

ich bin mal kurz
**FASTEN
GEHGANGEN**

FASTEN GEHEN

MitGEhen und GEHmeinsam Saftfasten

Anmeldung: fasten@wildurb.at
Unverbindlich und kostenlos!

Infos unter: www.wildurb.at/fastengruppe

**WILD
URB**

17. März - 4. April 2014



WAS BEDEUTET FASTEN

Die Ursprünge des bewußten Fastens reichen weit in die Geschichte zurück. Wir finden die Anweisungen nicht nur in Religionen und anderen Kulturkreisen, sondern auch die alternative Medizin erkannte den Wert des Heilfastens. Denn was passiert beim Fasten? Durch die Nahrungskarenz spart der Körper jene Energie, die er sonst für die Verdauung bräuchte, und setzt damit viele Prozesse in Gang. Aktivierung des Abwehr- und Selbstheilungssystems, Beruhigung des Nervensystems und vermehrte Ausscheidung von Giftstoffen sind nur einige der positiven Effekte beim Fasten. Die Palette der Kuren reicht von der extremen Nulldiät über Reduktionskuren bis zum einfachen Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel.

GEMEINSAM GEHEN UND FASTEN

Wir werden eine »Saftfastenkur« machen. Das bedeutet, daß wir dem Körper ausreichend Flüssigkeiten (Tee, Gemüsebrühe, Obst-, Gemüsesaft sowie Wasser) zuführen, aber auf feste Nahrung verzichten. Das hat den Vorteil, dass dem Körper trotzdem Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden. Damit nicht jeder alleine vor sich hin fastet, haben wir beschlossen, es gemeinsam zu tun. Und zwar als Gruppe, in dieser jeder Teilnehmer nach den eigenen Bedürfnissen

- > eine, zwei oder drei Wochen fastet
- > sich auf www.WildUrb.at/fastengruppe austauschen, oder persönliche Anliegen per e-mail an fasten@wildurb.at senden kann
- > sich durch tägliches Gehen fit hält, sowie bei unseren diversen Fastenspaziergängen in Wien mitgehen kann. Die Event Übersicht findet ihr auf Seite 3 und diese sind auch im nachfolgenden »Tagebuch« eingetragen.

Dieses »Tagebuch« kannst du gerne ausdrucken und dir Notizen machen, denn Fasten ganz ohne Plan hat wenig Sinn. Zur genauen Vorbereitung empfehlen wir diese zwei Bücher: **Saftfasten leicht gemacht** (von Gerhard Leibold) und **Wie neugeboren durch Fasten** (von Dr. med. Hellmut Lützner)

Willst du mitGEhen? E-Mail an: fasten@wildurb.at. Wir freuen uns!



DIE FÜNF GRUNDREGELN BEIM FASTEN

1. NICHTS ESSEN – NUR TRINKEN

Konkret heißt das, nur Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Ungesüßte Kräutertees, Gemüsebrühen, Obst- oder Gemüsesäfte – und natürlich Wasser – mehr als der Durst verlangt.

2. WEGLASSEN, WAS NICHT LEBENSNOTWENDIG IST

Alles, was zur lieben Gewohnheit geworden ist, aber den Körper während der Fastenzeit schadet, wie Nikotin und Alkohol in jeder Form, Süßigkeiten und Kaffee, Medikamente – soweit entbehrlich – auf jeden Fall aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel.

3. SICH VOM ALLTAG LÖSEN

Weg vom Terminkalender und Telefon soweit möglich, sowie Verzicht auf Zeitung, Radio und Fernsehen. Statt Reizüberflutung, Begegnung mit sich selbst. Statt Steuerung von außen, die innere Stimme wahrnehmen und sich davon leiten lassen.

4. SICH NATÜRLICH VERHALTEN

Das heißt, all das zu tun was dem Körper gut tut, wonach er verlangt. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen – der Bewegungsfreudige wandern. Einfach das tun, was Spaß macht – bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen, Hobbys pflegen,...

5. ALLE AUSSCHIEDUNGEN FÖRDERN

Darm regelmäßig entleeren (Einlauf 1-2mal/Woche) Nieren durchspülen, schwitzen, Haut und Schleimhäute pflegen.

