

BIOSMILE®

A glass bottle of green juice with a straw, surrounded by fresh fruits like apples, lemons, and mint leaves.

Detox fasten

nach Dr. Jan Tühscher

Inhaltsverzeichnis

WHY? - Warum ist Fasten gut?.....	04
Fastenarten?	05
Planung der Fastenzeit	06
Vorbereitungstage	07
Fastenprogramm und Tagesablauf	08
4. Tag: Leberreinigung und Tagesablauf	09
Rezepte	10
Nahrungsergänzung	11
Rahmenprogramm	12
Fastenbrechen/ 1. Tag nach dem Fasten	15
Zurück in den Alltag	16
Schlusswort	17
Checkliste	18



Dr. Jan Tühscher, MSc

WHY? WARUM IST FASTEN GUT?

1. Das Fasten ist eine bewährte Methode, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich von Toxinen und Schlacken zu befreien und seinen Zustand zu verbessern. Bei genauer Betrachtung stellt man fest, dass das Fasten **in vielen Kulturen seit Jahrhunderten fest verwurzelt** ist. Erst durch unseren modernen westlichen Lebensstil ist diese Praxis verloren gegangen.
2. Das Fasten ist vorteilhaft, um den Körper **zu entgiften und seine Funktionen zu normalisieren**. Bereits nach einigen Tagen des Fastens regulieren sich zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper und Entzündungen nehmen schnell ab. Sie werden feststellen, dass Ihre Haut klarer wird, dass das „Augenweiß“ (Sklera) heller erscheint und dass Symptome wie Gelenkschmerzen, Blähungen und Bauchschmerzen einfach verschwinden können. Durch das Fasten führen Sie sozusagen einen **„Reset“ Ihrer Körperfunktionen** durch, ähnlich wie ein Neustart Ihres Computers, um eine optimale Leistung zu gewährleisten. Um diese Effekte zu verstärken, können Sie zusätzlich eine Leberreinigung durchführen (dazu später mehr), da die Leber unser wichtigstes Entgiftungsorgan ist und sich über eine Reinigung ihrer „Filter“ freut.
3. Das Fasten ermöglicht es Ihnen, **herauszufinden, welche Nahrungsmittel Sie nicht vertragen**. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, was Ihnen bekommt und sie haben bereits erfolglos verschiedene Eliminationsdiäten ausprobiert. Das Fasten und das anschließende schrittweise Wiedereinführen von Nahrungsmitteln könnte der Schlüssel zum Erfolg sein. Wenn Sie z.B. unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Leaky Gut, Allergien, chronischer Müdigkeit,

- Autoimmunerkrankungen oder anderen chronischen Erkrankungen leiden, spielt der **Darm immer eine wesentliche Rolle**. Er bildet unsere Barriere zwischen der inneren und äußeren Welt (der Darminhalt und sämtliche Schleimhäute unseres Verdauungstraktes befinden sich außerhalb!). Häufig ist diese Barriere durch Toxine (z.B. Pflanzenschutzmittel, Zahngifte, falsche Ernährung) oder Allergene gestört und geschwächt, wodurch vermehrt Fremdstoffe in unseren Körper gelangen und chronische Entzündungen sowie eine gesteigerte Reaktion unseres Immunsystems auslösen. Dies führt zu einer noch durchlässigeren Darmwand, wodurch ein **Teufelskreis** entsteht. Das Risiko im Laufe des Lebens **weitere chronische Erkrankungen und Allergien** zu erwerben steigt erheblich.
4. Das Fasten bietet einen ausgezeichneten Startpunkt, um seine Ernährung umzustellen. Nach einem „Reset“ verschwinden alte Gelüste und Sie werden sich auf jede Art von Nahrung freuen, sogar auf „Diäten“ (z.B. glutenfrei, viel Gemüse, vegetarisch oder fleischreduziert), die Sie sich zuvor nicht vorstellen konnten.
 5. Sie lernen Achtsamkeit beim Essen zu entwickeln, wenn Sie ausreichend Zeit für das langsame Beenden des Fastens einplanen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit und genießen Sie jeden Bissen. Sie werden erstaunt sein, wie gut selbst die einfachsten Speisen schmecken können und wie wunderbar es ist, sich die Zeit zu nehmen und mit allen Sinnen zu genießen. Statt hastig zu essen und mit den Gedanken bereits beim nächsten Termin zu sein, können Sie das Essen in Ruhe zelebrieren.

FASTENARTEN

Die gängigsten Fastenarten sind:

- Intermittierendes Fasten: Es beinhaltet abwechselnde Essens- und Fastenperioden. Es kann beim Gewichtsmanagement helfen und den Blutzuckerspiegel verbessern. Es kann auch als Fortsetzung einer anderen Fastenmethode angewandt werden.

- Saftfasten: Es werden nur frisch gepresste Säfte aus Obst und Gemüse (z.B. Buchinger Fasten) konsumiert. Es kann die Entgiftung des Körpers unterstützen und das Immunsystem stärken.

- Wasserfasten: Verzicht auf Nahrung und Getränke mit Ausnahme von reinem Wasser. Es erfordert Vorsicht und kann beim Entgiften des Körpers helfen.

- Periodisches Fasten: Es bezieht sich auf längere Fastenperioden von 24 bis 72 Stunden. Es kann die Zellreparatur fördern und den Stoffwechsel verbessern.

- Religiöses Fasten: Es wird aus spirituellen Gründen praktiziert und ist in vielen Religionen üblich. Es kann zu einer tieferen spirituellen Erfahrung führen.

