

# Herzlich Willkommen zur Fastenausbildung



## Inhaltsverzeichnis

I. Allgemeines .....	4
<b>I.1 Begriff/Definition</b> .....	4
<b>I.2 Kurze Geschichte/Religiöse Aspekte des Fastens</b> .....	4
<b>I.3 Fastenformen</b> .....	7
<b>I.4 Personenkreis/Grundlagenbogen</b> .....	12
<b>I.5 Fastenorte: Zuhause oder im Urlaub?</b> .....	17
<b>I.6 Fastenzeit</b> .....	18
<b>I.7 Fastendauer</b> .....	19
<b>I.8 Fastenkritik</b> .....	19
<b>I.9 Wissenschaftliche Studien</b> .....	20
II. Fastenwoche im Überblick (Buchinger-Fasten) .....	23
<b>II.1 Entlastungstage</b> .....	23
<b>II.2 Darmreinigung</b> .....	24
<b>Sennesblätter</b> .....	26
<b>II.3 Die Fastenzeit</b> .....	27
<b>II.4 Aufbau tage</b> .....	34
<b>II.5 Basenfasten</b> .....	37
III. Gesundheitliche Aspekte .....	42
<b>III.1 Fastenstoffwechsel</b> .....	42
<b>III.2 Die Unterstützung der Ausscheidungsorgane</b> .....	44
<b>III.3 Kräuter und Gewürze</b> .....	45
<b>III.4 Fastenkrisen: „Notfallapotheke“</b> .....	46
<b>III.5 Fasten und Bewegung</b> .....	49
<b>III.6 Fasten und Entspannung</b> .....	50
IV. Arbeit in der Gruppe .....	52
<b>IV.1 Ein paar Ideen zum Ablauf eines Fastenseminars</b> .....	52
<b>IV.2 Vorbereitung und Beginn Fastenseminar</b> .....	53
<b>IV.3 Ziele</b> .....	54
<b>IV.4 Möglicher Verlauf eines „auswärtigen“ Seminars</b> .....	57
V. Westliche Ernährung – Grundwissen .....	59
<b>V.1 Stoffwechsel und Verdauungsorgane</b> .....	59
<b>V.2 Westliche Ernährungslehre</b> .....	60
V.2.1 Eiweiß .....	61
V.2.2 Fette .....	63
V.2.3 Kohlenhydrate .....	71
V.2.4 Vitamine .....	73
V.2.5 Mineralstoffe .....	74
V.2.6 Ballaststoffe .....	76
V.2.7 Sekundäre Pflanzenstoffe .....	76
V.2.8 Superfoods .....	77
V.2.9 Wasser .....	78
<b>V.3 Ernährungsformen * einige Beispiele</b> .....	79
<b>V.4 Allgemeine Ernährungsempfehlungen</b> .....	81
VI. Ayurveda .....	87
<b>VI.1 Vata-Pitta-Kapha - Elementenlehre</b> .....	87
<b>Elemente</b> .....	88
<b>VI.2 Konstitutionstypen</b> .....	91
<b>VI.3 Ayurveda - Ernährung</b> .....	92
<b>VI.4 Dosha-Zeiten</b> .....	94
VII. Säure-Basen-Haushalt .....	96
<b>VII.1 Säuren und Basen</b> .....	96
<b>VII.2 Woher kommen Säuren?</b> .....	97
<b>VII.3 Wie werden wir die Säuren wieder los?</b> .....	98
<b>VII.4 Erste Anzeichen und Folgen einer Übersäuerung (Beispiele)</b> .....	101
<b>VII.5 pH-Messung mit Indikatorpapier</b> .....	102
<b>VII.6 Was kann ich tun?</b> .....	103
<b>VII.7 Exkurs: Freie Radikale</b> .....	103