

---

# Befindlichkeitsstörungen / Fastenkrisen meisterhaft meistern

Nicht Jede/r, der fastet, leidet automatisch auch unter Befindlichkeitsstörungen oft auch die s.g. Fastenkrisen genannt.

Mit der richtigen Vorbereitung aufs Fasten ist es sogar sehr wahrscheinlich, dass es während der gesamten Fastenzeit zu keinen oder wenig Störungen kommt.

Im Vorfeld kannst du darauf hinarbeiten

- ⇒ Berechne dich gut vor
- ⇒ Sprich vorab mit dem Arzt deines Vertrauens.  
Er kann z.B. über ein Blutbild abklären, ob z.B. ein eklatanter Nährstoffmangel vorliegt. Dieser könnte sich nämlich während dem Fasten ggf. verstärken und dies ist nicht Sinn des Fastens. Diesen Mangel auszugleichen, sollte vor dem Fasten an 1. Stelle stehen.
- ⇒ Auch ein völlig übersäuerter Organismus kann in den ersten Fastentagen zu üblen Fastenkrisen führen.  
Hier ist unter Umständen sinnvoll, zunächst den Säure-Basen-Haushalt ernährungstechnisch auszugleichen bevor die Fastenkur startet

Wenn Befindlichkeitsstörungen / Fastenkrisen auftreten, dann meistens vom 2. bis 6. Fastentag, wobei bereits ab dem 1. Entlastungstag gerechnet wird, da bereits zu dieser Zeit die ersten Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Weshalb kommt es zu Fastenkrisen?

Durch die veränderte Ernährung verändern sich die Stoffwechselprozesse; Es kommt zu einem Ungleichgewicht, welches der Körper auszugleichen versucht:

- Der Blutdruck stellt sich neu ein,
- Eine Weit- und/oder Engstellung der Gefäße erfolgt,
- Veränderungen des Hormonhaushaltes wirken auf den Gesamtorganismus.

Um auftretende Fastenkrisen besser verstehen und damit überwinden zu können, werden nachfolgend die Vorgänge im Körper sowie die begleitenden Veränderungen beschrieben.

**Merke: Jede Fastenkrise hat ihre Sinnhaftigkeit. Sie sind als Heilungskrisen zu sehen.**

Symptom	Ursache	Lösung
<b>Alte Symptome flackern wieder auf</b>	Symptome früherer Krankheitsgeschehen können wieder aufflackern. Chronische, schon viele Jahre schlafende Beschwerden können durch das Fasten in ein Akutstadium überführt werden. Erst so kann das Immunsystem ggf. diese Vorgänge zur Abheilung bringen.	Geduldig sein, ggf. den Arzt hinzuziehen, je nach Schwere der Symptome
<b>Akute Übersäuerung</b>	Abbau von Fettreserven während des Fastens	Zitronen Wirken phänomenal basisch im Körper 1 Liter Wasser versetzt mit dem Saft von 2-3 Zitronen  Alternativ, wenn Zitronen nicht gut vertragen werden: 1 gehäufte Teelöffel Natron in 1 Glas heißes Wasser eingerührt oder in Tablettenform oder auf das altbewährte Bullerich-Salz zurückgreifen oder Basica
<b>Belegte Zunge</b>	Während des Fastens kann sich eine stark belegte oder sogar pelzig raue Zunge bilden. Der Magen reinigt sich über Nacht durch die Speiseröhre in Richtung Zunge.	Mit dem Zungenschaber die Beläge sorgfältig entfernen Abends vor dem Schlafengehen Heilerde einnehmen
<b>Blutdruck und Blutdrucksenker</b>	Wer Antihypertonika einnimmt, muss während der gesamten Fastenzeit seinen Blutdruck beobachten und protokollieren. Sinkt der Blutdruck (evtl. einhergehend mit Kopfschmerzen) müssen die Medikamente neu eingestellt werden. Bitte unbedingt ärztlich beraten lassen  Bei niedrigem Blutdruck können Symptome auftreten wie: Frösteln, Kopfschmerzen, schwere Beine, bleierne Müdigkeit.	In der Regel normalisiert sich der Blutdruck während der Fastenzeit.  Basisches Fußbad oder Vollbad Kneipp'sche Wasseranwendungen Schwimmen im Meer, Schwimmbad, Badensee Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft  <b>Normaler Blutdruck:</b> 120 zu 80 mmHg – alles in Ordnung  <b>Niedriger Blutdruck:</b> 90 zu 60 mmHg – Unterhalb diesen Wertes schwarzen Tee trinken  <b>Hoher Blutdruck:</b> 140 zu 90 mmHg – oberhalb dieses Wertes medizinischen Rat einholen o.g. Werte sind Orientierungswerte, Abweichungen sind möglich.
<b>Gichtanfall</b>	Zum Fastenbeginn bremst der Fettstoffwechsel die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren. Das kann dazu führen, dass der Harnsäurespiegel ansteigt.	Behandlung durch Arzt/Ärztin