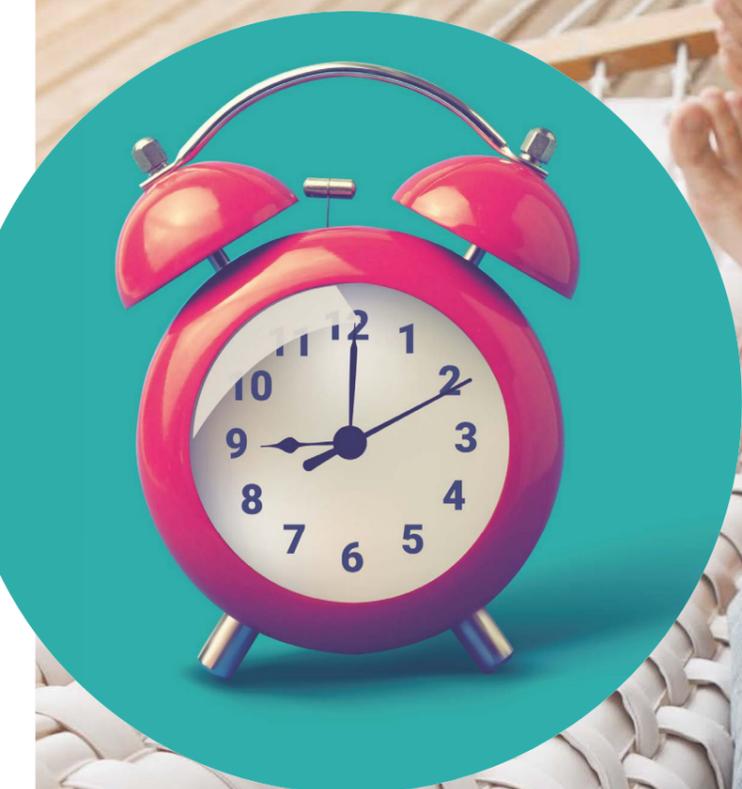
Die Detox-Fastenmethode, die ich Ihnen im Folgenden vorstellen möchte, basiert im Wesentlichen auf dem Prinzip des Saftfastens. Sie ist eine von mir weiterentwickelte Kombination aus Saftfasten, einer Darmkur (nach Matthias Langwasser) und einer speziellen Leberreinigung.

Zur weiteren Intensivierung der Entgiftung und zur Reduzierung von emotionalem Stress habe ich Ihnen zusätzlich ein variables Rahmenprogramm zusammengestellt (Darmreinigung, Yoga, etc.) welches Sie nach Ihren eigenen Möglichkeiten ergänzen können.

Sie können auf diese Weise einen **umfassenden „RESET“ auf allen Ebenen** durchführen.

Sollten schwerwiegende gesundheitliche Probleme bestehen, sollten Sie sich zusätzlich ärztlichen Rat einholen.





PLANUNG DER FASTENZEIT

Planen Sie Ihre Fastenzeit und die Zeit danach sorgfältig. Für manche mag es einfach klingen, auf etwas zu verzichten, während es für andere unvorstellbar ist, nicht essen zu dürfen.

Betrachten Sie diese Zeit als „Me Time“. Sie tun etwas sehr Wertvolles für sich und Ihre Gesundheit und werden eine großartige Erfahrung machen. Es ist wichtig, dass Sie sich dabei immer wohl fühlen. Wählen Sie ein Fastenprogramm, das Sie bewältigen können. Kein Bergsteiger beginnt direkt mit dem Mount Everest.

Abhängig von der Art des Fastens gibt es verschiedene Utensilien, Hilfsmittel und Programme, die Sie sich im Voraus besorgen können, um die Wirkung zu verstärken (dazu mehr im Kapitel „Hilfsmittel“ und Rahmenprogramm). Aber wie gesagt, starten Sie so, wie es für Sie machbar erscheint.

Planen Sie die Dauer Ihres Fastens. Das können nur 3 Tage sein, es dürfen aber auch 5, 7 oder 10 Tage werden. Es gibt unterschiedliche Empfehlungen zu diesem Themen. Welches Programm das „Beste“ ist (wenn es das überhaupt gibt),

kann niemand neutral sagen, und ich behaupte, dass es darauf auch nicht wirklich ankommt. Sie können nur gewinnen, wenn Sie einfach damit anfangen und sich nicht gleich überfordern.

Ich persönlich faste gerne im Urlaub. Ich kann mich so voll und ganz aufs Fasten und mich selbst konzentrieren. Ich organisiere mir ein Rahmenprogramm aus Yoga, Entspannung, Meditationen, Massagen, Nahrungsergänzungsmitteln und Reinigungen. Ich glaube, dass es für mich schwierig wäre das alles im Berufsalltag unterzukriegen. Ein ganzer Tag lässt sich so problemlos füllen und man wird vom Hunger etwas abgelenkt. Versuchen Sie in sich hinein zu fühlen, was für „Sie“ richtig ist. Einigen Personen hilft es auch gemeinsam mit anderen zu fasten. Das ist sicherlich einfacher, da man sich gegenseitig motivieren und unterstützen kann. Oder man lässt sich professionell dabei begleiten.

Meine Frau und ich fasten in der Regel gemeinsam, aber wir stehen immer vor der Herausforderung, dass wir parallel unsere Kinder weiterhin versorgen müssen. Während des Fastens mussten wir also weiterhin kochen oder sind im Urlaub mit ihnen ins Restaurant gegangen. Ich gebe zu, dass es manchmal mental herausfordernd war, aber es war dennoch möglich und wir haben es gut geschafft und die Zeit trotzdem genossen.



VORBEREITUNGSTAGE

Unser Körper reagiert empfindlich darauf, wenn wir abrupt von 0 auf 100 beschleunigen oder von 100 auf 0 abbremsen, sei es bei Langzeittherapien, sportlichen Aktivitäten, Sonnenbaden oder auch beim Fasten.