WER DARF FASTEN

Fasten ist eine »natürliche Lebensform«. Der Körper kommt mit der Karenz zu recht, denn in früheren Zeiten war es auch bei uns normal, daß das Nahrungsangebot zu bestimmten Jahreszeiten begrenzt war. So schadet nicht das bewußte Fasten, sondern das ständige Überangebot an Nahrungsmitteln. Denn nur in den westlichen Industriegesellschaften gibt es diesen Überschuß der zu vielen Zivilisationskrankheiten führen kann. Grundsätzlich kann also jeder gesunde Erwachsene in Selbstverantwortung für eine bestimmte Zeit fasten. All jene, die unter einem labilen Gesundheitszustand leiden, sollten sich allerdings unbedingt zuvor von einem Arzt untersuchen lassen, und mit ihm absprechen, ob die Kur für ihn in Frage kommt. Schwerkranke Menschen dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht fasten und Personen mit Diabetes ist ganz davon ganz abzuraten, denn die Kur führt zu erheblichen Veränderungen des Zuckerstoffwechsels.*

SO GEHT DAS FASTEN

Vorbereiten solltest du dich schon ein paar Tage vorher. Weniger Essen, Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräutertees (Leber-, Gallen-, Nieren- und Blasentees unterstützen die Entgiftung besonders) besorgen. Vielleicht auch mehr Literatur über das Saftfasten, sowie einen Klistier (Einlauf) aus der Apotheke. Dann geht's los mit der Kur. Die 5 Grundregeln findest du in der Grafik, falls du Fragen hast, melde dich bei uns! Wichtig sind viele Spaziergänge, die du gerne mit uns machen kannst (kostenlos) falls du in Wien wohnst! Wir freuen uns auf dich! Fasten kannst du 1, 2 oder 3 Wochen, je nach deinem körperlichen Befinden, Lust und Ausdauer. Danach folgt das Fastenbrechen. Das ist ein wichtiger Prozess um den Körper langsam wieder an das Essen zu gewöhnen. Die Aufbauzeit sollte mindestens ein Drittel der Länge der Fastenzeit betragen, auf jeden Fall aber vier Tage. Also wenig, bewusst und möglichst salzarm essen. Meist ist das auch der ideale Zeitpunkt um die Ernährung grundsätzlich umzustellen. ;-)

*Achtung: Die Verantwortung für das Fasten und eventuelle negative Auswirkungen auf die Gesundheit liegen alleinig bei Teilnehmer bzw. der Teilnehmerin!



DIE EVENT-SPAZIERGÄNGE

1. **MEDITATIVES GEHEN IN SCHÖNBRUNN/MORGENS**
Montag 17. März 2014 bis Freitag 4. April 2014
täglich von 07:30 Uhr bis 08:30 Uhr, kostenlos
mit Walter Witzersdorfer
Einführung zum Meditativen Gehen.
Treffpunkt: Schönbrunn (Meidlinger Tor)

2. **SPORTLICHES GEHEN AUF DER DONAUVINSEL/ABENDS**
Montag 17. März 2014 bis Freitag 4. April 2014
täglich von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, kostenlos
mit Walter Witzersdorfer
Einführung zum Sportlichen Gehen.
Treffpunkt: U1 Donauinsel (Ausgang Donauinsel)

3. **FASTEN WANDERUNG**
Sonntag 16. März, Sonntag 23. März, Sonntag 30. März,
Sonntag 6. April jeweils von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr,
kostenlos
Treffpunkte werden den Teilnehmern unter
www.wildurb.at/fastengruppe bekanntgegeben.

Anmeldung zum
Event sowie zu den
Spaziergängen:
fasten@wildurb.at
Infos unter:
www.wildurb.at/fasten



FASTEN UND GEHEN

Der Fastende ist beim Gehen nicht weniger belastbar als der normal ernährte Mensch. Die meisten Menschen meinen sogar, daß sich beim Fasten ihre Ausdauer erhöht. Erst übertriebene »Hungerkuren« schränken die Leistungsfähigkeit ein. Macht man ausgedehnte Spaziergänge während des Fastens, wirkt sich das nicht nur auf den Körper, sondern auch positiv auf die Stimmungslage aus. Das liegt daran, dass beim Fastenwandern vermehrt Endorphine ausgeschüttet werden und sich ein Hochgefühl einstellt. Zusätzlich regt das Gehen den Stoffwechsel an, verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung.

