



GEWINN DURCH VERZICHT: EINE FASTENWOCHE

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE,
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf
Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

Dieses Seminarskript steht unter einer [Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz \(CC BY 3.0\)](#).



Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.

Einzige Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

*Zuerst wird nur der Mangel gefühlt;
dann verschwindet das Verlangen nach Nahrung ...
Zugleich geht beim Fasten etwas Innerliches vor sich.
Der Körper wird gleichsam aufgelockert.
Der Geist wird freier.
Alles löst sich, wird leichter, Last und Hemmung der Schwere werden weniger empfunden.
Die Grenzen der Wirklichkeit kommen in Bewegung;
der Raum des Möglichen wird weiter ...
Der Geist wird fühliger.
Das Gewissen wird helllichtiger, feiner und mächtiger.
Das Gefühl für geistige Entscheidungen wächst...*

Romano Guardini

INHALT

GEWINN DURCH VERZICHT - DIE KUNST DES HEILFASTENS	3
Grundlegendes	5
Bestätigungsbrief	7
Literatur	9
TEXTE	10
Athanasios, Was Fasten bewirkt.....	10
Basilius der Große, Der Rat des Fastens	10
Otto Buchinger, Heilmittel Fasten	10
Karlfried Graf Dürckheim, Der Ruf des Wesens - der Ruf der Welt.....	11
Karlfried Graf Dürckheim, Im Kraftfeld des Wesens	11
Karlfried Graf Dürckheim, Initiatisch.....	11
Karlfried Graf Dürckheim, Sinn der Übung	12
Karlfried Graf Dürckheim, Das Wesen	12
Karlfried Graf Dürckheim, Alltag als Übung	12
Max Ehrmann, Wünschenswertes - Desiderata.....	13
Heinz Fahrner, Ausgedehntes Fasten	13
Mahatma Ghandi, Fasten.....	14
Romano Guardini, Beim Fasten.....	14
Martin Heidegger, Verzicht.....	15
Hermann Hesse, Siddharta.....	15
Jesaja, Fasten	15
Jesus von Nazareth, Kein finsternes Gesicht	15
Huub Oosterhuis, Um Geburt.....	16
Lanza del Vasto, Fasten	16
Walther Zimmermann, Überernährung	16
FASTEN IN DEN RELIGIONEN	17
Fasten im Judentum.....	17
Fasten im Christentum	17
Fasten im Islam	18
Fasten im Buddhismus.....	21
Fasten im Therevada-Buddhismus	21
PRAXIS: HEILFASTEN NACH BUCHINGER	22
Wie geht Fasten nach Buchinger?	22
Neun körperliche Wirkungen des Fastens	24
Vor- und Nachteile des Fastens.....	24
Mögliche Fasten-Nebenwirkungen.....	25
Kontraindikationen	26
Tagesanfang	27
FASTENBRECHEN UND ALLMÄHLICHER KOSTAUFBAU.....	27
Hauptregeln.....	27
Einkauf für die ersten beiden Auftage	28
Der Speiseplan für die Auftage	29
Rezepte des 3. Auftages.....	31
TAGESPLAN 1	31
TAGESPLAN 2	31
TAGESPLAN 3	32

GEWINN DURCH VERZICHT - DIE KUNST DES HEILFASTENS

Am Anfang jeder Heilkunst steht die Not. Nur der Betroffene kann wirklich helfen, nur der Verwundete kann heilen. Diese Grunderkenntnis scheint für alle helfenden und heilenden Berufe, auch für alle Therapieformen zu gelten. Wie aber wird aus jemandem, der Hilfe braucht, einer, der sie gibt? Wie wird aus einem Kranken ein Arzt?

