



Fasten

Was ist Fasten?

Fasten kommt vom altgotischen «Fastan» und bedeutet «an Regeln festhalten». Im heutigen Sprachgebrauch wird der Fastenbegriff für den Verzicht auf eine bestimmte Handlung oder Konsum verwendet:

[Medienfasten](#), [Alkoholfasten](#), [Autofasten](#), [Nahrungsreduktion](#), [Wasserfasten](#), [Finden zu Gott?](#)

- Fasten verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sie fördert auch Prozesse im geistig-seelischen Bereich sowie die Wahrnehmung von Mitmenschen und der Umwelt.
- Von alters her waren die verschiedenen Wirkungen des Fastens bekannt. Sie liegen in der Veränderung der Beziehung zu sich selbst, zu Gott und zu den Menschen. Anders gesagt, sie liegen im leib-seelisch-geistigen, im spirituellen und im mitmenschlich-sozialen Bereich.
- Fasten kommt in fast allen Religionen vor.

«Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne deiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.»

Zitat von Hellmut Lützner (Arzt und Autor, Heilfasten nach Lützner)

Fasten hat verschiedene Ebenen / Seiten: Es gibt die psychologische, medizinische und spirituelle – religiöse Seite.

Die spirituelle-religiöse Seite

«Fasten ist Beten mit Leib und Seele» (Anselm Grün, Benediktinerpater)

- Fasten spielt in der Kirche leider eine immer geringere Rolle.
- Fasten zieht sich aber durch die ganze Kirchengeschichte.
- Wo etwas Entscheidendes passiert, ist in Gottes Reich Gebet und Fasten ein Thema.
- Auch Jesus hat gefastet.

Bibelgemässes Fasten

Ist Fasten für die heutige christliche Gemeinde notwendig?

Das Fasten war eine geistliche Übung, zu der Jesus selbst ermutigte, als er auf der Erde war. Als er gefragt wurde, warum die Pharisäer und die Jünger des Johannes des Täufers fasteten, die Jünger Jesu aber nicht, antwortete Jesus: Sollen etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange sie mit dem Bräutigam feiern? Eines Tages wird er ihnen weggenommen werden, und dann werden sie fasten. (Matthäus 9,15 NL).

Jesus deutete an, dass das Fasten notwendig werden würde, wenn der Bräutigam (Jesus) nicht mehr da sein würde. Solange Jesus, der menschgewordene Gott, auf der Erde war, genossen seine Nachfolger die enge Verbindung und Freundschaft mit ihm. Jesus schenkte ihnen Stärke und Autorität, so dass sie Macht hatten zu predigen, Kranke zu heilen und böse Geister auszutreiben.

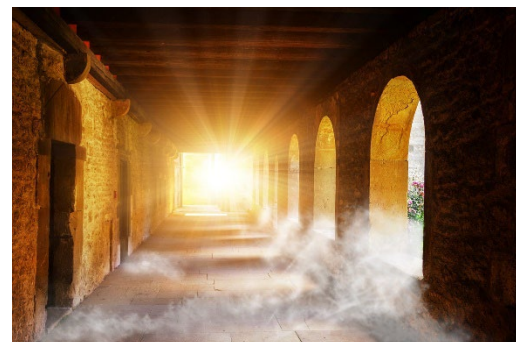
Jesus lehrte sie, dass nach seinem Weggang die ganze Welt sich verändern würde und die Jünger eine andere Art an Zurüstung und Versorgung benötigen würden. Das Fasten war ein sehr wichtiger Teil dieser neuen Zurüstung. Der neue Bund gründet sich auf die Tatsache, dass wir alles in Christus empfangen haben.

Wir loben Gott, den Vater von Jesus Christus, unserem Herrn, der uns durch Christus mit dem geistlichen Segen in der himmlischen Welt reich beschenkt hat. (Epheser 1,3 NL).

Dennoch arbeiten wir mit Hilfe des Heiligen Geistes an unserer Erlösung, mit viel Gebet, Meditation und Studium des Wortes Gottes. Zu diesen geistlichen Übungen sollten Christen auch **demütig das Fasten üben**.

