



Individuelles Fasten nach F.X. Mayr

Fasten ist eine bewusst gewählte Zeit für sich selbst – eine tiefe und stärkende Erfahrung.

Fasten ist eine Zeit, in der Sie sich regenerieren können. Der Körper lässt los: Alte Erinnerungen, Spannungen und Emotionen, die Sie in Ihren Geweben festhalten.

Fasten führt zu innerer Ruhe, Klarheit und körperlicher Leichtigkeit. Es fordert von uns Disziplin und Motivation. Die Erfahrung, keinen lukullischen Verlockungen mehr ausgesetzt zu sein, bewirkt ein Gefühl von Freiheit. Es eröffnet eine Möglichkeit, die Ernährung neu zu gestalten. Wer einmal mit Freude gefastet hat, wird diese Erfahrung gerne wiederholen wollen.

Eine Beratung und Begleitung beim Fasten ist hilfreich und notwendig, einige Überlegungen sind z.B.:

- Wie lange ist es sinnvoll und gesund zu fasten? Eine oder drei Wochen mit Leberreinigung?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Fasten? Wie kann Fasten in den beruflichen und familiären Alltag integriert werden?
- Welche Vorbereitungen und Anwendungen sind empfehlenswert? Welche Mittel brauche ich?

Die Fastenzeit ist eine Zeit des Verwöhnens, sowohl des Körpers als auch der Psyche. Lesen Sie in dieser Zeit ein schönes Buch und verzichten Sie auf Zeitung und Nachrichtensendungen. Vermeiden Sie ernste Filme und anfangs schwierige Gespräche, denn Sie sind während dieser Zeit empfindsamer und nehmen sich schneller etwas zu Herzen.

Nach ca. 1 Woche werden Sie erfahren, dass Sie klarer denken und ausgeglichener handeln.

Folgen Sie dem Impuls früher schlafen zu gehen – er dient Ihrer eigenen Erholung und ist typisch für die ersten Fastentage. Das scheinbar „versäumte“ holen Sie mit neuer Energie schnell wieder auf!

Freuen Sie sich auf entspannende Salzbäder. Planen Sie Zeit für Spaziergänge und Radfahren ein oder für Sachen, die Ihnen sonst Entspannung bieten, wie z.B. Sauna, Schwimmen, Musik etc. Ziehen Sie sich wärmer an als sonst, denn Sie frieren leichter.



Während des Fastens empfehlen wir Ihnen – nach genauer Prüfung – nur die wichtigsten Medikamente und Aufbaumittel einzunehmen.

Für Ihre Regeneration empfehlen wir Ihnen individuelle Körperbehandlungen:

- Colon-Hydro-Therapie zur Darmreinigung
- Körpermassagen lösen Spannungen und Emotionen in den Muskeln
- Fußreflexzonenmassagen stimulieren Organe und Ausscheidung
- Salzbäder entschlacken, Rosmarinfußbäder aktivieren den Kreislauf
- Magnetfeldanwendungen harmonisieren die Körperenergie

Diese Behandlungen können Sie nach der Fastenzeit individuell verlängern.

Ein täglicher Leberwickel mit Rosmarinöl unterstützt Ihrer Leber bei der Entgiftung. Wir zeigen Ihnen die Anwendung. Zwischendurch ist ein Salzwärmekissen sehr angenehm.

Für den Leberwickel benötigen Sie:

- 1 kleines, längliches Handtuch
- 2 mittlere / größere Handtücher
- 1 Wärmeflasche
- Kochendes Wasser
- evtl. ein paar Tropfen biologisches ätherisches Öl, z. B. Rosmarinöl

Sie kochen sich ausreichend heißes Wasser und füllen den größten Teil in eine Wärmflasche. Das kleine Handtuch befeuchten Sie mit heißem Wasser und legen es so warm wie möglich auf Ihren Oberbauch, darauf eine Wärmflasche und ein größeres trockenes Handtuch. Durch vorheriges Einreiben mit 1-2 Tropfen Rosmarinöl (vom rechten Rippenbogen bis zum Nabel) wird die Wirkung verstärkt. Die empfohlene Dauer ist ca. 30 Minuten. Eine gute Tageszeit ist abends vor dem Schlafen gehen. Diese einfache Anwendung hilft vom Alltag abzuschalten, sich zu entspannen und besser in den Schlaf zu finden.

Die so unterstützte Leber regeneriert und entgiftet über Nacht. Am folgenden Morgen empfehlen wir Ihnen 2 große Gläser Wasser oder Tee zu trinken, um die nun zur Ausscheidung anstehenden Stoffe und Schlacken besser und schneller loszuwerden. Manchmal kann auch eine intensivere Leberreinigung während des Fastens sinnvoll sein. Dazu haben wir für Sie einen eigenen Gesundheitsbrief zusammengestellt.

Die Fragen zur Fastendauer, den notwendigen Mitteln sowie den individuellen Anwendungen werden mit Ihnen in einem ausführlichen therapeutischen Beratungsgespräch auf Wunsch besprochen.

Das „Individuelle Fasten“ unterscheidet sich vom normalen Mayr-Fasten dadurch, dass Sie kein Hungergefühl haben sollen. Fasten ist nach unserer Sicht seelische und körperliche Regeneration und nicht Verzicht! Die Freude an der eigenen Disziplin und das körperliche Wohlempfinden stehen im Vordergrund.