Es ist ratsam, Vorbereitungstage einzuplanen, unabhängig vom Thema. Idealerweise sollten es mindestens 2 Tage sein. In dieser Zeit sollten Sie weniger und leichter essen. Verzichten Sie auf Zucker, tierische Produkte, Kaffee und Alkohol. Stattdessen trinken Sie reichlich stilles Wasser, mindestens 2,5 besser sogar 3 Liter pro Tag. Falls möglich, trinken Sie gefiltertes Wasser (Umkehrosmose, ggf. sogar restrukturiert und organisiert). Falls Sie auf Flaschenwasser angewiesen sind, empfehle ich Wasser aus Glasflaschen mit niedrigem Mineralgehalt aus hoch gelegenen Quellen wie z.B. Plose oder Lauretana. Sie können auch Kräutertees aus dem Wasser zubereiten.

Bitte beachten Sie, dass Mineralwasser aus niedrig gelegenen Regionen (insbesondere aus Süddeutschland) in der Regel eine höhere Belastung mit Uran aufweisen (z.B. St. Leonhardt Quelle). Vermeiden Sie

wenn möglich Wasser aus Plastikflaschen wegen der hormonellen Wirkung der enthaltenen Weichmacher.

Durch diese Vorbereitung entlasten Sie bereits Ihren Darm und erleichtern den Start des Fastens, was für Sie angenehmer und effektiver sein wird.

Am frühen Abend des letzten Vorbereitungstags haben Sie die Möglichkeit, eine Abführkur mit Bittersalz durchzuführen (siehe Rezepte). Beachten Sie, dass dieses Abführmittel schnell wirkt. Alternativ können Sie es auch am Morgen Ihres ersten Fastentags anwenden oder ganz darauf verzichten, falls Ihnen das zu intensiv erscheint.

Der Vorteil einer vollständigen Entleerung des Verdauungssystems durch das Bittersalz besteht darin, dass Ihr Darm beim Fasten schneller zur Ruhe kommt, da keine Rückstände mehr vorhanden sind. Jedoch ist es auch möglich, ohne diese Kur zu fasten, es dauert lediglich ein bis zwei Tage länger, bis Ihr Darm gänzlich geleert ist.

FASTENPROGRAMME



Im Folgenden werden zwei mögliche Fastenprogramme vorgestellt. Das erste Programm ist eine Art Saftfasten, bei dem der Schwerpunkt auf der Beruhigung und Entgiftung des Verdauungstrakts liegt. Das zweite Programm legt einen zusätzlichen Fokus auf die Reinigung des Darms und das Ausscheiden von Biofilmen. Daher ist es aufgrund der zusätzlichen Präparate etwas kostenintensiver.

Persönlich habe ich vor einigen Jahren mit Programm 1 begonnen und es zuletzt durch die „Express Darmkur Premium“ nach Matthias Langwasser ergänzt und abgewandelt zu Programm 2.

Programm 1 Tagesablauf

Ca. 07:00 Uhr:	- Spirulina Shake (siehe Rezepte) - Vitamine (C, D + K2), Probiotika, Chlorella
Ca. 10:30 Uhr:	- Detox-Shake (siehe Rezepte)
Ca. 13:30 Uhr:	- Detox-Shake
Ca. 16:30 Uhr:	- Detox-Shake
Ca. 19-20 Uhr:	- Warme Brühe (siehe Rezepte) - Probiotika, Magnesium, Chlorella
Zwischendurch (viel Trinken):	- Kokoswasser (frisch oder Tetra Pak) - Kräuter-Tees - Wasser

Die nachfolgenden Tagesabläufe gelten für alle Tage mit Ausnahme von Tag vier. Am vierten Tag wird die Leberreinigung (Liver-Flush) durchgeführt und es gibt einen gesonderten Tagesablauf (siehe Leberreinigung/Liver-Flush).

Bitte beachten Sie, dass bei einem 3-Tages-Programm keine Leberreinigung stattfindet, sondern erst ab 4, noch besser ab 5 Tagen. Wenn Kopfschmerzen auftreten, bitte noch mehr trinken. Bei Verstopfungen kann ggf. mit etwas Bittersalz nachgeholfen werden.

Programm 2 Tagesablauf

Nach dem Aufstehen:	- Powershake (siehe Rezepte) - Vitamine (C, D + K2), Probiotika, Chlorella
Frühstück:	- Mahlzeiten-Shake (siehe Rezepte)
Vormittags:	- Powershake
Mittags:	- Mahlzeiten-Shake
Nachmittags:	- Powershake
Früher Abend:	- Mahlzeiten-Shake
Abends:	- Warme Brühe (siehe Rezepte) - Probiotika, Magnesium, Chlorella
Vor dem Schlafen:	- Powershake
Zwischendurch (viel Trinken):	- Kokoswasser (frisch oder Tetra Pak) - Kräuter-Tees - Wasser

4. TAG: LEBERREINIGUNG/LIVER-FLUSH

Die Leberreinigung ist eine äußerst wirksame Ergänzung zum Fasten, die die Entgiftung des Körpers auf ein höheres Level bringt. Die Leber ist unser Hauptentgiftungsorgan und zusätzlich auch für die Produktion von Gallenflüssigkeit verantwortlich.

Die Leberreinigung funktioniert auf folgende Weise: Ein spezieller Cocktail regt die Entgiftung und Ausscheidung von Toxinen an, während eine größere Menge Öl die Gallenblase komplett zum Entleeren bringt und damit alles ausspült, was sich dort angesammelt hat (auch kleine Gallensteine).

Um sicherzustellen, dass die ausgeschiedenen Toxine nicht im Körper verbleiben und im Dickdarm wieder aufgenommen werden, wird zeitgleich ein Abführmittel eingenommen, das dafür sorgt, dass der gesamte „Müll“ den Körper schnellstmöglich verlässt.