Fastenpraxis in der Bibel:

- Das mosaische Gesetz kennt nur einen vorgeschriebenen Fastentag für Gottes Volk, den Versöhnungstag. (3. Mose 23,27).
- Fasten im AT war oft ein Zeichen der **Demut vor Gott** und Ausdruck der Ernsthaftigkeit für die **Bitte um Hilfe durch Gott**. ▶ Esther, Esra, Nehemia, Daniel
- In Zeiten intensiver Gemeinschaft mit Gott war das Fasten ein wichtiger Bestandteil, z.B.: **Mose am Berg Sinai, Jesus in der Wüste zur Vorbereitung für seinen Dienst**
- **Eine einheitliche Regel wie das Fasten durchgeführt werden muss, finden wir in der Bibel nicht. Es gibt verschiedene Fastenarten wie:**
 - ▶ Darius-Fasten: Eine Nacht ohne alles
 - ▶ Enthalten von Fleisch, süssen Speisen und Wein (Daniel 9.3, 3 Wochen)
 - ▶ Hanna-Fasten: Einzelne Tage (vom Abend bis zum nächsten Abend)
 - ▶ Nicht Essen und Trinken (Esther)
 - ▶ Jesus Fasten – 40 Tage oder Mose Fasten 40 / 80 Tage ohne alles
 - ▶ Nur Trinken
- Eine «besondere» Form des Fastens ist das **«Pharisäer-Fasten»** (Luk. 18,11-12). Sie fasteten Dienstag und Donnerstag.
- Die **ersten Christen fasteten Mittwoch und Freitag**. Gewöhnlich begann das Fasten bei Sonnenuntergang und endete am nächsten Tag um 15:00 Uhr (9. Stunde).
- Als «Überfasten» dauerte die Zeit bis zum darauffolgenden Morgen.
- Meist wurde das Fasten mit einem Abendmahl gebrochen.



Bibelgemäßes Fasten: Worauf kommt es dabei an?

Wenn man der Bibel gemäss fasten will, muss man es ernsthaft und aufrichtig tun, anders als beim Fasten aus medizinischen Gründen. **Wenn wir fasten, enthalten wir dem Körper absichtlich Nahrung und den angenehmen Geschmack des Essens vor.** Der Körper benötigt Nahrung um zu leben; darum müssen unser Herz und unser Geist sich ganz und gar auf Gott ausrichten, so dass er die Quelle unserer Kraft während der Zeit des Fastens sein kann. Weiterhin geschieht Fasten in Demut. Andere Leute brauchen es nicht zu wissen, wenn wir fasten; **es ist auf Gott ausgerichtet.**



Wenn du fastest, dann kämme deine Haare und wasche dir das Gesicht. Dann wird niemand auf den Gedanken kommen, dass du fastest, ausser deinem Vater, der weiss, was du in aller Stille tust. Und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen. (Matthäus 6,17-18 NL)

Man kann unterschiedlich lange fasten: einen Tag, drei Tage, sieben Tage oder mehr. Wir sollten im Gebet den Herrn suchen und ihn nach der Länge unseres Fastens fragen. Wenn wir fasten, sollten wir eine klare Vorstellung von Ziel und Zweck vor Augen haben. Einer der vordringlichsten Gründe des christlichen Fastens könnte geistliche Erneuerung sein. Willst du uns nicht lieber neues Leben schenken? (Psalm 85,7).

Die Pflichten der Fastenzeit

Die **christliche Fastenzeit dauerte meist 40 Tage**, vom Aschermittwoch (erster Tag der Fastenzeit, nach dem Faschingsdienstag) bis zur Osterwoche. Die ersten Überlieferungen stammen aus dem 4. Jh. in Erinnerung an die 40 Tage, die Jesus in der Wüste verbrachte. Christen gilt die Fastenzeit als Anlass zu Gebet und Busse, Reinigung und Vorbereitung auf Ostern. Wie streng die Regeln der Fastenzeit waren, variierte über die Zeiten. Ursprünglich war nur eine abendliche Mahlzeit gestattet, später kam ein zweiter Imbiss hinzu. Neben dem Nahrungsverzicht entwickelten sich weitere Pflichten: sexuelle Enthaltensamkeit, Verbot von Hochzeiten und Verzicht auf Vergnügungen (z.B. blieben die Theater geschlossen).