Für **Otto Buchinger sen.**, dem Pionier der Fastenbewegung in Deutschland (1878-1970), begann es Ende des 1. Weltkriegs mit dem niederschmetternden Eingeständnis, wahrscheinlich den Rest seines Lebens als Patient verbringen zu müssen. Als 40-jähriger war er an einer schweren rheumatischen Polyarthrit (Gelenkentzündung) erkrankt und hatte sich ein Leber- und Gallenleiden zugezogen. Auf Rat eines Freundes, der noch nicht einmal Mediziner war, begann er zu fasten, was ihn nach 19 Tagen vom Rheumatismus und dann noch einmal in einer vierwöchigen strengen Kur von den chronischen Leber- und Gallenentzündungen befreite. Den promovierten Arzt ließ diese Erfahrung nicht in Ruhe. Er studierte die medizinischen Vorgänge beim Fasten und wandte es bald als Heilmethode bei seinen Patienten an. Bis zur 1. Auflage seines Buches über das Heilfasten im Jahr 1935, eines Standardwerks, das noch heute gedruckt wird,¹ hatte er bereits 3.200 Fastenprozesse begleitet!

Otto Buchinger stellte sich gegen den Trend der Zeit und seiner Erziehung. Seinen Vater schildert er als trinkfesten Korpsstudenten und Kettenraucher. Im Marinelazarett begegnet er den Folgen von Alkoholmissbrauch, Ehrenhändeln, Prostitution. Wohin der Geist der Zeit und der Kreise, in denen er verkehrte, führt, wird ihm grell vor Augen gestellt. Angewidert wendet er sich ab. Nach seinem Selbstversuch im Fasten sucht er in den Schriften alter Völker und vieler Religionen und findet: Besonders in den Zeiten, in denen Ärzte noch Priester und Priester Ärzte waren, war auch das Fasten eine in vielen Völkern praktizierte Heilmethode und dazu eine Methode der religiösen Vertiefung.

Von Otto Buchinger stammt auch der Ausdruck "*Heilfasten*". Obwohl in der Öffentlichkeit gern mit Hungern verwechselt, ist es doch alles andere als das. Entscheidend ist zunächst ein freiwilliger Entschluss. Hungern müssen Menschen aus äußerer Not oder unter Zwang, zum Fasten entscheiden sie sich. Fastende lassen nicht eine Kur passiv über sich ergehen, sondern gehen innerlich und motiviert in diesen Prozess hinein. Der eine hofft auf die Heilung seiner körperlichen Leiden, der andere sucht darüber hinaus eine ganzheitliche Lebensumstellung. Oder dem Fastenden liegt an der spirituellen oder religiösen Vertiefung.

Heilfasten und Diät sind zweierlei. Beim Heilfasten wird die (feste) Nahrung nicht nur eingeschränkt, sondern auf sie wird vollständig verzichtet. Außer etwas Gemüsebrühe und Obstsaft werden nur Kräutertee und Wasser, diese jedoch reichlich, getrunken. Dieses sog. Buchinger-Fasten mit einer täglichen Kalorienaufnahme von 100 - 200 Kcal im Unterschied zur Null-Diät, bei der nur Wasser getrunken wird, heilt - sachkundig und genügend lange

¹ **Otto Buchinger, Das Heilfasten.** Hippokrates Stuttgart ¹1935, ²⁰1982

angewandt - fast alle chronischen Krankheiten und alle Krankheiten, die durch Ernährungsfehler entstanden sind. Es steigert zudem die körperlichen Abwehrkräfte.

Der Fastenarzt **Heinz Fahrner** erklärt das Geschehen so: Weil das Fasten das gesamte Zellgefüge bis in die Molekularstruktur erreicht, werden alle krankengeschichtlichen Veränderungen, Defekte, und Ablagerungen in den betroffenen Organen, ja sogar in den Zellstrukturen und bindegeweblichen Grundelementen angesprochen. Die jüngsten Veränderungen sind am leichtesten und schnellsten erreichbar, die ältesten am langwierigsten und schwierigsten. Erst mit längerem Fasten kommen wir in die immer älteren Schichten unserer leiblichen Vergangenheit. Der ausgesprochen wechselhafte Fastenverlauf demonstriert geradezu die einmal gesunden, harmonischen Lebensabschnitte wie andererseits die gestörten, krankhaften: der Faster wiederholt seine eigene Krankengeschichte.²