Diese Reinigung hat bei uns stets zu einer deutlichen Verbesserung unserer Gesundheit geführt. Wir haben beobachtet, dass sowohl die Haut als auch das Weiße unserer Augen klarer wurden. Zudem sind die kleinen seitlichen Fettpölsterchen am Bauch plötzlich deutlich kleiner geworden. Diese Pölsterchen entstehen häufig durch chronische Entzündungen und Belastungen, die bei herkömmlichen Diäten oft nicht verschwinden.



REZEPTE

Power-Shake (Programm 2):

- 1 gehäufte Eschöpfel Power-Shake Pulver
 - 1 Glas Wasser (400ml)
 - Gut schütteln oder mixen
- Das Pulver ist auf der Internetseite der Firma „Regenbogenkreis“ erhältlich. Am besten zusammen mit den Mahlzeiten-Shakes als „Express-Darmkur Premium“ erwerben.

Mahlzeiten-Shake (Programm 2):

- 1 Beutel Mahlzeiten-Shake
- 1 Glas Wasser (400-500ml)
- Gut schütteln oder mixen

Bezug siehe Power-Shake

Brühe:

- ½ Bund Suppengrün
- etwas Ingwer
- etwas Knoblauch
- Alles kochen und danach durch ein Sieb passieren, um eine klare Brühe zu erhalten.
- Mit etwas Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Die warme Brühe sorgt für ein angenehmes Gefühl im Bauch, liefert Ihnen Elektrolyte und Energie und bereitet Sie auf Ihren Schlaf vor.

Liver-Flush Drink:

- ½ Glas frischer Orangensaft
- ½ Glas Olivenöl (gutes Öl verwenden)
- etwas Knoblauch
- etwas Ingwer
- eine Prise Cayenne Pfeffer
- alles gut vermischen und vor dem Trinken nochmal gut schütteln, weil sich das Öl schnell entmischt.
- Zügig trinken.

TIPP: Atmen Sie tief ein, Luft anhalten und in einem Zug austrinken.

Glas Bittersalz:

- 1 gehäufte Teelöffel Bittersalz
- 1 Glas Wasser (300ml)
- Alles gut verrühren, bis alles aufgelöst ist

Spirulina-Shake (Programm 1):

- 1 kleiner Teelöffel Spirulina Pulver
- 1 Glas Wasser (300ml)
- Wenig Früchte für den Geschmack
- Im Mixer zubereiten

Detox-Shake (Programm 1):

- 1 halber Teelöffel Bentonit/ Zeolith/ Heilerde
 - 1 Glas Wasser (400ml)
 - Etwas Wassermelone/ Papaya
 - Im Mixer zubereiten
 - 1 Teelöffel Flohsamenschalen hinzugeben
- vermischen und zügig trinken, weil die Flohsamenschalen quellen und der Drink sonst zu fest wird. Flohsamenschalen haben die Eigenschaft, ihr Volumen um das 200-fache zu vergrößern, wodurch sie während des Fastens ein Sättigungsgefühl erzeugen. Darüber hinaus wirken sie im Darm wie ein Schwamm und helfen bei der inneren Reinigung.

TAGESABLAUF DES 4. TAGES

Bis 14:00	- Alles wie im Tagesablauf aus Programm 1/2 - Versuchen Sie noch mehr zu trinken, Wasserspeicher auffüllen!! - KEIN Sport am Morgen (Schwitzen vermeiden)
Ab 14:00	- Hören Sie auf zu trinken! - Keine Shakes, keine Tees, keine Kokosnüsse und kein Wasser mehr. - Ruhen Sie viel
Um 17:00 Uhr:	- Ein Glas Bittersalz (siehe Rezepte)
Um 19:00 Uhr:	- Ein Glas Bittersalz
Ca. 20-21 Uhr:	- „Liver-Flush-Drink“ trinken (siehe Rezepte) - Anschließend direkt zu Bett gehen und am besten auf der rechten Seite schlafen (Leber und Gallenblase werden warm gehalten)

Sollten Sie bereits während der Nacht Stuhlgang bekommen, können Sie wieder mit dem Trinken beginnen. Andernfalls sollten Sie bis zum nächsten Morgen warten, da die Verdauung zu diesem Zeitpunkt wieder einsetzt. Um die Entgiftung weiter zu unterstützen, ist es empfehlenswert, wenn Sie am Morgen des 5. Tages einen Einlauf oder eine Colon-Hydro-Therapie durchführen bzw. durchführen lassen, auch wenn Sie dies nicht in ihr tägliches Rahmenprogramm eingeplant haben. Ihr Darm wird auf diese Weise gründlich von den losgelösten Toxinen befreit und gereinigt.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Das Saftfasten ist eine sanfte Methode für den Körper, da er im Gegensatz zum Heilfasten immer noch mit Nährstoffen versorgt wird. Dennoch halte ich es für sinnvoll, während des Saftfastens auch (weiterhin) Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die ich übrigens auch außerhalb des Fastens verwende.

Vitamin C:

- 1 - 2g pro Tag
- morgens
- am besten ein Ester-C-Produkt wählen, da die Aufnahme besser funktioniert
- Ich selbst verwende ein Produkt von SUPZ-Nutrition (Vitamin-C-Supreme)

Vitamin D & K2:

- 5.000 bis 10.000 IE am Tag
- morgens
- am besten ein flüssiges Produkt wählen, welches Vitamin D UND K2 zusammen enthält. Ich selbst verwende ein Produkt von Sunday Natural (5.000 IE Vitamin D + 200 µg K2)
- Wenn Sie Vitamin D über einen längeren Zeitraum einnehmen (sinnvoll!), sollten Sie regelmäßig den Vitamin D Spiegel im Blut bestimmen lassen.
Zielwert: 60-80ng/ml, vor Operationen oder anderen Belastungsphasen sogar 80-100 ng/ml.