Gefastet wird heute immer noch – oder wieder

Heute sind die christlichen Fastenregeln weniger streng. Wer diese Zeit bewusst erleben möchte, entscheidet sich freiwillig dafür, **auf Vergnügungen, Süsses, Alkohol oder Ablenkungen zu verzichten.** Ausserhalb eines religiösen Kontexts sehen wir eine neue **Fastenbegeisterung zur Gesundheitsförderung und Gewichtsreduzierung.** Hier treten Entschlackungs-Kuren mit Fruchtsäften und Gemüse an die Stelle der gewohnten Ernährung; Kliniken oder Klöster bieten heute Rundumpakete des Fastens an. So verzichtet man ohne religiöses Motiv auf Zucker und Fett in der Ernährung.

Die Psychologische Seite

Fastentage führen zur veränderten Wahrnehmung und Stimmung.

- Die Sinne, allen voran der Geruchs- und Geschmackssinn, werden sensibler.
- Das Denken verändert sich. Gefühle intensivieren.
- Auch die persönlichen und mitmenschlichen Bedürfnisse werden stärker empfunden, während sich Schmerz- und Angstempfinden vermindern und sich eine insgesamt gelöste, heitere Stimmung einstellt.
- Aus ernährungstherapeutischer Sicht ist die Normalisierung der Hunger-Sättigungsregulation und die Initiierung einer nachhaltigen Ernährungsumstellung sehr wertvoll!

Die medizinische Seite

Der griechische Arzt **Hippokrates von Kos** (um 460 bis um 370 v. Chr.), bekannt als «Vater der europäischen wissenschaftlichen Heilkunde», über das Fasten als Therapie:

«Wenn die Krankheit auf ihrer Höhe ist, dann muss die knappste Nahrungszufuhr erfolgen. Sei mässig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.»

Medizinisch/wissenschaftlich anerkannt sind Erfolge zur:

- **Gewichtsreduktion** > Auch alle Folgen davon reduzieren sich
- **Fettverbrennung wird optimiert** > Höhere Vitalität und Leistungsbereitschaft
- **Entlastung der Gelenke** > Arthritis und Arthrose bessern sich
- **Entleerung überfüllter Speicher** > Wasser, Salz, Fett, Eiweiss ...
- **Entgiftung des Organismus** > Leber, Galle, Darm, Nieren, Haut, Lunge
- **Neuordnung der Körperfunktionen** > Hormonsystem, Zellen
- **Senkung von Risikofaktoren** > Prävention
- **Stimulation der Selbstheilungskräfte** > Immun- und Lymphsystem
- **Das Stresssystem entspannt sich** > Die Stimmung steigt, die Schlafqualität bessert sich

Durchführung einer Fastenzeit

- **Fasten kann praktisch jedermann und zu jeder Zeit.** Bei vorliegenden Erkrankungen fragen Sie vorher Ihren behandelnden Arzt.
- Es sollte normalerweise mindestens 5 Tage gefastet werden. Bei verkürzten oder Kurzfastenkuren empfiehlt es sich nach ca. 3 Monaten das Fasten noch einmal zu wiederholen.
- Fastenzeiten von 5 bis max. 10 Tagen sind ideal und fast für alle Personen möglich. Darüber hinaus sollte ausreichend Fettvorrat vorhanden sein. 40 Tage sollten nicht überschritten werden.

Fastenablauf

- Schon **vor Beginn Ernährung reduzieren**, vor allem Kaffeeconsum einschränken, weniger Rauchen, Genussmittel reduzieren.
- **Entlastungstag:** Am Tag vor dem Fastenbeginn möglichst nur Äpfel essen.
- **Am 1. Fastentag** Glaubersalz oder Rizinus zur totalen Darmentleerung einnehmen.
- Während der Fastenzeit einen **gleichmässigen Tagesablauf** einhalten.
- Am Fastenende vorsichtig das Fasten brechen und Darm und Verdauung langsam aufbauen.
- Es ist nun eine **gute Gelegenheit seine Ernährung umzustellen**, da alte Gewohnheiten kaum noch belasten. Ein gutes Buch wäre z.B. «Richtig essen nach dem Fasten» von Dr. Helmut Lütznert

