



PRAXIS FÜR  
CRANIOSACRAL  
THERAPIE

## Heilfasten

1. **Vorbereitung:** Entlastungstage – Säure-Basen-Regulation
2. **Heilfasten:** mindestens fünf Tage
3. **Fastenbrechen** und **Aufbautage**

### Teil 1

Entlastungstage sind die Vorbereitung auf das Fasten. Mentale und körperliche Einstimmung erleichtern den Fastenbeginn. Sie können sich alle notwendigen Präparate und Zutaten besorgen, die Sie zum Fasten benötigen. Die Ausscheidungskanäle müssen geöffnet sein oder werden: täglicher Stuhlgang, Nierenfunktion anregen, Leber unterstützen, Hautatmung beachten.

#### *Grundregeln in der Vorbereitungszeit zur Fastenkur:*

Ausgewogene reduzierte Ernährung, nach 18 Uhr kein Essen mehr, ausreichendes Kauen, Trinkmenge steigern mit Wasser und Kräutertees, ausreichend Bewegung, Atemübungen, Trockenbürsten, Zungenreinigung, kein Kaffee, kein Alkohol und keine Süßigkeiten mehr (!), hilfreich sind Basenmittel und Klino-Vital (Klinoptilolith oder Zeolith, hoch effizientes mineralisches Entgiftungsmittel).

Den Loslass-Prozess mental voranbringen mit Einlesen in Fastenlektüre, Fastenprotokoll führen, Entspannungsübungen oder Meditation, Spazieren gehen o. ä.



PRAXIS FÜR  
CRANIOSACRAL  
THERAPIE

## Teil 2

1. Fastentag	<b>Start</b> Abführen mit Bittersalz (pur aus der Apotheke oder F.X. Passagesalz) oder auch Macrogol (bspw. Laxantan M) Morgengetränk, Trockenbürsten/Eincremen, reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt, eine Stunde flotte Bewegung zur Ankurbelung des Stoffwechsels, abends Fuß-/oder Vollbad, evtl. mit Basenmittel
2. Fastentag	<b>Umschalttag</b> (für viele der unangenehmste Tag) Darmentleerung per Einlauf nach Bedarf, Morgentee, Bauchmassage, Leberwickel, Entspannung/Meditation, viele warme Getränke
3. Fastentag	<b>Wer friert: an warme Getränke denken und die Wärmflasche bereit halten!</b> Morgentee, Trockenbürsten/Eincremen, Leberwickel, Zungenreinigung, bei kalten Füßen öfter ein Fußbad oder Vollbad, langer Spaziergang
4. Fastentag	<b>Bei Kopfschmerzen:</b> Klino-Vital weiternehmen, evtl. Einlauf/Darmentleerung wiederholen, Leberwickel, Bauchmassage, Verwöhneinheit (Craniosacralbehandlung, Massage, Kosmetik, Meditation), Gespräche und Austausch mit Gleichgesinnten
5. Fastentag	<b>Geschafft, wir sind mittendrin im Fasten!</b> Gönnen Sie sich etwas Schönes, suchen Sie sich neue Aktivitäten, mentaler Check up, verabschieden Sie sich von seelischem Müll, ein Peeling für den Körper, ein Salzfußbad
6.-10. Fastentag	<b>Individuelle Zielsetzung</b> Der Stoffwechsel braucht fünf Tage um aussteigen zu können; ab jetzt können Sie nach Wunsch entscheiden, wie lange die Fastenzeit für Sie dauert. Das Schema bleibt das gleiche: reichlich Tee, warme Getränke, Saft und Brühe, begleitend Bewegung, Bäder, Anwendungen und Massagen, Leberwickel, Bauchmassage, Meditation, Atemübungen...
Fastenbrechen	Jetzt kommen die Aufbau tage...



## PRAXIS FÜR CRANIOSACRAL THERAPIE

### Teil 3

#### Fastenbrechen/Aufbautage

Nach dem Fasten ist es wichtig, langsam und richtig aufzubauen, damit keine Verdauungsstörungen auftreten und damit der Erfolg des Fastens stabilisiert und verbessert wird.

#### **Wichtigste Regel:**

Die Auftage sollten die Hälfte der Anzahl der Fastentage betragen, also bei zehn Fastentagen sollten mindestens fünf Auftage eingehalten werden.

Weshalb? Kostenaufbau bedeutet einen Wiederaufbau alltäglicher Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen. Die Umschaltung von Essen auf Fasten geschieht meist schneller als die Umschaltung von Fasten auf Essen. Der Organismus hat die Produktion von Verdauungssäften reduziert.

Deshalb **langsam und stufenweise** aufbauen:

kleine Portionen, gründlich kauen, langsam essen, kein Alkohol, nicht mit Fleisch, Wurst, Süßigkeiten oder ähnlichem beginnen.