Symptom	Ursache	Lösung
	Bei zu geringem Trinken oder bereits vor dem Fasten erhöhten Harnsäurewerten kann dies zu Gichtanfällen (akute Gelenkentzündung) führen.	
<b>Gliederschmerzen</b>	<p>Fühlen sich evtl. an wie Muskelkater          → evtl. durch einen verstärkten Harnsäureschub ausgelöst. (Übergewichtige sind meist stärker betroffen als Normalgewichtige)          Meist bereits im Vorfeld übersäuerter Organismus durch zu viel Alkohol, Kaffee, Fleisch, Süßigkeiten, Fastfood und auf der anderen Seite zu wenig Obst, Gemüse und Kräuter in Verbindung mit deutlichem Bewegungsmangel          Durch den verstärkten Abbau von Fettansammlungen steigt der Harnsäurewert drastisch an und die Nieren sind stark belastet.</p> <p>Gliederschmerzen können auch durch Salzangel ausgelöst werden.</p>	<p>Verschwimmt meist nach 2-3 Tagen</p> <p>Gemüse-Fastenbrühe          Gemüsesaft verdünnt          Viel Bewegung          Viel Trinken – damit die Nieren gut gespült werden</p> <p>Ausreichende Zufuhr von Salz !!</p> <p>Unbedingt vermeiden:          Alle Säurebildner wie Kaffee, schwarzer Tee, kohlenstoffhaltige Getränke, Süßstoffe, aromatisierte Tee-Sorten, Geschmacksverstärker, Fertigsuppen, Nikotin</p> <p>Honig sollte bei Gliederschmerzen lieber vermieden werden, da dieser leider sauer verstoffwechselt wird und die Probleme folglich verstärken,</p>
<b>Hausausschläge/Ekzeme</b>	<p>Die Haut ist ein rd. 2 qm großes Entgiftungsorgan. Alles, was der Körper über andere Organe nicht ausscheiden kann, schiebt er über die Haut.          Alte Akne kann sich in der Fastenzeit erneut bemerkbar machen.</p> <p>Wird als Eliminationssymptom betrachtet:          möglicherweise wird die Haut durch die im Schweiß gelösten sauren Ausscheidungsprodukte gereizt oder die nun freigesetzten, bisher im Fettgewebe gespeicherten Allergene oder Substanzen z.B: Medikamente lösen eine allergische Reaktion aus.</p>	<p>Sanfte Hautreinigung mit klarem Wasser          Auf das tägliche Duschen oder Baden verzichten, damit sich die Haut beruhigen kann          Creme, Make up versuchen weg zu lassen</p> <p>Empfehlenswert sind Kleiebäder, Stimulierung der Ausscheidung über Nieren, Darm und Lungen und reichlich Basenpulver.          Das Rauchen einstellen, falls möglich !!</p>
<b>Hungergefühl</b>	Hunger entsteht nicht im Magen sondern im Kopf (Hypothalamus)	<p>Ist der Darm leer verschwindet das Hungergefühl!</p> <p>Kaumuskeln stillhalten = kein Kaugummi bzw. Bonbons</p>
<b>Hungergefühl / Essensgelüste</b>	Hunger entsteht durch Appetit und Gewohnheit	<p>Gerade in den ersten 2-3 Tagen des Fastens ist es sinnvoll, Restaurants, Kantinen, Bäckereien, Kühlschrankbesuche zu meiden, damit der Appetit nicht angeregt wird.</p> <p>1 Tasse heiße Zitrone oder Tee kann hier sehr hilfreich sein.</p>