Magnesium:

- 150 - 400 mg pro Tag
- abends
- am besten ein Magnesiumcitrat verwenden
- Ich selbst verwende ein Produkt von SUPZ-Nutrition (Mag Supreme)

Chlorella:

- 16 bis 30 Presslinge pro Tag

- morgens und abends
- am besten Presslinge und kein Pulver, wegen des Geschmacks.
- Ich selbst verwende ein Produkt von SUPZ-Nutrition (Chlorella Vulgaris)

Probiotikum:

- 1- 2 Kapseln pro Tag
- abends (ggf. auch morgens)
- Auf möglichst viele verschiedene Kulturen achten
- Ich selbst verwende ein Produkt von Sunday Natural (Flora Essential Plus)

Präbiotikum:

- 1 Messlöffel pro Tag
- morgens
- Darauf achten, dass viele verschiedene Darmbakterien ernährt werden
- Ich selbst verwende ein Produkt von ZinZino (Zinobiotic+)

(Omega 3)

- verwende ich während des Fastens nicht, um den Darm nicht mit Fetten zu belasten
- Außerhalb der Fastenzeit ist eine tägliche Omega 3 Zufuhr aber essentiell für Ihr Gehirn und Ihre Nerven
- Ich selbst verwende ein Produkt von ZinZino



Anmerkung: Ich persönlich verwende Produkte von den in Klammern stehenden Herstellern, aber es gibt auch andere hochwertige Produkte am Markt.

RAHMENPROGRAMM

Im Folgenden finden Sie weitere mögliche Maßnahmen, um den Entgiftungs- und Reinigungsprozess Ihres Körpers zu unterstützen. Sie können alle Maßnahmen ergreifen, um optimale Ergebnisse zu erzielen, oder gezielt auswählen, welche für Sie passend sind. Bedenken Sie jedoch, dass das Detox- und Fastenprogramm sowie die zusätzlichen Maßnahmen Ihren Tag nahezu komplett ausfüllen können. Es ist wichtig, dass dies nicht in Stress für Sie ausartet. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie sich in dieser Woche mehr um sich selbst kümmern als je zuvor. Diese Woche ist ein wertvolles Geschenk an Sie selbst.



Reinigung von Mund und Nase:

In den Schleimhäuten von Mund, Nase und Zunge sammeln sich viele schädliche Stoffe, die wir täglich über die Luft aufnehmen. Sie können Ihre Entgiftung unterstützen, indem Sie Ihre „Luftfilter“ reinigen.

- Zahnpflege mit Fluoridfreier Zahnpasta (z.B. Cellagon vident Zahncreme – ohne Fluorid)
- Zungenreinigung mit Zungenschaber
- 3-20min Öl-Ziehen
- Nasendusche mit Emser Salz

Reinigung der Haut:

Die Haut ist unser größtes Organ. Neben vielen anderen Funktionen ist sie auch für unsere Entgiftung zuständig. Wir sondern über Schweiß und Talgdrüsen auch schädliche Stoffe ab. Diese reichern sich in abgestorbenen Hautzellen oder verstopften Poren an.

Schwitzkuren, Peelings und Bürstenmassagen helfen unserer Haut unnötigen Ballast loszuwerden. Auch das Bindegewebe darunter wird mobilisiert und der Stoffwechsel angeregt, wodurch die Entgiftung angekurbelt wird.



Yoga:

Yoga erfüllt im Rahmen des Detox-Programms mehrere Funktionen gleichzeitig und ist eine wunderbare Ergänzung zur Fastenkur. Abhängig von Ihrem Befinden während des Fastens können Sie entweder eine sportlich anspruchsvolle Yogasitzung (wie Ashtanga, Power-Yoga oder Hatha-Flow) am Morgen nach dem Frühstücksshake oder dem Spirulina- bzw. Powershake einplanen oder wenn Sie es lieber ruhiger angehen möchten, können Sie eine gemäßigte Hatha- oder Yin-Yoga-Sitzung am Nachmittag durchführen.

Diese verschiedenen Yoga-Formen bieten Ihnen die Möglichkeit, sowohl körperliche Aktivität als auch Entspannung in Ihr Detox-Programm einzubinden. Sportlichere Yoga-Stile können helfen, den Körper zu aktivieren, die Durchblutung zu verbessern und den Stoffwechsel anzukurbeln. Ruhigere Yoga-Stile, wie Hatha oder Yin, können Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen, sich zu regenerieren und das Gleichgewicht im Körper zu fördern.

Es ist wichtig, dass Sie während des Fastens auf Ihren Körper hören und entsprechend wählen, welche Yoga-Sessions am besten zu Ihrem persönlichen Energielevel und Wohlbefinden passen. Achten Sie auch darauf, genügend Zeit für Erholung und Regeneration einzuplanen. Wenn Sie Bedenken haben oder sich unsicher fühlen, konsultieren Sie am besten einen Yogalehrer oder eine Yogalehrerin, um individuelle Empfehlungen zu erhalten.

Folgende positive Effekte hat Yoga während Ihrer Fastenzeit:

- Es erhält Ihre Muskulatur und es wird nur Fett abgebaut.
- Ihr Bindegewebe wird gelockert und gedehnt. So kann Ihr Körper besser entschlacken und entgiften.
- Insbesondere gedrehte und gebundene Asanas (Übungen) helfen dabei den Darm zu massieren und zu entgiften
- Verspannungen werden gelöst
- Mentale Ruhe und Achtsamkeit erhalten Einzug
- Stress wird abgebaut
- Es lenkt vom Hunger ab und man fühlt sich großartig danach.

