

**Thema: Richtig fasten – Warum das Trinken dabei so wichtig ist!**

**Beitrag:** 1:44 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Fasten ist en vogue, nicht nur in der offiziellen Fastenzeit: Viele möchten sich innerlich reinigen und aufs Wesentliche besinnen und dabei vielleicht ein bisschen abspecken. Doch wie macht man das richtig und warum ist das Trinken dabei so wichtig? Oliver Heinze berichtet.

**Sprecher: Richtiges Fasten sollte immer gut geplant werden, sagt der Leiter der Deutschen Fastenakademie in Bad Homburg Andrea Chiappa:**

**O-Ton 1 (Andrea Chiappa, 0:26 Min.):** „Also wichtig ist, dass man sich bewusst dazu entscheidet und langsam einsteigt. Mindestens mit einem Entlastungstag, besser sind zwei Entlastungstage. Und bei dieser Reduktionsphase, wo man dann langsam ins Fasten hineinsteigt, lässt man Genussmittel weg, vor allen Dingen Kaffee. Wichtig ist auch dann, dass man sich viel Zeit gönnt während dem Fasten, sich täglich bewegt und auch an das Trinken denkt.“

**Sprecher: Mindestens zwei Liter täglich sind hier empfehlenswert – zum Beispiel Gemüsebrühen, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertees und Wasser natürlich:**

**O-Ton 2 (Andrea Chiappa, 0:28 Min.):** „Ideal sind Mineralwässer und auch Heilwässer. Heilwässer beispielsweise mit viel Hydrogencarbonat können zur Neutralisierung der Säuren eingesetzt werden, die ja beim Fasten vermehrt entstehen und die Befindlichkeit stören. Auch ein unruhiger Magen, der beispielsweise zu Sodbrennen neigt, kann mit Hydrogencarbonat-reichen Heilwässern gut besänftigt werden. Sie liefern auch sehr viele Mineralstoffe, die den Stoffwechsel unterstützen.“

**Sprecher: Wer bisher noch keine Erfahrungen mit Fasten und Heilwässern gemacht hat, dem empfiehlt Andrea Chiappa übrigens folgende Herangehensweise:**

**O-Ton 3 (Andrea Chiappa, 0:28 Min.):** „Also der Erstfaster, der das zum ersten Mal macht, ist gut beraten, das im Urlaub zu machen, dass er genug Zeit zum Bewegen, Entspannen und für die gesamte Planung und Durchführung hat. Da ist die Webseite der Fastenakademie, [fastenakademie.de](http://fastenakademie.de), sehr hilfreich im Finden von Fastenkursangeboten und Fastenhäusern. Und Infos und praktische Tipps zu Heilwässern findet sich beim Heilwasser-Ratgeber: [heilwasser-ratgeber.de](http://heilwasser-ratgeber.de).“

**Abmoderationsvorschlag:** Wem das jetzt alles zu schnell ging, hier noch einmal die beiden Websites: [www.fastenakademie.de](http://www.fastenakademie.de) für Fastentipps und [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de) für Informationen rund ums Thema Heilwässer.

**Thema: Richtig fasten – Warum das Trinken dabei so wichtig ist!**

**Interview:** 2:26 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Fasten ist en vogue, nicht nur in der offiziellen Fastenzeit: Viele möchten sich innerlich reinigen und aufs Wesentliche besinnen und dabei vielleicht ein bisschen abspecken. Doch wie macht man das richtig und warum ist das Trinken dabei so wichtig? Das weiß Andrea Chiappa, Leiter der Deutschen Fastenakademie in Bad Homburg, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Herr Chiappa, wenn ich fasten möchte, worauf sollte ich da achten?**

**O-Ton 1 (Andrea Chiappa, 0:26 Min.):** „Also wichtig ist, dass man sich bewusst dazu entscheidet und langsam einsteigt. Mindestens mit einem Entlastungstag, besser sind zwei Entlastungstage. Und bei dieser Reduktionsphase, wo man dann langsam ins Fasten hineinsteigt, lässt man Genussmittel weg, vor allen Dingen Kaffee. Wichtig ist auch dann, dass man sich viel Zeit gönnt während dem Fasten, sich täglich bewegt und auch an das Trinken denkt.“

**2. Warum ist das Trinken wichtig?**

**O-Ton 2 (Andrea Chiappa, 0:22 Min.):** „Wenn die Flüssigkeit aus der Nahrung wegfällt, dann müssen wir umso mehr trinken. Das hat was zu tun mit den harnpflichtigen Stoffen, vor allem mit den Säuren. Da sollte man beim Fasten mindestens zwei Liter pro Tag trinken – und dann geht’s einem wesentlich besser im Fasten. Und super Nebeneffekt: Der Magen füllt sich und wir haben weniger mit Hungergefühlen zu kämpfen.“

**3. Und was trinkt man am besten beim Fasten: Welche Tipps haben Sie da?**

**O-Ton 3 (Andrea Chiappa, 0:28 Min.):** „Neben den Fastenbrühen und Gemüsebrühe und verdünnte Obst-/ Gemüsesäfte soll man auch reichlich Kräutertees trinken. Die geben Wärme und bieten auch Abwechslung. Ideal sind Mineralwässer und auch Heilwässer. Denn die versorgen den Körper auch zugleich mit Mineralstoffen. Und Heilwässer können sogar auch Säuren neutralisieren – und damit kann man dann der Gesundheit und dem Wohlbefinden zusätzlich was Gutes tun.“

**4. Heilwasser, das hört sich an als würde es gut zum Fasten passen. Aber was nützt mir ein Heilwasser?**

**O-Ton 4 (Andrea Chiappa, 0:27 Min.):** „Heilwässer beispielsweise mit viel Hydrogencarbonat können zur Neutralisierung der Säuren eingesetzt werden, die ja beim Fasten vermehrt entstehen und die Befindlichkeit stören. Und somit kann man einer Übersäuerung vorbeugen. Auch ein unruhiger Magen, der beispielsweise zu Sodbrennen neigt, kann mit Hydrogencarbonat-reichen Heilwässern gut besänftigt werden. Sie liefern auch sehr viele Mineralstoffe, die den Stoffwechsel unterstützen.“

**5. Wenn ich mehr wissen will über Fasten und Heilwässer, wo finde ich weitere Tipps?**

**O-Ton 5 (Andrea Chiappa, 0:28 Min.):** „Also der Erstfaster, der das zum ersten Mal macht, ist gut beraten, das im Urlaub zu machen, dass er genug Zeit zum Bewegen, Entspannen und für die gesamte Planung und Durchführung hat. Da ist die Webseite der Fastenakademie,

fastenakademie.de, sehr hilfreich im Finden von Fastenkursangeboten und Fastenhäusern. Und Infos und praktische Tipps zu Heilwasser findet sich beim Heilwasser-Ratgeber: heilwasser-ratgeber.de.“

***Fastenleiter Andrea Chiappa hat uns erklärt, warum Trinken beim Fasten so wichtig ist und wie Heilwasser dabei helfen kann. Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Vielen Dank auch!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wem das jetzt alles zu schnell ging, hier noch einmal die beiden Websites: [www.fastenakademie.de](http://www.fastenakademie.de) für Fastentipps und [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de) für Informationen rund ums Thema Heilwasser.