MEDITATIVES GEHEN IN SCHÖNBRUNN

Gehmeditation ist eine Möglichkeit zu Ruhe und Gelassenheit zu finden!

- > Schweigen beim Gehen um in sich hineinzuhören
- > Durch Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Bewegung und Ruhe, rasch sein körperliches und seelisches Wohlbefinden erlangen
- > Täglich die gleiche Strecke gehen, um sich möglichst wenig abzulenken

SPORTLICHES GEHEN AUF DER DONAUVINSEL

Auch wenn du vorher keinen Sport gemacht hast, ist die Fastenwoche ein idealer Zeitpunkt täglich, regelmässig aktiv zu sein!

- > Gehen ist eine sanfte Ausdauersportart und eignet sich ideal für die Fastenzeit
- > Täglich an die eigene »Leistungsgrenze« heranzukommen garantiert, daß auch die persönliche Leistungsfähigkeit während des Fastens erhalten bleibt
- > Täglich die gleiche Strecke gehen, um sich möglichst wenig abzulenken

Impressum: Walter Witzersdorfer in Zusammenarbeit mit WildUrb (www.wildurb.at); Quellen: Saftfasten leicht gemacht (Gerhard Leibold); Wie neugeboren durch Fasten (Dr. med. Hellmut Lützner)

ERSTE WOCHE

> Entlastungstage

2 Tage vor der Kur weniger Essen
1-2 Darmspülungen mittels Klistier
während der ersten Fastentage

> Besorgungen

- Tees (Leber-/Gallen-/Nieren-/Blasen)
- Obst- und Fruchtsäfte
- Klistier (Einlauf)
- Gemüse für Suppenbrühe
- Eventuell mehr Literatur über das Saftfasten besorgen (Tipps Seite 1)

> Sich mit anderen austauschen

www.wildurb.at/fastengruppe

1. TAG 17.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 1+2!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

2. TAG 18.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 1+2!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

3. TAG 19.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 1+2!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

4. TAG 20.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 1+2!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

5. TAG 21.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 1+2!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

6. TAG 22.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

7. TAG 23.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 3!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

ZWEITE WOCHE

> Fastenbrechen

Für alle die 1 Woche fasten wollten, beginn nun das Fastenbrechen.

Für mindestens vier Tage gilt:

Wenig, bewusst und salzarm essen!

> Weiterfasten

Erneute 1-2 Darmspülung zur Reinigung mittels Klistier (Einlauf)

> Sich mit anderen austauschen

www.wildurb.at/fastengruppe

8. TAG 24.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
FASTENBRECHEN ODER WEITERMACHEN!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

9. TAG 25.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

10. TAG 26.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

11. TAG 27.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

12. TAG 28.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

13. TAG 29.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

14. TAG 30.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
EVENT 3!

So habe ich mich **GEH**fühlt

perfekt gut neutral mies

DRITTE WOCHE

> Fastenbrechen

Für alle die 2 Woche fasten wollten, beginn am 31.3.2014 das Fastenbrechen. Für Teilnehmer die 3 Wochen fasteten am 7.4.2014 Für mindestens sieben Tage gilt: Wenig, bewusst und salzarm essen!

> Weiterfasten

Erneute 1-2 Darmspülung zur Reinigung mittels Klistier (Einlauf)

> Sich mit anderen austauschen

www.wildurb.at/fastengruppe

15. TAG 31.3.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen
FASTENBRECHEN ODER WEITERMACHEN!

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies

16. TAG 1.4.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies

17. TAG 2.4.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies

18. TAG 3.4.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies

19. TAG 4.4.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies

20. TAG 5.4.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies

21. TAG 6.4.2014

Das habe ich **GEH**trunken

Dorthin bin ich **GEH**gangen

EVENT 3!
FASTENBRECHEN AM MONTAG

So habe ich mich **GEH**füht

perfekt gut neutral mies