Wenn Sie keinen Yoga-Lehrer oder keine Yoga-Schule haben, können Sie sich auch online anleiten lassen. Auf YouTube bieten viele hervorragende Yogalehrer geführte Klassen an.

Meine persönlichen Empfehlungen sind:

- Mady Morrison Yoga (auch für Anfänger)
- Boho Beautiful Yoga (für Fortgeschrittene)

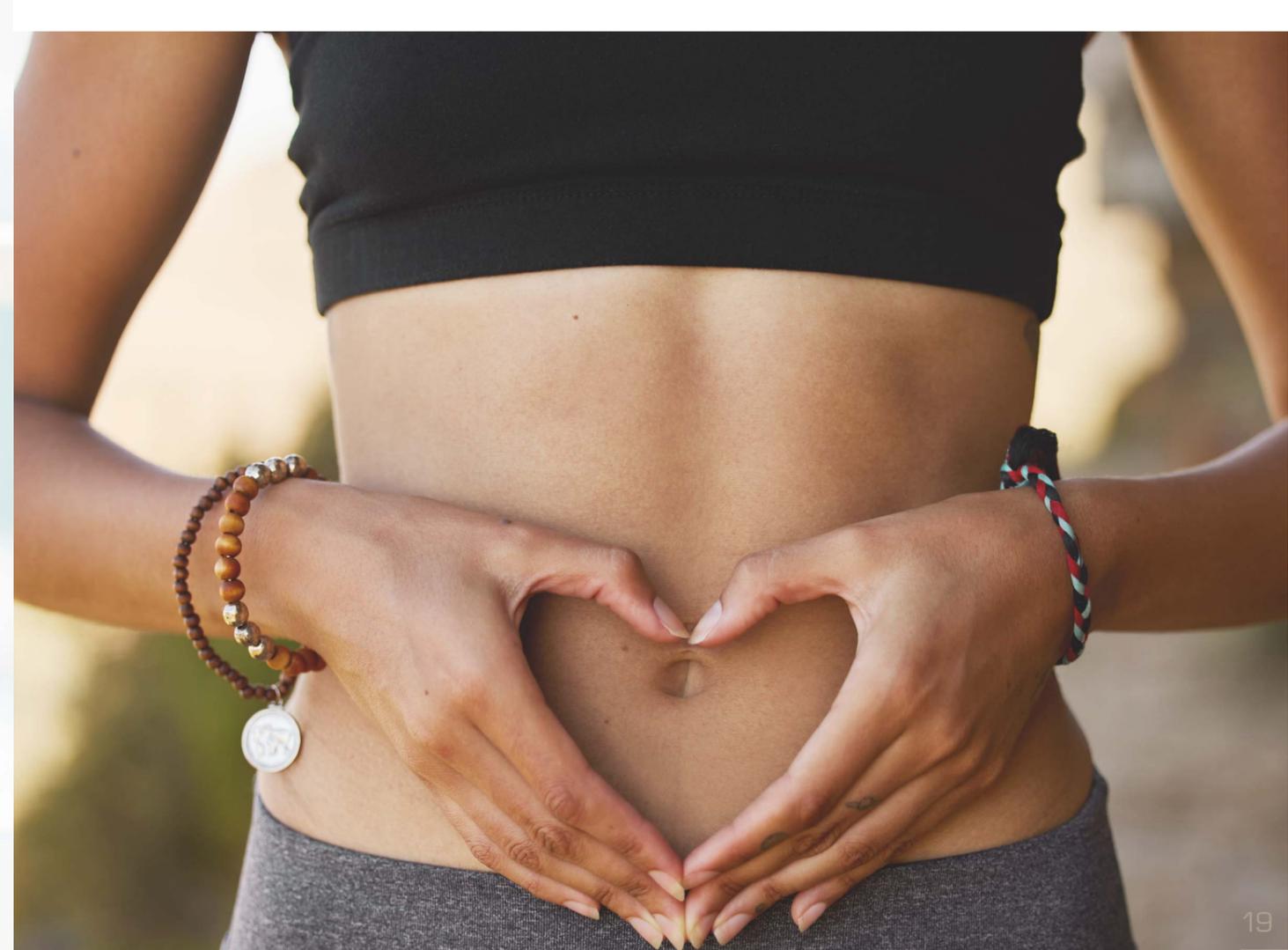


Meditation:

Eine geführte oder stille Meditation kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken zu beruhigen und die innere Stimme leiser werden zu lassen. Auf YouTube finden Sie viele kostenfreie geführte Sitzungen oder entspannende Musik. Außerdem können Sie spezielle Meditations-Apps auf Ihr Handy herunterladen. Das Angebot ist vielfältig.

Neben der Meditation können Sie sich auch intensiv mit Ihren Gedanken beschäftigen. Unsere innere Stimme ist laut und redet permanent mit uns. Wenn Sie sich gerade Fragen, „Welche Stimme meint er“, das wird mir jetzt aber zu esoterisch!“, dann haben Sie gerade die Stimme gehört, die ich meine.

Unsere innere Stimme beschreibt Ihnen ständig das, was Ihre Augen sehen, und bewertet kontinuierlich alles und jeden - auch Sie selbst. Dadurch entsteht ein ständiges Gefühl des Vergleichens, der Hast, der Unzulänglichkeit, manchmal ein schlechtes Gewissen oder sehr häufig negative Emotionen. Sie produziert innerlichen Stress. Lernen Sie, dieser Stimme nicht mehr bedingungslos zu folgen und sich vom Gedankenstrom aus dem „Hier und Jetzt“ (Ihrem Leben) mitreißen zu lassen. Sie können stattdessen trainieren, dankbar und achtsam zu sein. Registrieren Sie aufkommende Gedanken, verbannen Sie sie nicht, aber lassen Sie sie anschließend wie eine Wolke vorbeiziehen. Sie folgen nicht und bleiben da, wo sie sind: bei sich. Ich empfehle Ihnen hierzu das Buch „Die Seele will frei sein“ von Michael Singer.