Ihre Geschmacksnerven und Ihre Verdauung danken es Ihnen. **Jetzt spätestens Gedanken machen, was künftig nicht mehr auf den Speiseplan soll.**

#### Vorschlag für den Kostenaufbau:

1. Auftag	Apfel, evtl. gedünstet Suppe mit Gemüseinlage (Pastinake, Karotte, Zucchini) Pellkartoffel
2. Auftag	Geweichte Pflaumen, Pflaumensaft (darmregend) Joghurt Knäckebrot
3. Auftag	Hüttenkäse mit Apfel und Rosinen Reis mit Gemüse, evtl. Sauerkrautsaft oder ähnliches Suppe
4.-5. Auftag	langsam mit schwarzem Tee oder Kaffee beginnen, Brot mit Honig, Obst kleiner Quark, Nüsse, Getreide (als Brei oder Auflauf) in kleinen Portionen zur Alltags-Ernährung zurückkehren

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin

Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743

Internet: [www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de](http://www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de)

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.



PRAXIS FÜR  
CRANIOSACRAL  
THERAPIE

## Tipps für die Zeit des Heilfastens

**Kein Stress, keine Hektik**

**Tägliche Bürstenmassage** fördert die Durchblutung am ganzen Körper, regt die Ausscheidung über die Haut und den Kreislauf an.

**Leberwickel** fördert die Verdauung und den Stoffwechsel, unterstützt die Ausscheidung: kleines Handtuch mit heißem Wasser oder Schafgarbensud/-kräuter einschlagen, auswringen, so warm wie möglich am unteren rechten Rippenbogen auflegen, mit Baumwolltuch oder Handtuch und Wolltuch abdecken, erneuern sobald er kühl wird, danach eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten einlegen, ideale Zeit für den Leberwickel ist von 13 bis 15 Uhr

**Bauchmassagen** fördern die Verdauung: im Uhrzeigersinn über dem Nabel beginnen, größer werdend bis über den Rippenbogen und wieder kleiner werdend, über dem Nabel beschließen

**Fuß- oder Vollbäder** für die Basenzufuhr und zur Entspannung, mit Basenpulver, Salz, Ingwer

**Wärmflasche** und/oder Dinkelkissen für Bauch und Füße

**Ruhe** und Bewegungszeiten konsequent einhalten

**Entspannungstraining** wirkt beim Fasten besonders gut

**Begleitende Maßnahmen**, die das Fasten günstig beeinflussen: Spaziergänge, Radfahren, Bio- oder Dampfsauna, Schwimmen, Yoga, Meditation, Atemübungen

**Medizinische Maßnahmen bei uns in der Praxis:** Schröpf- oder GuaSha-Massage, Bauchmassagen, Craniosacralbehandlung, Detox-Fußbäder, Ohrakupunktur

**Wichtige Leberkräuter:** Löwenzahnwurzel (*Taraxacum off.*), Artischockenblätter (*Cynara scolymus*), Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*), Odermennigkraut (*Agrimonia eupatoria*), Wilde Yamswurzel (*Dioscorea villosa*), Berberitzenwuzelrinde (*Berberis vulgaris*), Eichenrinde (*Quercus robur*), Mariendistelkraut (*Silybum marianum*), Erdrauchkraut (*Fumaria off.*)

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin

Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743

Internet: [www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de](http://www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de)

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.



PRAXIS FÜR  
CRANIOSACRAL  
THERAPIE

## Präparate- und Einkaufsliste zum Heilfasten

Zur **Darmentleerung**: Bittersalz, F. X. Passagesalz, Laxatan M, Irrigator

**Säfte** (abführen/basenbildend): Ananas-, Papaya-, Pflaumen-, Sauerkraut-, Zitronen-, Rote-Beete-Saft

### Tees

Beruhigend: Kamille, Orangenblüten, Melisse, Johanniskraut, Hopfen

Bei Blähungen: Fenchel, Anis, Kümmel, Schafgarbe (auch für äußerliche **Leberwickel**)

Bei Magenproblemen: Ingwer, Enzianwurzel, Kamille, Gänsefingerkraut

Niedriger Blutdruck: Rosmarin, Ginseng, Matetee

Zur Leberunterstützung: je 20 g der Leberkräuter (außer Artischocke: davon maximal 10 g) vermischen, zirka zwei Esslöffel davon auf 0,75 l Wasser geben, sechs Stunden oder über Nacht ziehen lassen, danach zum Sieden bringen und zehn Minuten köcheln lassen, abseihen, täglich ein bis zwei Tassen davon trinken

**Getränke**: 6er Tee von Maria Aschenbrenner, Reinigungs- und Entschlackungstee, Ingwertee, Yogitee, Mondtee, warmes abgekochtes Wasser, Brottrunk, Gemüsesaft, Obstsaft (die beiden letzteren verdünnt: maximal 1 Teil Saft und 2 Teile Wasser)

Bei **Verdauungsempfindlichen**: jeden Tag einen Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl einnehmen

**Basenpräparate**: Bullrichs Vital, Pascoe Basentabs, Basica, Kaiser Natron, Meine Base (Basenbad, P. Jentschura) usw.

**Zungenreinigung**: Zungenschaber oder evtl. neue Zahnbürste

**Bäder**: Fuß- oder Vollbäder mit Meersalz, Duftölen, Basenpulver oder Ingwer

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin  
Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743  
Internet: [www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de](http://www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de)

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.