Symptom	Ursache	Lösung
<b>Hungergefühl</b>	Flüssigkeitsmangel lässt den Zuckerstoffwechsel entgleisen, was vom Gehirn fehlinterpretiert werden kann und zu Hungergefühlen führt.	Jede Stunde ein großes Glas Wasser oder Tee trinken.
<b>Hungergefühl</b>	Kohlensäurehaltiges Getränk kann zu Magenknurren führen	Ingwer, Mate, Löwenzahn, Pfefferminze und auch der Saft von frisch gepresster Grapefruit wirken Appetit zügelnd bzw. Appetit hemmend.
<b>Hungergefühl</b>	Süßstoff fördert Hungergefühl (wird in der Schweinemast eingesetzt) Gedanken sind stark:	Getränke maximal mit wenig Honig süßen.
<b>Hungergefühl</b>	Wenig Ablenkung oder falsche Motivation können zu quälenden Hungergefühlen führen. Wenn das Fasten unbewusst abgelehnt wird (z.B. aus Angst)	Die richtige Einstellung zum Fasten - das WARUM – schützt vor Hungergefühlen oder Appetitattacken.  Sich durch Aktivität ablenken.
<b>Kälteempfindlichkeit</b>	Die Wärmeproduktion durch die Verdauungsvorgänge werden herabgesetzt oder bleiben aus, die Produktion von Schilddrüsenhormonen ist reduziert	Warm anziehen, Socken, Handschuhe, Mütze Warme Getränke (auch warmes Wassere), warme Bäder und Sauna (ab dem 3. Tag), sich körperlich bewegen
<b>Kombibeswerden durch...</b>  Kopfschmerz – Gliederschmerz – Übelkeit – Hungergefühl  Übelkeit  <b>Hungergefühle</b>	Kohlensäurehaltiges Mineralwasser kann gleich zu mehreren unangenehmen Nebenwirkungen führen Kohlensäure wird sauer verstoffwechselt, deshalb können Schmerzen ein Zeichen von Übersäuerung sein.  Übelkeit kann besonders auf die Glaubersalztage folgen, wenn durch Kohlensäure es zu Aufstoßen kommt und damit immer wieder der Geschmack von Glaubersalz hochkommt. Darüber hinaus kitzeln die Blubberbläschen nicht selten die Gedärme, das kann in der Folge zu Hungergefühlen führen.	Verzichte weitgehend auf kohlensäurehaltige Getränke.  Heilwasser gibt es auch ohne Kohlensäure.  Stilles Wasser ist deshalb ratsam.
<b>Kopfschmerzen</b>	Der Körper bemüht sich, ein Ungleichgewicht z.B. durch Kaffee- oder Zuckereinsatz wieder herzustellen  Die meisten Kopfschmerzen entstehen also durch Entzug von z.B. Kaffee, Zucker, schwarzer und grüner Tee, koffeinhaltige Getränke, Cola aber auch Milchprodukte und Auszugsmehle. Auch Medikamente können Kopfschmerzen verursachen, insbesondere, wenn ihre Dosierung in der Fastenzeit nicht mehr angemessen ist.	im Vorfeld ggf. bereits Kaffee reduzieren;  wenn nach dem Fasten nicht die Absicht besteht, ganz auf Kaffee zu verzichten, kann auch 2-3 Tassen während dem Fasten mit ganz wenig Milch (Säure) getrunken werden.
<b>Kopfschmerzen</b>	Starke Entwässerung durch das Glaubern Zu wenig trinken = bringt ggf. Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht	Ausgleichen durch Wasser trinken Über den gesamten Tag sollten 2-3 Liter Flüssigkeit = 2 Liter Wasser, 1 Liter Tee getrunken werden.

