn Tage dauernden, wohltuenden Kur für sich nutzen können.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Fundierte Informationen** über die seit vielen Jahrhunderten bewährten Methoden Fasten und Yoga.
- Alles Wissenswerte zum Ablauf Ihrer **Fasten-Yoga-Kur**, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.
- **Rezepte** für Fastengetränke voller Vitalstoffe sowie für gesunde Aufbaupaisen.
- **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** für einfache, aber sehr wirkungsvolle Yoga-Asanas, Atemübungen und Meditationen.



WG 462 Gesundheit/Yoga
ISBN 978-3-8338-5209-1



9 783833 852091



www.gu.de

G|U