Zum Heilfasten gehört natürlich auch geeignete Begleitung. Ist es vor allem medizinisch motiviert, dann geht es nicht ohne Fastenarzt. Wer aus religiösen Motiven fastet oder um seiner leib-seelischen Ganzheit willen, wird sich auch dafür spirituelle oder im weitesten Sinn psychotherapeutische Begleitung suchen. Die Begleiterin oder der Begleiter (die nicht selten gleich selber mit fasten) sorgen für geeignete Umgebung, bereiten auf Fastenerscheinungen vor, stehen in Krisen bei, gleichen aus (bei Niedergedrückt sein ebenso wie bei den häufigen Hochstimmungen, die zu Selbstüberschätzungen verleiten) helfen mit körperlichen oder seelischen Übungen (von Eutonie oder Haltungsübungen bis zu Traumarbeit und Meditation) und führen schließlich in die Kunst des Fastenbrechens ein.

Fastende sind - von Krisenerscheinungen abgesehen - besonders gelöst und offen, aufnahmebereit für innere Erfahrungen. Sie scheuen nicht die manchmal unbequeme oder sogar schmerzliche Selbstbegegnung. Das körperliche Fasten kann ja nicht nur Krankheiten heilen oder zumindest bessern, sondern im gleichen Maß Menschen auch aus quälenden und hemmenden Bindungen, aus seelischen Engen und Verstrickungen befreien. In Kursen entwickelt sich, nachdem die ersten schwierigen Tage überstanden sind, oft eine heitere, mitfühlbare Atmosphäre. Das Mienenspiel und die Gesten entkrampfen sich, werden harmonischer. Sogar die Schrift kann zügiger und klarer werden. Auch das Gefühlsleben kann sich aufhellen. Zuversichtliche Gedanken kommen, Ahnungen stellen sich ein. Die Lösung mancher Probleme liegt einem plötzlich klar vor Augen. Alte seelische Konfliktknoten können zur Lösung kommen, ganz ohne Psychotherapie, aber natürlich nicht ganz ohne Beistand. Die Haut verjüngt, strafft und klärt sich. Auch die Sinne werden schärfer, es kann deutlicher gerochen, gehört, geschmeckt, gesehen werden.

Und dazu können trainierte Faster erstaunliche Leistungen vollbringen: So mancher Sportler erreicht seine persönliche Bestzeit, mancher Schriftsteller schreibt seine besten Einfälle nieder. Kein Wunder, dass ein Faster den Tag, an dem er wieder anfang zu essen, als "*Vertreibung aus dem Paradies*" beschrieb.

² **Heinz Fahrner, Fasten als Therapie.** Hippokrates Stuttgart ¹1985, S. 59

Mahatma Ghandi, der das Fasten in der politischen Auseinandersetzung benutzte, dazu sich aber nie unter Druck von außen verleiten ließ, sondern nur der sanften Gewalt seiner inneren Stimme folgte, meinte rückblickend auf viele Fastenzeiten:

*"Die Fastenzeiten sind ein Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere."*³

Grundlegendes

Fasten bedeutet weitgehender oder völliger Verzicht auf feste Nahrung. Anders als Hungern ist Fasten ein bewusstes Nicht-Essen, das durch reichliches Trinken und so genannte ‚Entschlackungs‘- Maßnahmen flankiert wird, zum Gewinn für die Gesundheit oder zur Linderung verschiedener Beschwerden. Fasten ist nicht in erster Linie eine besondere Ernährungsform zum Abnehmen!

Fasten ist der freiwillige und bewusste Verzicht auf feste Nahrung über einen begrenzten Zeitraum. Werden bestimmte Empfehlungen eingehalten, spürt der Fastende keinen Hunger. Reichliches Trinken ist unerlässlich.

Ziel des Fastens ist es, dem Körper etwas Gutes zu tun. Auch deshalb ist es kein "Hungern", weil beim Hungern der Schaden für den Körper im Vordergrund steht. Der Unterschied zwischen Hungern und Fasten liegt nicht nur in der Freiwilligkeit, sondern auch im Vorgehen. Beim Fasten werden negative Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele durch die begleitenden Maßnahmen verhindert, sodass sich die positiven Wirkungen des Nicht-Essens ungestört entfalten können. Hierzu wurden verschiedene Vorgehensweisen entwickelt, z.B. das Tee- und Saftfasten nach Buchinger und Lütznier, das Mayr-Fasten (eine spezielle Form der Mayr-Kur), die Schrothkur, das eiweißergänzte Fasten und Molke-Fasten.