Symptom	Ursache	Lösung
	Übersäuert → Schlackenstoffe aus den Gewebedepots werden ausgespült, kann zu Harnsäureüberschuss führen = Auslöser von Kopfschmerz	
<b>Kopfschmerzen</b>	Salzmangel durch Ausschwemmen z.B. beim Glaubern;	Salz ist lebenswichtig  Zuviel Trinken= Salzgehalt im Körper sinkt → Wasseransammlungen im Körper= unangenehmer Kopfdruck = spätestens alle 2 Tage entleeren.
<b>Kopfschmerzen</b>	Du entleerst zu selten deinen Darm → Gift und Schlackenstoffe bleiben im Darm	Mittags einen Leberwickel auflegen
<b>Kopfschmerzen</b>	Zu wenig Bewegung und dadurch Sauerstoffmangel	Viel moderate Bewegung an der frischen Luft Entspannung, Ruhe
<b>Kopfschmerzen</b>		Warmes Armbad – ansteigendes Fußbad Kalter Kneippguss – kalter Gesichtsguss <b>Kompresen – heiß im Nacken, kalt auf der Stirn</b>
<b>Kopfschmerzen</b>		Linderung durch: Tee aus Helmkraut oder Weidenrinde tut besonders gut Sehr schwacher Wermuttee 1 Liter Wasser mit Saft von 2-4 Zitronen kann rasche Abhilfe schaffen Wer ernsthafte Herzerkrankungen hat muss sich zuvor vom Arzt durchchecken lassen !!!
<b>Kreislaufprobleme</b> In den ersten Tagen neben Kopfschmerzen die meist genannten Fasten Krisen	Massiver Wasserverlust in den ersten 1-3 Tagen durch das Abführmittel wie Glaubersalz. Dadurch kann der Blutdruck stark absacken.  Fällt besonders Menschen auf, die ansonsten normalen Blutdruck haben, da diese nicht gewohnt sind, morgens langsamer aufzustehen oder dass sich alles dreht.	Bei leichter Unterzuckerung → 1 Teelöffel Zuckersirup oder 1 Teelöffel Honig im Tee  Regelmäßig frisch gepressten Obstsaft verhindert einen Blutzuckersturz und dessen Folgen.
<b>Kreislaufprobleme</b> durch das Trinken von zu viel Wasser	Wer deutlich viel mehr Wasser trinkt als im Alltag kann seinen Wasserhaushalt stark durcheinanderwirbeln. Der Salzgehalt im Körper kann stark verdünnt werden. Der Körper versucht gegenzusteuern, in dem er die Wasserausscheidungen deutlich reduziert. Die Folge, massive Wassereinlagerungen, die auch zu Kreislaufproblemen führen können.	
<b>Lendenwirbelbeschwerden</b>	Das „Scharnier“ zwischen dem Beckenknochen und der Lendenwirbelsäule wird enorm in Anspruch genommen. Daraus resultieren degenerative Veränderungen mit entsprechenden Muskelverspannungen. Im Fasten treten hier häufig Beschwerden auf.	Wärme Gymnastik Osteopathie kann Linderung bringen  Viel Trinken, ggf. Zusätze von Mineralien und Basenpulver

