

Das Glaubern

Das „Glaubern“ am ersten Fastentag ist für den Körper das Startsignal für die Stoffwechsellumstellung. Es dient der Entleerung des Darms „von oben“, Altlasten (Toxine, Schlackenstoffe, Nahrungsreste) werden darüber hinaus geschickt und Hungergefühle reduziert. Um die Salzmenge ideal an deinen Körper und deinen Zustand anzupassen, werden wir uns vor dem Beginn der Fastenwoche gemeinsam deine Glaubernanamnese anschauen. Den „Glaubercocktail“ nimmst du idealerweise am Morgen deines 1. Fastentages zwischen 8 und 10 Uhr ein.

Was du dafür bereit stellst und wie es funktioniert:

- Du löst die besprochene Glaubersalzmenge in 250 ml heißem Wasser auf und gibst weitere 750 ml dazu (Karaffe)
- Zitronensaft oder Pfefferminztee kannst du eventuell in das erste Glas in kleiner Menge dazu geben, um den Geschmack zu optimieren.
- Zieh bequeme Kleidung an
- Lass dir nun gerne bis zu 20 Minuten Zeit, um diesen Liter deines „Glaubergetränks“ zu trinken
- Danach trinkst du unbedingt noch einmal einen Liter Wasser, erst dann kann sich die volle Wirkung des Natriumsulfats entfalten

Das Glaubersalz beginnt, je nach Konstitution, 1 – 4 Stunden nach Einnahme zu wirken und es kommt zu wässrigen, durchfallartigen Entleerungen, die eine zeitlang bis zu mehreren Stunden andauern können. Plane daher deine Zeit gut ein, um viel Ruhe dafür zu haben und natürlicherweise zu Hause sein zu können. Falls nach Ablauf von 2 Stunden noch nichts geschehen ist, bewege dich, trink noch mehr Wasser oder mach eine kleine Bauchmassage. Das Glaubersalz darf nicht bei Migräne, akuter Gastritis, Nierenfunktionsstörungen und/oder einer Magen-Darm Entzündung eingenommen werden.