Reinigung durch Fasten

Fastenperioden wurden in unserem Kulturkreis schon immer durch die Natur vorgegeben: Im ausgehenden Winter gab die Natur nur noch karge Nahrung her. Alle Weltreligionen kennen Fastenzeiten, bei denen es um zeitweiligen Verzicht und um die Erkenntnis geht, dass körperliche Askese auch Geist und Seele positiv beeinflusst. Eine innere „Reinigung“ wird durch das Fasten angestrebt. Körperlich kommt sie dadurch zustande, dass Überflüssiges zur Energiegewinnung abgebaut wird.

³ **Mahatma Ghandi** (im November 1925 anlässlich eines Fastens, das er für ein im Ashram Sabarmati vorgekommenes Vergehen auf sich nahm). Zitiert bei: **Régamey**, S. 155

Heilung durch Fasten

Die Verdauungsarbeit beansprucht einen großen Teil der zugeführten und der bereits im Körper gespeicherten Nahrungsenergie. Müssen keine Nahrungsmittel mehr verdaut werden, steht diese Energie an anderen Orten zur Verfügung. Bei akuten Krankheiten, beispielsweise einer Grippe, reagiert der Körper mit Appetitlosigkeit. Die für die Abwehr notwendige Energie muss er nicht in die Verdauung stecken. Das Fasten bietet hier die Natur von selber an.

Viele „Zivilisationskrankheiten“ beruhen auf einem Überangebot, einer Überlastung. Auf steten Überfluss folgen zu hohe Blutfett- und Zuckerspiegel, übermäßig viel Fettgewebe, schließlich auch hoher Blutdruck, Arterienverkalkung, Herzkrankheiten usw. – Ärzte fassen diese Störungen mit dem Begriff **Metabolisches Syndrom** („Stoffwechselsyndrom“) zusammen. Der Körper ist von sich aus darauf eingestellt, Luxus- und Mangelzeiten zu erleben. Sie sollten nur im Gleichgewicht stehen wie Wachen und Schlafen. Da der Überfluss in unserer Gesellschaft normal ist, sind dazwischen gelegte Fastenzeiten sehr sinnvoll, um die schädlichen Folgen auszugleichen.

Energieversorgung im Fasten

Wird von außen keine oder fast keine Nahrung zur Energiegewinnung zugeführt, schaltet der Körper auf eine Ernährung „von innen“ um. Die für die chemischen Reaktionen im Organismus notwendige Energie wird aus eigens dafür angelegten Depots, aus Fettgewebe, Kohlenhydraten und Eiweißen gewonnen. Der Kohlenhydrat-(KH)Vorrat in der Leber reicht für etwa 24 Stunden aus; weitere KH sind in Muskelzellen gelagert. Fette können als Energieträger verwendet werden, lassen sich aber nicht vollständig „verbrennen“. Muss der Körper auf Fette zurückgreifen, sammeln sich saure Stoffwechselprodukte an, die zu Kopfschmerzen und Unwohlsein führen. Reichliches Trinken schwemmt sie aus.

Eiweiße werden täglich für den Aufbau neuer Zellen benötigt, denn Zellen gehen stetig, beispielsweise als überalterte Darm- oder Hautzellen, verloren. Aus Eiweiß wird aber auch Zucker gebildet, wenn der körpereigene Vorrat an Zucker (vorwiegend für das Gehirn) zur Neige geht und nicht von außen ersetzt wird. Im Fasten wird daher körpereigenes Eiweiß ständig abgebaut werden - überwiegend betrifft das Muskeleiweiß. Reichliche Bewegung verhindert den Abbau wichtiger Muskeln.