Zusätzliche Darmreinigung:

Es gibt unterschiedliche Meinungen zur Notwendigkeit einer zusätzlichen Darmreinigung. Jeder Mensch hat individuelle Erfahrungen und Präferenzen. Einige Personen berichten, dass sie einen Unterschied bemerkt haben, während andere möglicherweise keinen signifikanten Effekt feststellen.

Wenn Sie sich für eine zusätzliche Darmreinigung entscheiden, könnten Sie diese während des Fastens täglich oder zumindest nach der Leberreinigung durchführen (das halte ich sogar für wichtig, damit die Schadstoffe den Körper wirklich verlassen). Es eignen sich Einläufe mit einem Klistier-Set oder eine Colon-Hydro-Therapie beim Therapeuten.

Es ist wichtig, dass Sie sich vorher umfassend informieren und gegebenenfalls Rücksprache mit einem Arzt oder Fachexperten halten, um eine für Sie geeignete Vorgehensweise zu finden.

Denken Sie daran, dass jeder Körper unterschiedlich reagiert und was für die eine Person funktioniert, muss nicht zwangsläufig für eine andere Person geeignet sein. Hören Sie auf Ihren Körper und treffen Sie Entscheidungen, die Ihrem individuellen Wohlbefinden dienen.

FASTENBRECHEN

1. TAG NACH DEM FASTEN

Auch wenn Sie sich vielleicht aktuell nichts schöneres auf der Welt vorstellen können, als wieder etwas zu essen, verfallen Sie bitte nicht sofort wieder in alte Muster. Denken Sie daran, dass ihr Körper weder von 100 auf 0 noch von 0 auf 100 abrupt umgeschaltet werden möchte. Beginnen Sie also langsam und mit kleinen Mengen und nehmen Sie sich viel Zeit beim Essen.

Es ist besonders wichtig, dass Sie Ihre Nahrung gründlich und ausgiebig kauen - dies ist der wichtigste Aspekt beim Fastenbrechen.

Zu Beginn sollten Sie sich auf leichte Kost, wie Früchte, Salate und schonend gegartes Gemüse für mindestens 2 Tage beschränken. Trinken Sie viel Wasser, Kräutertees, Shakes und Säfte.

Sie können probiotische oder fermentierte Lebensmittel konsumieren, um Ihre Darmflora zu verbessern (wie z.B. Sauerkraut, Kombucha, Kefir, Brottrunk, Miso, probiotische Joghurts usw.). Seien Sie jedoch vorerst zurückhaltend bei tierischen Produkten und führen Sie diese erst später wieder ein. Halten Sie sich an die folgende Reihenfolge bei der schrittweisen

Wiedereinführung von Nahrung:
Früchte -> Gemüse -> Getreide (hierbei besonders aufmerksam sein) -> tierische Produkte -> zuletzt Fisch und Fleisch.

Achten Sie genau darauf, wie Ihr Bauch auf verschiedene Nahrungsmittel reagiert. Wenn Sie Druck im Bauch oder Blähungen verspüren, halten Sie inne und gehen Sie einen Schritt zurück. Notieren Sie sich die Lebensmittel, die diese Reaktionen hervorgerufen haben. Sie vertragen sie höchstwahrscheinlich nicht gut!

Bitte merken Sie sich auch für später, dass die **negativen Auswirkungen von unverträglichen Nahrungsmitteln auf Ihren Körper bis zu 3 Tage anhalten** können und mitunter subtil sind. Sie haben an diesen Tagen wahrscheinlich wenig Energie und Antrieb und sind wahrscheinlich müde.

Sie brauchen diese Lebensmittel nicht lebenslang zu meiden. Wenn Ihr Darm und Ihre Gesundheit stabil genug sind, können auch kleine „Sünden“ begangen werden, die Sie nicht aus dem Gleichgewicht werfen. Achten Sie jedoch darauf, dass unverträgliche Nahrungsmittel nicht Teil Ihrer täglichen Ernährungsroutine werden. Sie dürfen eine bewusste Ausnahme bleiben.

Blieben Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper!



ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Sie haben Fantastisches für Ihren Darm und Ihre Gesundheit geleistet und Sie spüren es auch. Ihr Alltag hat Sie nun aber wieder zurück und es ist nicht immer leicht eine gesunde Ernährungsform beizubehalten, gerade, wenn es mal schnell gehen muss. Aber vergessen Sie nicht: Ihr Darm spielt eine zentrale Rolle für Ihre Gesundheit. Sie können ihn weiterhin bei der Regeneration unterstützen und vor schädlichen Einflüssen schützen, auch wenn die Fastenzeit vorbei ist. Sie können die während der Fastenzeit genommene **Vitamine und Probiotika** weiterhin einnehmen und ggf. noch ein Omega 3 Öl, einen Vitamin B-Komplex und ein Multivitamin-Präparat ergänzen.

Praktizieren Sie **Stressmanagement**: Unser Darm ist unser zweites Gehirn. Forscher haben kürzlich herausgefunden, dass wir genauso viele neuronale Synapsen in unserem Darm haben wie in unserem Gehirn. Der Volksmund beschreibt diesen Zusammenhang schon seit langem, in dem er vom Bauchgefühl spricht oder von Dingen, die auf den Magen schlagen. Unser Darm produziert Neurotransmitter, die uns glücklich oder traurig machen können, und unser Geist umgekehrt den Darm. Mentaler Stress führt zu Verdauungsproblemen mit all seinen Konsequenzen.