Typischer Tagesablauf

- Morgens mit Trockenbürsten beginnen. Leichter Morgensport, Spaziergang, Schwimmen
- Morgengetränk, ev. mit 1 TL Honig z.B. Lindenblütenhonig oder Rapshonig
- Den ganzen Tag Zitronenschnitze aussaugen oder Zitronensaft den Getränken beifügen
- Duschen, Einölen (Fastenöl / Fastenshampoo)
- Viel trinken, auch Gemüsesäfte und Gemüsebrühe
- Leberwickel, Mariendistel, Immortellehydrolat, möglichst täglich ein Einlauf
- Leichter Nachmittagssport / Entspannungsübungen
- Viel Zeit mit dem Herrn verbringen

Was passiert beim Fasten

- Fasten ist im Wesentlichen eine Ausscheidungskur der gesamten Körpergewebe und -flüssigkeiten.
- Der Körper verbraucht normalerweise 40 – 60 % seiner Arbeitskraft zum Verdauen.
- Am ersten Tag wird der Speicher an Kohlehydraten aufgebraucht.
- Am 2. und 3. Tag wird vor allem eingelagertes/überschüssiges Eiweiss verbrannt. Leichter Sport/ Bewegung ist nötig, um den Abbau von Muskeln zu verhindern.
- Anschließend stellt sich der Körper auf Fettverbrennung um.
- Der Körper reinigt sich (Detox), Hormonrezeptoren werden zurückgesetzt, viele Heilungsprozesse setzen ein (z.B. Leber, Herz-/Kreislauf, Entwässerung, Blutdruck sinkt, Cholesterinwerte sinken, die Haut strafft sich, Gewicht wird reduziert, ...)
- Viel Darmbakterien sterben ab (vor allem schädliche) und es besteht auf eine gute Möglichkeit, die Darmflora neu aufzubauen. Der beste Zeitpunkt für eine Ernährungsumstellung nachher.

Zusammenfassung

Unser Herz muss persönlich davon gepackt werden, dann wird es nutzbringend für uns persönlich und auch für das ganze Reich Gottes sein.

Fasten sollte IMMER mit Gebet verbunden sein.

Fasten sollte eine regelmässige Gewohnheit werden.



Reinigung und Neu-Ordnung von Körper, Seele und Geist! Franz von Sales, 1567-1622 sagt:

«Wenn Du kannst, dann ist es gut für Dich, wenn Du das Fasten nicht nur an den Tagen übst, an denen es die Kirche vorschreibt. Das Fasten erhebt den Geist, zügelt das Fleisch, bestärkt die Güte und erwirbt himmlischen Lohn. Es gibt kein besseres Mittel, die Trägheit zu überwinden, die Begierden zu kontrollieren und das geistliche Leben zu ordnen. Ja, selbst wenn wir nur wenig zu tun in der Lage sind, so fürchtet der Feind doch den, von dem er weiss, dass er zu fasten vermag.»

Athanasius, Bischof von Alexandrien, um 300 n. Chr.: «Siehe da, was das Fasten wirkt. Es heilt die Krankheiten, trocknet die überschüssigen Säfte im Körper aus, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes. »

Eine grosse Kraft ist das Fasten und verschafft große Erfolge.

- Fasten diszipliniert den Leib.
- Fasten stärkt unsere Beziehung und Abhängigkeit zu Gott.
- Fasten gehört zu den geistlichen Übungen/Disziplinen.
- Fasten ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden kraftvollen geistlichen Lebens.

Beten Sie und lassen Sie sich führen was für Sie das beste Fastenangebot ist!

Bei Fragen oder wenn wir Sie oder Ihre Gemeinde begleiten sollen, auch für unterstützende Materialien, können Sie sich gerne an uns wenden.

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

Schulungen:

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

Fasten:

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Naturbelassene Hydrolate</u> • <u>Naturreine ätherische Öle</u> • <u>Naturreine fette Pflanzenöle</u> • <u>Ölziehkur</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Verschiede Produkte rund ums Fasten</u> • <u>Auswahl an Honig</u> • <u>Produktauswahl von Tisso für das Fasten</u>

Beratungen:

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Buchempfehlungen:

«Wie neugeboren durch Fasten», Dr. med. Hellmut Lütznier
 «Fasten mit Leib und Seele», Anselm Grün
 «Der Lohn des Fastens», Mike Bickle
 «Die Waffe des Betens und Fastens», Derek Prince
 «Achtsam Fasten», Modesta Bersin
 «Richtig essen nach dem Fasten»

Schulung &
Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle &
Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung
& Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit