

## Fasten – eine vergessene Wohltat

Fasten ist heute leider etwas in Vergessenheit geraten. Sowohl geistig als auch körperlich könnte es aber grosse Vorteile bringen.

### Bibelgemässes Fasten:

Fasten sollte in Demut geschehen, andere brauchen davon nichts wissen (Matthäus 6, 16-18), die Motive sind ausschlaggebend (Jesaja 58, 6-7) und sollte immer von Gebet begleitet sein.

Fasten kann sehr **unterschiedlich** sein, sowohl in der **Dauer** als auch in der **Form** (z.B. Darius-Fasten, Danielfasten, Estherfasten, Mose, Pharisäer, ...). Wenn wir fasten, sollten wir eine klare Vorstellung von Ziel und Zweck vor Augen haben. Lassen Sie sich vom Heiligen Geist oder Ihrer Obrigkeit leiten, was jeweils dran ist.

Bibelgemäßes Fasten vertieft unsere **Beziehung zu Gott**. Es hilft bei wichtigen Entscheidungen (z.B. Apostelgeschichte 13,2-3). Es hilft uns immer wieder umzukehren (z.B. Joel 2,12+15), bringt uns Erkenntnis (z.B. Daniel 9,3+21+22), ist angebracht bei Trauer, **Krankheit, Bedrängnis**, Reise / grosse Vorhaben, wichtige Entscheidungen, geistliche Erkenntnis / Busse, den Willen des Herrn suchen, Vollmacht. Indem ich mir Zeit zum Fasten nehme, praktiziere ich **Hingabe an den Herrn**. Ich gebe einen Teil meiner normalen „Rechte“ auf, um mich Gott hinzugeben.

### Praktische Aspekte des Fastens:

In dieser Sendung sollen aber die praktischen Aspekte im Vordergrund stehen. Generell kann man sagen:

- Fasten kann praktisch jedermann und zu jeder Zeit. Bei vorliegenden Erkrankungen oder hohem Alter fragen Sie Ihren behandelnden Arzt.
- Generell ist es möglich während des Fastens weiter zu arbeiten (vielleicht die ersten Tage es etwas ruhiger angehen). Besser ist es aber sich eine Auszeit zu nehmen. Nutzen Sie die Zeit für den Herrn!
- Während des Fastens sollte man viel trinken, am besten stilles Wasser. Alle Getränke sollten stark verdünnt werden. Geeignet sind Kräutertees (keine anregenden Tees, rote Teesorten) und Gemüse- oder Obstsaft.
- Bei niedrigem Blutdruck kann man etwas Honig in den Tee geben
- Fasten ohne trinken sollte maximal 3 Tage dauern.
- Normale Fastenzeiten sind 5 – 10 Tage und sind für fast alle Personen möglich. Längere nur unter Führung / ärztlicher Aufsicht.
- Fasten in einer Gruppe ist meist von Vorteil. Viele kirchliche Institutionen / Gemeinden oder auch ich biete begleitete Fastenurse an (Anfragen an [josef.kreuzer@gmail.com](mailto:josef.kreuzer@gmail.com))
- Vor Beginn der Fastenzeit ist es hilfreich, wenn man starke Gewohnheiten wie z.B. Kaffee, Alkohol, Süssigkeiten, ... langsam reduziert.

- Hilfreich ist auch, wenn man vor dem Fasten 1-2 Obsttage einlegt, d.h. z.B. beliebig viele Äpfel isst.
- Das Hungergefühl lässt sich unterdrücken, wenn man zu Beginn eine komplette Darmentleerung durchführt (z.B. mit Glaubersalz)
- Hilfreich ist eine gute Fastenvorbereitung (nötige Einkäufe vorher tätigen, Ablauf und Termine planen, ...)
- Gehen Sie die ersten Tage ruhig an (eventuell Urlaub), denn dann gibt es die meisten Umstellungsprobleme.
- Bewegen Sie sich ausreichend während des Fastens, sonst bauen Sie viele Muskeln ab und auch die Ausscheidung ist nicht so gut.
- Medikamente sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt weiter einnehmen (es kann sein, dass einige nach einigen Tagen reduziert werden müssen).
- Verhindern Sie eine Übersäuerung durch Zitronensaft, Bouillons, Basenpulver, Pflanzensäfte (z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Artischocke).
- Leberwickel oder Darmspülungen / Einläufe unterstützen die Ausscheidung
- Planen Sie auch eine Zeit (3-5 Tage) für das Fastenbrechen ein, d.h. bauen Sie Ihre Ernährung am Ende langsam wieder auf. Das ganze Verdauungssystem hat sich während des Fastens verlangsamt und muss erst wieder in Schwung kommen.
- Benutzen Sie vielleicht unterstützende Pro- und Präbiotika um die Chance zu nützen, die Verdauung umzustellen und eine bessere Darmflora aufzubauen. Auch können nach dem Fasten am besten Ernährungsumstellungen erfolgen.
- Wenn Sie auch aus gesundheitlichen Gründen gefastet haben. Denken Sie auch an den Jojoeffekt. Wenn Sie keine Änderungen vornehmen wird alles nach einiger Zeit wie vor dem Fasten. Beispiele: Sie werden einen feineren Geschmackssinn haben – d.h. Sie brauchen weniger Gewürze und vor allem weniger Zucker. Der Magen ist geschrumpft – sie brauchen kleinere Nahrungsmengen um satt zu werden, ....