Um den Eiweißabbau zur Zuckergewinnung zu bremsen, führen die Fastenprogramme auf unterschiedliche Art Kohlenhydrate zu, z.B. über Honig, Gemüsesäfte, Milch/Brötchen. Um einen Mindestbedarf an Eiweißen zu decken, liefert die Milch-Brötchen-Diät nach Mayr beispielsweise Milch, die Molke-Kur Molkeneiweiß, das eiweißmodifizierte Fasten bestimmte Aminosäuren.

Heilfasten und Fasten für Gesunde

Sollen Krankheiten oder Beschwerden durch Fasten gebessert oder geheilt werden („**Heilfasten**“), ist eine ärztliche Überwachung durch einen fastenerfahrenen Arzt unerlässlich.

Besteht das Fastenziel in einer Krankheitsvorbeugung bei Gesunden, ist ein Fasten in Eigenregie möglich, wenn sich der Fastende völlig gesund fühlt und die Fastendauer auf maximal eine Woche begrenzt. Seien Sie bitte sehr kritisch, ob Sie wirklich gesund sind – Migräne, häufige Kopfschmerzen, spürbare Kreislaufprobleme machen aus Ihnen nicht unbedingt einen „Kranken“, aber auf stabile Gesundheit (und damit die Möglichkeit, ohne kompetente Begleitung fasten zu können) deutet das nicht hin. Probleme beim Fasten sind bei solchen Befindensstörungen vorprogrammiert. Wichtig sind auf jeden Fall eine gründliche Information und ein sorgfältiger Nahrungsaufbau im Anschluss an das Fasten.

Bestätigungsbrief

*Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt, er gibt die Größe des Einfachen.
Martin Heidegger*

Liebe «Anrede»,

wir danken Dir für Deine Anmeldung zu unserer **Fastenwoche “Gewinn durch Verzicht”**.
Damit Du Dich gut auf diese Zeit einstellen kannst, bitten wir Dich, folgende Hinweise zu beachten:

Unser **Zusammensein** beginnt am **Sonntag, den ?, um 19 Uhr**. Es empfiehlt sich, das Quartier vorher aufzusuchen. Vom Montag an werden wir viereinhalb Tage lang nach Buchinger fasten.
Seminarende ist am Samstag, den ?, nach dem Aufbau-Frühstück, also gegen 10 Uhr.

Es empfiehlt sich mitzubringen:

- reichlich warme und bequeme Kleidung (Wegen der erhöhten Ausscheidungen der Haut ist ein häufigerer Wäschewechsel nötig. Wer fastet, friert auch leichter.)
- festes Schuhwerk, dicke Socken, Regenkleidung
- wenn vorhanden: Sitzkissen oder Meditationshocker
- Schreib- und Zeichenmaterial (möglichst Fingerfarben)
- Massagebürste, Körperöl, Mundwasser, Deodorants
- evtl. Wärmflasche und Einlaufgerät (Irrigator)
- Krankenschein (für einen eventuellen Arztbesuch).

Wer sich auf den Fastenprozess gut vorbereiten will, sollte bereits am **Anreisetag** nichts schwer Verdauliches essen und z.B. nur Obst, Reis oder Rohkost zu sich nehmen. Anregungen dazu finden sich in dem Buch von **Hellmut Lütznert, Wie neugeboren durch Fasten**, S. 25 (siehe unten). Die Abendmahlzeit am Sonntagabend (einen Apfel) werden wir gemeinsam einnehmen.

Die **Teilnahme** an unserem Fastenseminar ist nur in voller eigener Verantwortlichkeit möglich. Bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten, bei Krankheit oder in anderen Zweifelsfällen ist das Einverständnis des Hausarztes oder Therapeuten vorausgesetzt. Wegen der erhöhten Vergiftungsgefahr sind das Rauchen und die Einnahme von Drogen während des Fastens leider nicht gestattet. Autofahrer sollten wegen der Verlangsamung ihrer Reaktionen darauf verzichten, an den Fastentagen am Steuer zu sitzen. Die An- und Rückreise bleiben davon jedoch unberührt.

Zur Unterstützung der Wirkungen des Fastens und Meditierens findet das Seminar in einer **Atmosphäre ganztägigen Schweigens** statt. Ablenkungen vom eigenen Klärungsprozess durch Briefkontakte, Telefonate, mitgebrachte Arbeit oder Lektüre bitten wir, auf das Allernötigste zu beschränken.