Nach dem Fasten können Sie z.B. Ihre Darmkur verlängern. Die Firma Regenbogenkreis bietet ein fantastisches Präparat namens „**Amazonas Darmreinigung**“ an, welches wir selbst regelmäßig einnehmen. Es handelt sich dabei um Pulver oder Kapseln, die die Verdauung und Regeneration des Darms weiterhin unterstützen. Für uns war dies ein echter Gamechanger.

Wenn Sie noch mehr tun möchten, können Sie Ihre Darmflora mit **Präbiotika** unterstützen. Dies sind Nahrungsmittel für Ihre guten Darmbakterien. Die Firma ZinZino bietet hierfür ein großartiges Produkt namens „Zinobiotic+“ an.

Vermeiden Sie den Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung. Diese Tiere werden mit Tonnen von gespritztem und genetisch verändertem Getreide gefüttert. Die Schadstoffe reichern sich im Fleisch der Tiere in einer bis zu tausendfach höheren Konzentration an, im Vergleich zum verfütterten Getreide. Pflanzenschutzmittel und Schwermetalle sind Gift für Ihren Darm. Versuchen Sie so viel wie möglich **biologisch angebaute Lebensmittel** zu verwenden und reduzieren Sie den Konsum von Fleisch. Wenn Sie aber fleisch essen möchten, dann wählen Sie qualitativ hochwertige Produkte aus biologischer und artgerechter Aufzucht.

Und was muss ich Ihnen als biologischer Zahnarzt natürlich empfehlen: „Lassen Sie sich Ihre **Zähne biologisch sanieren**“, vermeiden Sie Metalle und tote Zähne im Mund und reduzieren Sie den Einsatz von Kunststoffen, soweit möglich. Schädliche Werkstoffe und chronische Entzündungen des Zahnfleisches haben einen enormen Einfluss auf Ihre Darmgesundheit.

Es gibt biologische zahnmedizinische Konzepte, (wie z.B. BioSmile oder das Swiss Biohealth Concept), die die Kiefer gezielt von Störherden und Toxinen befreien und zum Ersatz nur biologische Materialien verwenden.



SCHLUSSWORT

Abschließend möchte ich ihnen einen positiven und lebenswerten Ausblick für die Zukunft geben.

Es geht nicht darum, ein Leben in Enthaltbarkeit zu führen und auf alles was Spaß macht zu verzichten. Was nützt ein langes Leben, wenn es nicht lebenswert ist? Auf der anderen Seite ist das Leben weniger erfüllend, wenn man krank ist.

Daher plädiere ich für eine gute und gesunde Grundlage in der täglichen Routine. Dann dürfen Sie sich auch gelegentlich etwas gönnen, das vielleicht nicht so gesund ist. Wenn Sie glücklich sind, ist das auch gut für Ihren Darm. Er wird dann in der Regel auch mit kleinen Ausrutschern zurechtkommen, wenn er stabil genug ist und nicht ständig mit schweren Aufgaben konfrontiert wird.

Wenn jedoch Ihre gesamte Ernährung ungünstig und/oder unverträglich ist, hat Ihr Darm keine Chance Sie gesund zu erhalten. Erreger und Toxine können ungehindert durch die durchlässig gewor-

denen Darmwände (Leaky Gut) in Ihren Körper gelangen und Schaden anrichten.

Während Ihrer Fastenzeit und vor allem direkt danach haben Sie hoffentlich erlebt, wie viel besser sich Ihr Körper anfühlen kann, wie Beschwerden sich reduzieren und wie viel mehr Energie Ihnen plötzlich zur Verfügung steht. Merken Sie sich dieses Gefühl!

Auch ich habe dieses Gefühl für mich abgespeichert und wenn ich bemerke, dass der Alltag und meine möglicherweise schlechter gewordenen Ernährungsgewohnheiten meine Energie rauben, weiß ich, dass es wieder Zeit für eine Korrektur oder einen „Reset“ ist.

Auch wenn das Fasten nicht immer einfach ist, ist die Aussicht auf den Zustand danach alle Mühe wert.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen viel Motivation und Erfolg beim eigenen Erleben!

Ihr Dr. Jan Tühscher

CHECKLISTE

Lebensmittel:

- o Früchte (Wassermelone, Papaya)
- o Suppengrün
- o Ingwer
- o Knoblauch
- o Chili-Pulver/ Flocken
- o Olivenöl (hochwertig)
- o Organsaft (frisch)
- o Cayenne-Pfeffer/ Salz

Nahrungsergänzung/ Hilfsstoffe:

- o Bittersalz
- o Spirulina-Pulver
- o Chlorella
- o Flohsamenschalen (Programm 1)
- o Bentonit/ Heilerde/ Zeolith (Programm 1)
- o Vitamin C
- o Magnesium
- o Vitamin D + K2

Fertig Shakes:

- o Power-Shake (Programm 2)
- o Mahlzeiten-Shake (Programm 2)

Hilfsmittel:

- o Shaker (Programm 1+2)
- o Fluoridfreie Zahnpasta
- o Zungenschaber
- o Nasendusche
- o Emser Salz
- o Massagebürste Haut (wenn gewünscht)
- o Klistier-Set (wenn gewünscht)

Yoga:

- o Yogamatte
- o Yoga-App
- o YouTube-Kanal

Meditation:

- o Meditations-App
- o YouTube-Kanal

Darm-Spülung:

- o Colon-Hydro-Therapie buchen
- o Mit Einläufen vertraut machen

Fastenbrechen:

- o Rezepte bereitlegen
- o Einkaufsliste vorbereiten
- o „Amazonas Darmreinigung“
- o „Zinobiotic+“
- o Ernährungstagebuch



Dr. Jan Tühscher, MSc

Bahnhofstraße 8
25358 Horst (Holstein)
www.biosmile.de