#### Anhänge (Vorschläge):

##### 1. Checkliste

- Wärmflasche, warme Kleidung – sie werden leichter frieren
- Zum Fastenwandern gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung, Thermosflasche, Sitzunterlage
- Tees nach Wahl und Geschmack, möglichst nicht anregend, verdünnt
- Kohlensäurefreies Mineralwasser, Hahnwasser
- Obst- und Gemüsesäfte (ohne Zuckerzusatz, stark verdünnt)
- Trockenbürste
- Flohsamenschalen oder ungeschroteten Leinsamen zum Fastenbrechen
- Glaubersalz oder andere Bittersalze



- Irrigator für Einläufe (am besten Reiseirrigator mit langem Darmrohr)
- Eventuell Blutdruckmessgerät, Waage, die Körperfett misst

## 2. Rezepte (Fasten):

### Gemüsebrühe

**Zutaten:** (Menge für zwei Portionen bzw. für zwei Tage):

½ Liter Wasser, 3 Kartoffeln, 1 Möhre, 120 g Knollensellerie, 60 g Lauch, 3 Tomaten, 100 g Blumenkohl, 20 g rote Linsen, 6 Pfefferkörner, mit Hefeflocken würzen, frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL gehackter Majoran, 1 TL gehackte Petersilie, 1 TL gehacktes Basilikum

**Zubereitung:** Kartoffeln, Möhre und Knollensellerie putzen und schälen. Lauch, Tomaten und Blumenkohl putzen und waschen. Gemüse in kleine Würfel schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen und zusammen mit den Linsen in einen Topf geben. Den Topf mit Wasser auffüllen, dass das Wasser ca. 1 cm über dem Gemüse steht, zum Kochen bringen und ca. 60 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Majoran, Muskatnuss, das Basilikum und die Petersilie zur Brühe geben. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Etwas Petersilie und Hefeflocken darüber streuen.

Die Gemüsebrühe ist das „Grundnahrungsmittel“ während des Fastens und kann natürlich je nach Saison oder Geschmack variiert werden. Es kann auch mit Gewürzen variiert werden, z.B. mit Liebstöckel, Dill, Basilikum, Estragon etc.

### Karottenbrühe

**Zutaten:**

1/4 Liter Wasser, 100 g Karotten, 1 Kartoffel, 25 g Lauch, etwas Petersilienwurzel, Sellerie, Kümmel, Majoran, ½ TL Gemüsebrühe, Hefeflocken, Muskatnuss, Petersilie

**Zubereitung:**

wie Gemüsebrühe

### Kartoffel-Gemüsesuppe

**Zutaten:**

1 Kartoffel, 1 Karotte, ¼ Stange Lauch, ¼ Liter Wasser, Prise Muskat, ½ TL Hefeflocken, 1 TL gehackte Petersilie

**Zubereitung:**

Gemüse putzen und waschen und in kleine Würfel schneiden. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, Muskat, Hefeflocken dazugeben und mit der Petersilie bestreut servieren.

### 3. Rezepte (Fastenbrechen)

#### Bircher-Müsli

##### Zutaten:

1-2 EL Haferflocken, 3-5 EL Wasser, ½ Apfel und/oder anderes Obst (Banane, Orange, Birne, etc., je nach Jahreszeit), 1 TL Rosinen, 1 EL Sahne (alternativ 3 EL Joghurt), Saft von einer ½ Zitrone oder Orange, 1 EL Honig und 1-2 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

##### Zubereitung:

Die Haferflocken mit den Rosinen ca. 1 Stunde einweichen. Äpfel mit Schale und Kerngehäuse auf einer Reibe grob raspeln, das andere Obst zerkleinern und mit den Haferflocken und dem Einweichwasser vermischen. Die Sahne zufügen, mit dem Zitronen- oder Orangensaft abschmecken und den Honig einrühren. Mit den Haselnüssen oder Mandeln garnieren.



#### Kartoffeltag

9 mittlere Kartoffeln mit der Schale kochen und auf drei Mahlzeiten am Tag aufteilen. Am Mittag und Abend gedünstetes Gemüse, bei Bedarf jeweils 1-2 EL angemachten Quark oder Joghurt dazu essen.

#### Literatur:

Dr. Otto Buchinger, Das Heilfasten

Hellmut Lützner, Wie neugeboren durch Fasten

René Gräber, Vitalität durch Heilfasten

<http://www.fastenzeit.com>

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/diaeten/fasten>

[http://www.gesund-heilfasten.de/Varianten\\_des\\_Heilfasten.html](http://www.gesund-heilfasten.de/Varianten_des_Heilfasten.html)

