



„Welt der Frauen“- FASTEN TAGEBUCH

von Nana




Entdecken Sie inspirierende Impulse für die ganze Fastenzeit von Fastenexpertin Susanne „Nana“ Bernegger-Flintsch und schärfen Sie Ihren Blick dank nährender Reflexionsfragen nach innen.

*„Fasten ist
eine Einstellung und
keine Methode!“*

Nana


Susanne Bernegger-Flintsch, alias Nana, ist Heilpraktikerin, Buchautorin und Fastentrainerin. Neben Beratungen, Tagungen und Wissenswertem auf ihrer Website hat die Walserin 40 nährnde Impulse für dieses „Welt der Frauen“-Fastentagebuch zusammengestellt.

Mehr zu Nana und ihrer Arbeit: nana.at

oder:  [nana_susanne_berneggerflintsch](https://www.instagram.com/nana_susanne_berneggerflintsch)

WELT DER
Frauen
zum Hören



Zum Podcast mit Chefredakteurin Sabine Kronberger und Nana geht's hier:
welt-der-frauen.at/fasten-podcast-nana oder hier: 



WELT DER
Frauen



14.2.

Überlegen Sie, was Sie leicht weglassen, worauf Sie eine begrenzte Zeit lang verzichten können, und definieren Sie Ihr persönliches Fastenziel. Fasten ist eine Einstellung und keine Methode! Nach Martin Heidegger: „Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.“

Worauf kann ich verzichten?

.....

Welches Ziel möchte ich mir in der Fastenzeit setzen?

.....

Wie möchte ich mich nach der Fastenzeit fühlen?

.....

ZUM EINTRAGEN



15.2.

Wenn Sie fasten wollen, sollten Sie täglich für ausreichend Flüssigkeit sorgen.

Die Regel für die Flüssigkeitszufuhr ist:
30 ml x kg des Körpergewichtes
an Wasser und Kräutertees.

Welche Getränke können in der Fastenzeit für Abwechslung sorgen?

.....

Wie kann ich mich selbst daran erinnern, genug zu trinken?

.....

ZUM EINTRAGEN



16.2.

Steigern Sie Ihre Trinkmenge langsam, wenn Sie es bisher noch nicht geschafft haben. Ansonsten werden eventuell die Nieren „überschüttet“, und das ist auch nicht gut. Fasten bedeutet aber „Fluten“, sonst gelingt es nicht.

Wie kann ich meine Trinkmenge langsam steigern?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Wie fühle ich mich, wenn ich genug trinke?

.....

.....

17.2.

Ein guter Tipp: in der Früh mit einem großen Glas warmen oder abgekochten Wasser starten. Ihre Organe und vor allem auch Ihre Verdauung freuen sich ganz sicher darüber.

Wie kann ich diesen Start in den Tag zu einem nährenden Ritual werden lassen?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Wie fühle ich mich nach diesen ersten Fastentagen?

.....

.....

18.2.

Fasten ist Ihre therapeutische Königin und
eine Operation ohne Messer!

In welchen Belangen kann ich mich psychisch und physisch noch besser fühlen?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Was sind meine Erwartungen diesbezüglich an das Fasten?

.....

.....

19.2.

Zum Fasten gehört das morgendliche Ölziehen.
Wie das geht? Einfach einen Löffel Kokos-
oder Sesamöl ein paar Minuten, so lange
wie Sie es aushalten, durch den Mund ziehen
und dann in den Restmüll spucken.
Anschließend erst die Zähne putzen!

Wie kann mich das Fasten reinigen?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Welche Gefühlszustände möchte ich in der Fastenzeit gehen lassen?

.....

.....



Organisieren Sie sich! Fasten Sie in einer geführten Fastengruppe, mit FreundInnen oder KollegInnen!
Es motiviert Sie, macht einfach mehr Spaß und lässt Sie besser durchhalten!

Welche Rolle nehme ich in einer Gemeinschaft ein – im Job, in meiner Familie, im Freundeskreis oder in der Gesellschaft?

.....
.....

Welche Personen in meinem Umfeld tun mir gut und warum?

.....
.....

Wie kann ich diesen Personen meine Dankbarkeit zeigen?

ZUM EINTRAGEN

Eine Massage in den Fastentagen zu buchen und zu genießen, unterstützt Ihr Fastenprogramm.
Richten Sie sich freie Zeit ein und buchen Sie doch mal einen Termin mit sich selbst!

Wann habe ich mir zum letzten Mal bewusst Zeit für mich genommen?

.....
.....

Welche Tätigkeiten und Aktivitäten schenken mir Kraft?

Wie schaffe ich es, mich im Alltag regelmäßig mit mir selbst zu verabreden und zu tun, was mir Freude bereitet?

ZUM EINTRAGEN



22. 2.

An den Fastentagen gehen wir früh zu Bett.
Zwei Stunden vor Mitternacht ist optimal.
Der Schlaf beim Fasten ist oftmals richtig gut
und tief, da wir am Abend nichts essen.

Wie kann ich mich abends vom vergangenen Tag dankend verabschieden?

ZUM EINTRAGEN

Welche Komponenten meiner Abendroutine dienen einem gesunden,
geruhnsamen Schlaf und welche nicht?

23. 2.

Fastenzeit bedeutet, sich Zeit zu nehmen.
Um einfacher und bescheidener unter all den
übertriebenen Ansprüchen zu leben.

Welche Ansprüche stelle ich an mich selbst, welche an meine Umwelt?

ZUM EINTRAGEN

Wie fühle ich mich damit?

24. 2.

Vollmond: Es kann losgehen! 14 Tage lang können wir richtig gut fasten, denn durch den abnehmenden Mond lassen wir leichter los. Notieren Sie sich den Vollmond jeden Monat in Ihrem Kalender.

Was möchte ich loslassen?

.....

.....

Wie möchte ich den „Platz“ verwenden, der durch das Losgelassene frei wird?

.....

.....

ZUM EINTRAGEN

25. 2.

Wurzeln statt Salzen ist das Motto beim Basenfasten. Basenfasten ist das Fasten mit Essen – mit Obst, Gemüse und Salaten, Nüssen und guten Pflanzenölen.

Was nehme ich im Alltag häufig zu mir und wie profitieren Körper und Seele davon?

.....

.....

.....

.....

ZUM EINTRAGEN

26. 2.

Soft- und Suppenfasten bedeutet, dass Sie über eine bestimmte Zeit täglich ausreichend Tee und Wasser trinken und zu Mittag 250 ml gepressten Obst- und Gemüsesaft und am Abend 250 ml selbstgekochte klare Gemüsebrühe löffeln.

Manchmal ist das Wenige genug!

Wie empfinde ich die Reduktion dessen, was ich zu mir nehme?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Welche Gedanken beschränken mich dabei, mich ganz auf diesen Prozess einzulassen?

.....

.....

27. 2.

Begrüßen Sie den Hunger auch mal wie einen Freund, dann wird Ihr Körper aufgeräumt!

Was bedeutet Verzicht für mich?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Wie kann ich von ihm profitieren?

.....

.....

28. 2.

Ein Nana-Saftrezept: Ihr Fastenmittagessen besteht aus einem selbstgepressten Saft, der Gemüseanteil sollte aber höher sein als der Fruchtanteil.

Geben Sie ein paar Tropfen allerbestes Pflanzenöl dazu, damit sich die Vitamine gut entfalten können.

Rezept für einen warmen Rote-Bete-Saft: 1 Rote Bete, 3 Karotten, 1 Apfel. Pressen und etwas erwärmen, dadurch wird der Saft süßer. Fügen Sie gutes Öl hinzu.

Wie genieße ich die nährenden Dinge im Leben?

ZUM EINTRAGEN

In welchen Situationen darf ich mich bewusster daran erinnern?

29. 2.

Zitronenschalenwasser ist der Hit! Nehmen Sie eine Bio-Zitrone, waschen Sie sie und schneiden Sie sie in Scheiben. Geben Sie dann einen Viertelliter heißes, abgekochtes Wasser in einen hitzebeständigen Krug und fügen Sie die Zitronenscheiben hinzu. Über Nacht lassen Sie das Getränk ziehen. Füllen Sie es am Morgen mit etwas warmem Wasser auf und trinken Sie es.

Das Zitronenschalenwasser enthält die Bitterkeit der Zitronenschale und die gute Säure der Zitrone.

Versuchen Sie es!

Wie geht es mir heute?

ZUM EINTRAGEN

1.3.

Verzehren Sie nach 14 Uhr bitte am besten keine Rohkost in Form von Obst, Salat und rohem Gemüse, da es Ihnen nicht bekommen könnte. Sie können Rohkost bis zum frühen Nachmittag leichter verdauen.
Und immer gut kauen!

Wie achte ich im Alltag auf meine Verdauung?

ZUM EINTRAGEN

Was lehrt mich das Fasten über meinen Magen-Darm-Trakt?

2.3.

Die absoluten „No-Gos“ beim Fasten sind:
Kaffee und schwarzer Tee, Früchtetee, grüner Tee, Alkohol, Süßzeug und Genussmittel.
Wir gönnen uns gerne einfach mal nichts.

Was „gönne“ ich mir regelmäßig im Alltag und wann?

ZUM EINTRAGEN

Gibt es Dinge, die ich mir stattdessen gönnen könnte, zum Beispiel einen Spaziergang ohne Smartphone?

3.3.

Die täglichen Fasten-To-dos sind: reduzieren, ruhen, Darm entleeren, leicht bewegen, früh schlafen, trinken und die Fastenverpflegung genießen, Körper bürsten, die Leber wickeln, die Füße baden, einölen und gute Laune haben. Das Fasten kann frohmachen!

Welche alltäglichen Tätigkeiten nähren mich?

ZUM EINTRAGEN

Wie schaffe ich es, trotz Stress Glück in den kleinen Dingen zu finden?

4.3.

So funktioniert ein Leberwickel: Ihre Leber liegt in der rechten Oberbauchseite. Auf diese Seite kommt ein feuchtes und gut ausgedrücktes, kleines Handtuch oder Waschlappen. Füllen Sie Ihre Wärmflasche mit heißem Wasser. Nun legen Sie sich auf den Rücken, geben Handtuch und Wärmflasche auf Ihre Lebergegend und genießen das mindestens 20 Minuten. Sie dürfen sich währenddessen auch mal langweilen.

Wie fühle ich mich, wenn ich 20 Minuten nichts tue?

ZUM EINTRAGEN

Wohin wandern meine Gedanken?

5.3.

Beim Fasten können Sie jeden Tag ein Fußbad machen.

Die Füße sind Ihre „Hilfsnieren“. Diese wollen nun auch arbeiten! Richten Sie eine kleine Wanne, geben Sie genug warmes Wasser hinein und entweder 2-3 Packerl

Backpulver, etwas Meersalz oder einfach ein gutes Basenpulver. Mindestens 20 Minuten sollten Sie darin „baden“. Das Wasser darf nicht zu kalt werden, geben Sie bei Bedarf warmes hinzu. Ein Fußbad am Abend könnte Sie auch beim Einschlafen unterstützen.

Sehr einfach und effektiv!

Wie geht es mir heute?

ZUM EINTRAGEN

6.3.

Ein Suppenrezept für BasenfasterInnen und alle anderen, denn „Suppe geht immer“:

Die Sellerie-Birnen-Suppe aus 1/4 Sellerieknolle,

1 Kartoffel, 1-2 Stangensellerie, 1 Birne, 400 ml

Gemüsebrühe, 1/4 TL Kümmel, gemahlen, 1 TL Salz, ein Schuss Schlagobers. Aus allen Bestandteilen eine feine, basische Cremesuppe kochen und genießen.

Suppe am Abend ist eine Streicheleinheit für Ihre Organe!

Welche Bedeutung hat das Essen für mich, nun, da ich faste?

ZUM EINTRAGEN

7.3.

Wie lange sollen oder können Sie fasten? Die Mindestzeit sind 5–6 Tage. Weniger bringt nicht so viel. Stellen Sie sich daher darauf ein und organisieren Sie sich!

Wenn Sie 5–6 Tage fasten, machen Sie im Vorfeld 1–2 Entlastungstage und im Abgang 3 Aufbautage, da Sie das Essen wieder langsam steigern müssen. Aber natürlich können Sie auch wöchentlich oder immer bei Neumond oder Vollmond einen Fastentag einhalten!

Alles ist besser, als nichts zu tun.

Wie habe ich mich zu Beginn der Fasttage gefühlt, wie fühle ich mich jetzt?

Welcher Gedanke hilft mir, weiterzumachen, wenn das Fasten schwer wird?

ZUM EINTRAGEN

8.3.

Gibt es Fastenkrisen? Natürlich! Den Verzicht spürt man etwa, wenn wir keinen Kaffee bekommen. Dann meldet sich meistens der Kopf mit Schmerz. Was tun? Ein einfacher Meerrettichwickel kann dabei sehr hilfreich sein. Reiben Sie dafür 1 EL frischen Meerrettich, geben Sie den Abrieb in ein kleines gefaltetes Taschentuch und geben Sie dieses für höchstens 2–3 Minuten auf Ihren Nacken. Das ätherische Öl des Meerrettichs zieht den Schmerz heraus. Und wieder ist es ganz einfach!

Welche Glaubenssätze begleiten mich, wenn ich in einer Krise stecke, und wie gehe ich mit ihnen um?

ZUM EINTRAGEN

9.3.