Symptom	Ursache	Lösung
	Entwässerung und die vermehrte Säureproduktion beim Fasten und ggf. ein unausgewogener Mineralienhaushalt.	
<b>Müdigkeit</b>	<p>Kann unterschiedlich ausgeprägt sein, von Konzentrationsstörungen bis hin zu Apathie. Es gibt unterschiedliche Ursachen:          Bei Schlafdefizit und Erschöpfungszustand vor dem Fasten          Bei niedrigem Blutdruck</p> <p>Eine leichte Unterzuckerung mit entsprechendem Erschöpfungszustand kann nach körperlicher Überanstrengung und langem Sonnenbad auftreten</p> <p>Chronische Schläppheit kann auch Ausdruck psychischer Blockaden und depressiver Verstimmung sein</p>	<p>Sollte der Schlaf nachgeholt werden          Hilft Aktivität und kalte Gesichtswaschungen</p> <p>½ Teel. Honig oder alternative in einem warmen Getränke auflösen und trinken</p> <p>Gespräch mit Arzt/Psychologen          Atemtherapie          Tagebuch führen</p>
<b>Mundgeruch</b>		<p>Mundspülungen, Zunge bürsten          Zitronenschnitze aussaugen          Heilerde innerlich anwenden          Salbeitee</p>
<b>Magenknurren</b>	<p>Das Hohlorgan ist, ähnlich wie der Darm, durch fortwährende Peristaltik geprägt. Die Organe bewegen sich, um die Nahrung zu durchmischen und somit die Verdauung zu ermöglichen. Dadurch entstehen ebenfalls Magen-/Darmgeräusche.</p> <p>Häufig tritt Magengrummeln auf, wenn man schon länger keine Nahrung zu sich genommen hat. In diesem Fall ist der Magen lediglich mit Magensäure / Magensaft und Wasser gefüllt. Da der Inhalt zu diesem Zeitpunkt sehr dünnflüssig ist, vermischt sich die aufgenommene Luft mit der Flüssigkeit und es entstehen die typischen Geräusche des Knurrens. Der Magen wirkt dabei als Klangkörper und grummelt.</p>	<p>Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen – Das beruhigt die Peristaltik des Magens.</p> <p>Entspannen und nicht ans Essen denken – Allein der Gedanke an Essen steigert die Aktivität des Magens und kann das gurgelnde Magenknurren verstärken.</p> <p>Bei der Aufnahme der Flüssigkeit beim Fasten nicht reden = weniger Luft in den Magen aufnehmen.</p>
<b>Magenbeschwerden</b>		<p>Obstsäuren reduzieren ggf. Leinsamenschleim zugeben;          Zitronen und Früchtetee weglassen          Heilerde innerlich 3x1 TL          Warme Leibaufgabe          Schleim (Leinsamen, Hafer, Reis)</p>
<b>Mundgeruch</b>	Kann durch die Ketose, durch Parodontose oder von Gasen kommen, die im Darm entstanden sind und abgeatmet werden.	Zähne und Zunge putzen, Mundhygiene

Symptom	Ursache	Lösung
<b>Niedriger Blutdruck und Schwindelgefühl beim Aufstehen</b>		Hektik vermeiden In 2 Etappen aufstehen, zuerst vom Liegen ins Sitzen kommen, dann langsam Aufstehen  Viel Trinken um das Blutdruckvolumen aufrecht zu erhalten Regelmäßiges Ausdauertraining
<b>Ruhe- und Schlafbedürfnis</b>	Die Leber beginnt schon während der Entlastungstage mit einer intensiven Entgiftungsarbeit. Der Blutdurchfluss wird dazu meist erhöht. Am gelingt das während wir liegen. Botenstoffe bewirken, dass wir müde werden, uns hinlegen und damit die Leber bei Ihrer Arbeit unterstützen.  Verzichten wir auf Kaffee während des Fastens sinkt der Blutdruck und die „konditionierten“ Blutgefäße bleiben blutleer. Bleierne Müdigkeit ist die Folge.	Dem Schlafbedürfnis nachgeben.  Alles tun, was sich gut anfühlt.  Die Ruhephasen unterbrechen mit moderater Bewegung, Spaziergang, Yoga bringen den Kreislauf in Schwung.
<b>Rückenschmerzen</b>		Heiße Kompressen, Kartoffelsack Kalte Prießnitz-Auflage (Kreuzbein) Bewegung Mehr trinken
<b>Sehstörungen, vorübergehend</b>	Die Augen können in der Fastenzeit schärfer oder unschärfer werden, auch kann Schleiersehen eintreten. Der veränderte Flüssigkeitshaushalt kann die Durchsftung der Augäpfel verändern. Dadurch kann sich der Augäpfel leicht verformen und der Brennpunkt verschiebt sich.	Augenbäder Augenkompressen mit Augentrost Leberwickel  Bei Glaukom (grüner Star) kann sich die Senkung des Augeninnendrucks positiv auswirken.
<b>Schwächegefühl</b>	Unterzuckerung Evtl. niedriger Blutdruck	Hinlegen – Beine hoch 1 TL Honig, langsam einspeicheln <b>Keinen Traubenzucker nehmen!</b>
<b>Schwächegefühl / Mattigkeit</b>		Darm entleert? Ruhiger Morgenspaziergang, Trockenbürsten, Kneippanwendungen „Fußpumpe“, mehr trinken, Schwacher Schwarztee mit 1 TL Honig, etwas Buttermilch schluckweise trinken.
<b>Konzentrationsmangel / Leichte Sehstörungen</b>	Blutzuckerspiegel sehr niedrig	Honig – oder wenn dieser nicht gut vertragen wird stattdessen Zuckerrübensirup (wird im Körper basisch verstoffwechselt)
<b>Schlafstörungen abends</b>		Darm entleert? Abendspaziergang Bettwärme, offenes Fenster Schlaftee – Baldrian, Wermut