Nur damit ist es zu erreichen, dass Sie, wie viele andere Menschen, gerne und freiwillig einmal im Jahr diese Fastenerfahrung für Ihre eigene Gesundheit wiederholen wollen.

Ein weiterer Punkt ist, dass es z.B. für Spätaufsteher nicht möglich ist, das Frühstück zu Hause einzunehmen. Es spricht nach unserer Erfahrung nichts dagegen, die Frühstückssemmel in den beginnenden Tagesablauf zu integrieren. Eigene Erfahrungen und die von vielen Berufstätigen haben uns dies gezeigt.

Ein kurzer Fasten – Überblick

Morgens nach dem Aufstehen: 1 El Passagesalz in Wasser oder Tee trinken

Nach ½ Std. Frühstück: 1-2 Semmeln und etwas Milch (Semmel ca. 30mal kauen und dann zusammen mit etwas Milch vermengt schlucken – wer keine Milch verträgt nimmt Joghurt)

Vormittag: 1 TI Basensalz II in Wasser oder Tee zu Entsäuerung trinken

Mittag: 1-2 Semmeln mit Milch

Abend: Gemüsebrühe „kauen“ oder 1-2 Semmeln mit Milch

Vor dem Bettgehen: Wärmflasche und Leberwickel vorbereiten (Heißes feuchtes Handtuch auf den Bauch legen, darauf heiße Wärmflasche und trockenes Badetuch legen). Mit diesem Wickel kann man einschlafen. Wenn es in der Nacht unangenehm wird, den Wickel ablegen.

Colon-Hydro-Therapie und Körpertherapie: 1mal wöchentlich während und nach der Kur (Behandlungstermine vorab klären)

Salz- oder Basenbäder: 1-2 mal in der Woche 30 - 60 Min.

Tee: 2 l gelbe, helle Tees trinken z.B. Kräutertee, Kamillentee, Lindenblütentee (keine roten, schwarzen oder grünen Teesorten. Kein Kaffee)

Vorbereiten der Mayr-Semmel: 3 Tage alt werden lassen (Mit der Papiertüte in einer offenen Plastiktüte aufbewahren)! Die Konsistenz der Semmeln sollte zäh sein, auf keinen Fall trocken.

Fastenbrechen: Ganz behutsam die Essensauswahl vornehmen. Zuerst Semmeln mit Quark, gekochtes Gemüse und Suppen, erst langsam Butter, Reis, Nudeln, Fisch und Fleisch dazunehmen. Wir empfehlen hierzu das Buch „Milde Ableitungsdiät“, das viele gesunde Gerichte anbietet.

Sie werden entdecken, wie Sie Gerüche und Geschmack des Essens intensiver wahrnehmen und vielleicht den Wunsch haben, in Zukunft bewusster und gesünder zu leben.

Ein Wort zur „Mayr-Semmel“:

Die klassische Mayr-Semmel ist eine Weißmehlschmel und keine Vollkornschmel!

Die Kohlenhydratverdauung geschieht im Mund durch das intensive Kauen und Einspeicheln der Schmel. Der feine Speisebrei ist im Verdauungstrakt und im Darm nur noch Adhäsionsfläche für Darminhalte und Ablagerungen, die ausgeschieden werden sollen. Die Schmel dient uns nicht als Vollwertkost! Die Milch ist die einzige Ergänzung für minimale Fett- und Eiweißzufuhr. Es kann statt 1 TI Milch pro Schmelbissen auch ½ TI Joghurt genommen werden.

Die Schmel soll 3 Tage alt und ihre Konsistenz sollte zäh, nicht trocken, sein.

Kaufen Sie die Semmeln rechtzeitig ein. Lagern Sie diese mit der Papiertüte in einer geöffneten Plastiktüte. Schneiden Sie die Schmel zu jeder Mahlzeit in dünne Scheiben. Nehmen Sie einen Bissen und kauen Sie diesen trocken so lange, bis Sie nur noch Brei im Mund fühlen. Daraufhin nehmen Sie einen Teelöffel Milch dazu, kauen noch einmal 10mal und schlucken erst dann hinunter.



Das intensive Kauen – 30–50mal – stärkt nicht nur unsere Kiefer- und Kaumuskulatur, sondern bewirkt auch eine Aktivierung unserer Verdauungsdrüsen. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Darmtätigkeit und damit zu einer verbesserten Ausscheidung.

Bei Gluten-Unverträglichkeit kann man auf Buchweizenprodukte ausweichen. Ob in diesem Fall ein F. X. Mayrfasten sinnvoll ist oder vielleicht ein Stoffwechselprogramm mit individueller Nahrungsmittelumstellung eine bessere Alternative darstellt, ist individuell abzuklären. Zum Stoffwechselprogramm lesen Sie bitte den [Gesundheitsbrief 61](#).

Wer oft die Zähne – auch emotional – zusammenbeißt, ist hier eingeladen, sich langsam durch Kauen wieder zu lockern. Sie können sogar einen Muskelkater vom vielen Kauen bekommen, was Ihnen zeigt, wie wenig wir unseren Kauapparat im Alltag beanspruchen. Auch Zahnfleischbluten kann zurückgehen, weil sich die Zähne wieder festigen.

Wir begleiten Sie gerne während des Fastens und beantworten auch weitere Fragen. Hierfür ist ein therapeutisches Beratungsgespräch hilfreich. Dafür vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin bei Frau Jutta Münch in unserer Praxis.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Klarheit und innere Ruhe beim Fasten.

Bei Fragen zu diesem Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen sind wir gerne für Sie da.

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