Sport beim Fasten? Bitte nur moderat und langweilig unterwegs sein! Ihr Körper versteht während der Zeit des Verzichtes kein strenges Ausdauertraining.

Gehen Sie spazieren, machen Sie leichtes Yoga, fahren Sie mit dem Rad oder schwimmen Sie. Und atmen Sie, denn durch das Atmen läuft die Entgiftung auch über diesen Ausscheidungsweg.

Welche Form der Bewegung tut mir gut?

ZUM EINTRAGEN

Wie kann ich es schaffen, diese häufiger in meinen Alltag zu integrieren?

10.3.

Neumond – ein toller Entgiftungstag!

Wenn Sie an jedem Neumond einen Fastentag einlegen, haben Sie 12 wunderbare Fastentage im Jahr.

Jeder Neumond unterstützt Ihren Wunsch nach Veränderung und es beginnt etwas Neues!

Wie fühle ich mich heute?

ZUM EINTRAGEN

Womit möchte ich in der nahen Zukunft neu beginnen?

11.3.

„Ein gesundes AUSSEN beginnt immer mit
einem gesunden INNEN.“

– Robert Urich

Achte ich auf meine innere Gesundheit – körperlich und geistig?

ZUM EINTRAGEN

Worauf darf ich verzichten, um das innere Wohlbefinden voranzutreiben?

12.3.

Gibt es den Hunger beim Fasten? Die Frage ist,
ob wir richtigen Hunger wirklich kennen.

Im Zen-Buddhismus kennt man die 7 Hunger: der Augen,
des Mundes, der Nase, der Zellen, des Herzens,
des Magens und der Gedanken. Einfach mal überlegen,
ob Sie nicht zum Beispiel einen Hunger des Kummers, der
Trauer oder eventuell einen der Langweile haben?

Was bedeutet physischer Hunger für mich?

ZUM EINTRAGEN

Was bedeutet seelischer Hunger für mich?

13.3.

Von Zeit zu Zeit ist es gut, Ruhe zu suchen.

Sie wird lauter sein, als Sie erwarten.

Nach dem Motto: in der Stille immer
lauter werden.

Wie fühle ich mich, wenn um mich herum alles still ist?

ZUM EINTRAGEN

14.3.

Ein Fastentee kann bestehen aus: Schafgarbenkraut, Brennnesselkraut, Bärentraubenblatt und Löwenzahnkraut.

Alternativ können Fastentees bestehen aus:

Birkenblättern, Goldrute, Lindenblüten und Pfefferminze.

Sie können sich die Tees mischen lassen, eine Beratung dazu gibt es in der Apotheke.

Nana-Tipp: dünne Tees zubereiten, das heißt 1 Beutel auf 1 Liter. Weniger ist mehr!

Wie fühle ich mich heute?

Ist weniger für mich mehr?

ZUM EINTRAGEN

15.3.

„Wird der Bauch entschlackt und enger,
lebt man leichter, lieber, länger.“ – Dr. F. X. Mayr.

Der österreichische Fastenarzt sagte auch,
dass jeder traurig verstimmte Mensch als erstes
seinen Darm ordentlich entleeren sollte,
dann ginge es ihm sicher schon besser.

Wie wirkt sich das Fasten auf meinen Darm aus?

ZUM EINTRAGEN

16.3.

Gehen Sie während der Fastenzeit regelmäßig in
die Sauna, aber nie zu heiß, sonst belastet es
Ihren empfindlichen Fastenstoffwechsel.

Im Winter wird Ihr Immunsystem auch durch
den Kälte-Wärme-Reiz einer Sauna trainiert.

Wie kann ich darauf achten, mein Immunsystem zu unterstützen?

ZUM EINTRAGEN

17.3.

„Wie zahlreich sind doch die Dinge,
derer ich nicht bedarf.“

– Sokrates

Welche 10 Dinge sind für mich essenziell?

.....

.....

Welche 10 Dinge könnte ich loslassen, um mein Leben zu erleichtern?

.....

.....

Warum lasse ich sie dennoch nicht los?

.....

.....

ZUM EINTRAGEN

18.3.

Kauen kann man trainieren.

Die eigene Kaumuskulatur in Bewegung bringen:
Sie werden sehen, wie es Ihnen auch beim
Abnehmen hilft. Versuchen Sie auch,
beim Basenfasten besser zu kauen.

Nehme ich mir üblicherweise Zeit, genussvoll und langsam zu essen?

.....

.....

Was hält mich davon ab?

.....

.....

ZUM EINTRAGEN

19.3.

Man fühlt sich beim Fasten einfach aufgeräumt.