Symptom	Ursache	Lösung
<b>Schlafstörungen nachts</b>		Prießnitz-Auflage Kalte Teilwaschungen (Bauch, Arme, Beine) Prießnitz-Auflage Wachsein annehmen
<b>Sodbrennen</b>	Auf z.B. Säfte	1 EL Leinsamen in ½ l Wasser aufkochen. Nach 5 Minuten den entstandenen Schleim abschöpfen und in den Saft mischen. Schont Magen und Speiseröhre
<b>Übelkeit, Galle-Erbrechen</b>	Gelegentlich kann vorübergehend Übelkeit auftreten. In seltenen Fällen kann der Gallensaft den leeren Darm reizen, der sich krampfartig zusammenzieht und die Galle in Richtung Magen drängt, die dieser wiederum durch Erbrechen herausbefördert.  Danach fühlt sich der Fastende meist befreit und körperlich wohl.	Viel Ruhe Wärme auf dem Bauch und schluckweises Trinken von lauwarmem Kamillentee Keine Getränke, gegen die man eine Abneigung hat.
<b>Unruhe, Nervosität</b>		<b>Baldrian (Tee , Tropfen)</b> <b>Kalte Herzkompresse auf Brustbein</b> <b>Prießnitz-Auflage</b>
<b>Unruhige Beine</b>	<b>Tritt meist nachts und im Liegen auf</b>	<b>Wechselwarme oder kalte Schenkelgüsse</b> <b>Reichlich Flüssigkeitszufuhr</b>
<b>Wadenkrämpfe</b>	<b>Können in den ersten Tagen mit der Verschiebung im Mineralhaushalt zusammen hängen</b>	<b>Kalium, Magnesium- und Calciumzusätze</b> <b>Prise Salz in der Brühe können Linderung bringen.</b>

Bullerich-Salz	neutralisiert überschüssige Magensäure durch den Wirkstoff Natriumhydrogencarbonat hilft rasch gegen Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden.
Kaiser Natron in Pulverform	Entsäuert, enthärtet, reinigt und bindet Gerüche Fantastisches Allround-Mittel 1 Teelöffel Natron im Wasser aufgelöst → hilft gegen säurebedingte Beschwerden wie Sodbrennen, Gliederschmerzen oder Kopfschmerzen und Übelkeit.

Literatur:

Buchinger Heilfasten – Ein Erlebnis für Körper und Geist – Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo  
 Wie neugeboren durch Fasten – Dr. med. Hellmut Lütznert  
 Fasten für ein neues Lebensgefühl – Elisabeth Rabeder  
 Heilfasten für Dummies – Sebastian Bartning, Carola Bartning