„Je mehr du isst, desto weniger Geschmack,

je weniger du isst, umso mehr.“

– chinesische Weisheit

Wie schaffe ich es, mir genug Zeit dafür zu nehmen, mein Essen nicht nur zu essen, sondern aktiv zu schmecken?

ZUM EINTRAGEN

Bin ich ein emotionaler Esser / eine emotionale Esserin?

20.3.

Beim Mineralwasser bitte eher das stille Wasser trinken, die Kohlensäure „säuert“ uns wieder.

Wir wollen beim Fasten aber entsäuern, entzuckern, entwässern und entsalzen.

Wie wunderbar erholung!

Wie fühle ich mich heute?

ZUM EINTRAGEN

Wie geht es meinem Körper, wie fühle ich mich psychisch?

21.3.

Bevor Sie Ihr „Körperhaus“ putzen, schauen Sie nach, ob Ihre Abflüsse frei sind.

Trinken Sie genug, achten Sie auf regelmäßige Ausscheidungen, bewegen Sie sich, schwitzen und atmen Sie! Dann ist fastentechnisch alles gut.

Welche „Instandhaltungsmaßnahmen“ meines Zuhauses kann ich auch auf meinen Körper anwenden?

Wann habe ich zum letzten Mal richtig geschwitzt, und wie habe ich mich dabei gefühlt?

ZUM EINTRAGEN

22.3.

Ab 12 Stunden Nahrungskarenz startet in Ihren Zellen eine Art Recyclingprogramm, der sogenannte Autophagie-Prozess. Empfohlen wird ein Rhythmus von 8 Stunden Essen und 16 Stunden Pause.

Dadurch wirkt Fasten lebensverlängernd, verjüngernd und regenerierend.

Wie verhält sich mein Körper, wenn ich die Nahrungskarenz einhalte?

Habe ich die Möglichkeit, diese in meinen Alltag zu integrieren? Falls nicht, was hindert mich daran?

ZUM EINTRAGEN

23.3.

Fasten bedeutet die Wiederentdeckung
der eigenen Sensibilität!

Welche Geschehnisse, Aktivitäten, Begegnungen und Gespräche gehen mir –
positiv oder negativ – nahe?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Wie definiere ich „Sensibilität“, und wann bin ich sensibel?

.....

.....

24.3.

„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich das,
was ich sein könnte. Wenn ich loslasse,
was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“

– Laotse

Wie sehe ich mich selbst, und wo schränke ich mich mit diesem Selbstbild ein?

ZUM EINTRAGEN

.....

.....

Was kann ich loslassen, um mein Leben „wendiger“ gestalten zu können?

.....

.....

25. 3.

Heute ist wieder Vollmond und
Ihr persönlicher Fastentag.
Bauen Sie einen Gesundheitsrhythmus
in Ihr Leben, in Ihren Alltag ein.

Wie geht es mir im Vergleich zum letzten Vollmond?

ZUM EINTRAGEN

Wie bin ich gewachsen, was war schwierig für mich?

26. 3.

Eine basische Süßspeise – auch das ist möglich!
Es muss nicht immer Schokomousse sein,
alternativ können Sie auch eine wunderbare
Mango-Avocado-Creme versuchen:
1 Avocado, 1 Mango, 1 EL Zitronensaft,
Minzblätter und Kokosraseln. Pürieren und
100 Prozent basisch genießen.

Was verstüßt mein Leben?

ZUM EINTRAGEN

Wie kann ich mehr von diesen „süßen Dingen“ in mein Leben bringen?

27.3.

Die Zeit danach: Reif für eine Verbesserung Ihrer Esskultur?

Hoffentlich nehmen Sie aus dieser Zeit einiges mit und setzen es auch um. Es bedarf oftmals nur Kleinigkeiten, die in Ihrem Ernährungsleben groß werden dürfen.

Ihre Ernährung ist immer noch eine freiwillige Angelegenheit. 365 Tage im Jahr – abgesehen von Ihren Fastentagen!

So fühle ich mich nach dieser Fastenzeit: Was hat gut geklappt, und wie kann ich diese positiven Aspekte in die Zukunft mitnehmen?

ZUM EINTRAGEN

Woran darf ich noch arbeiten?

28.3.

Kein Ereignis verändert das Feingefüge des Stoffwechsels so außerordentlich wie Fasten!

– Frank Madeo

Wie fühlt sich mein Körper an?

ZUM EINTRAGEN

Wie fühle ich mich?

Welche Dankesworte möchte ich mir zum Abschluss der Fastenzeit selbst mitgeben?