Vorläufiger Tagesplan:

7.30	Zazen (Meditation)
8.30	Morgentee
9.30	Gruppenarbeit, Erläuterungen zum Fasten- und Meditationsprozess
12.20	Zazen (Meditation)
13.00	Mittagstrunk
Nachm.	Mittagspause, Nachmittagsschlaf, Tee, Malen seelischer Bilder, Spaziergänge
16.00	Intuitives Zeichnen in der Gruppe
18.20	Zazen (Meditation)
19.00	Abendtrunk
20.00	Kreistänze

Zum Verständnis der Meditation und des Fastens eignet sich folgende **Literatur:**

Karlfried Graf Dürckheim, Zen und wir.

Weilheim ¹1961, Neuauflage Barth München 1982, 141 S.

Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus.

(Orig.: USA 1934) Zürich ¹1958, Fischer-TB 1666 Frankfurt/M. 1975, 139 S.

Shunryu Suzuki, Zen-Geist Anfänger-Geist.

(Orig.: Zen Mind, Beginner's Mind. Weatherhill New York & Tokyo 1970)

Theseus Verlag Zürich ¹1975, 151 S.

Niklaus Brantschen, Fasten. Gesundheitlich, religiös, sozial.

Moser Verlag Lausanne ¹1987, 135 S.

Otto Buchinger, Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg.

Hippokrates Stuttgart ¹1958, ²⁰1982, 211 S.

Hellmut Lützner, Wie neugeboren durch Fasten. Abnehmen, entschlacken, entgiften.

Gräfe & Unzer Verlag München ¹1976, ²⁰1986, 79 S.

Hellmut Lützner & Elisabeth Niggemeyer, Fasten verändert mein Leben.

Kösel Verlag München 1987, 160 S.

Wir wünschen Dir bis zum Beginn unseres Fastenseminars eine gute Zeit

Literatur

Niklaus Brantschen

Fasten. Gesundheitlich, religiös, sozial. Moser Verlag Lausanne ¹1987, 135 S.

Otto Buchinger

Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg. Hippokrates Verlag Stuttgart ¹1958, ²⁰1982, 211 S.

Otto Buchinger

Heilfastenkur. Methode und Wirksamkeit eines heilkundlichen Königswegs. Bruno Wilkens Verlag Bad Bevensen ¹o.J., ⁵⁸o.J., 130 S.

Rüdiger Dahlke

Bewusst fasten. Ein Wegweiser zu neuen Erfahrungen. Urania Verlag München ¹1980, ²1983, 97 S.

Heinz Fahrner

Fasten als Therapie. Buchinger-Heilfasten, Pathophysiologie, Indikationen und Verläufe, Methode, Fastenpsychologie. Hippokrates Verlag Stuttgart ¹1985, 212 S.

Eugen Heun

Das Fasten als Erlebnis und Geschehnis. Vittorio Klostermann Verlag Frankfurt ¹1953, 304 S.

Elisabeth Niggemeyer & Hellmut Lützner

Fasten verändert mein Leben. Kösel Verlag München ¹1987, 160 S.

Hellmut Lützner

Wie neugeboren durch Fasten. Abnehmen, entschlacken, entgiften. Gräfe & Unzer Verlag München ¹1976, ²⁰1986, 79 S.

Petra Hopfenzitz, Hellmut Lützner

Fasten und Meditation. Gräfe und Unzer Verlag München ¹1989, 79 S.

Hellmut Lützner, Helmut Million

Richtig essen nach dem Fasten. Gräfe und Unzer Verlag München ¹1984, 79 S.

Werner Schaub

Vom guten Geschmack des Verzichtens. Ein Fasten-Lesebuch. Herder Verlag Freiburg ¹1990, 143 S.

Walther Zimmermann

Gewicht leicht gemacht. Eine Sprechstunde für Übergewichtige. Biologische Taschenbuchreihe, Band 3. Verlagsbuchhandlung Johannes Sonntag Regensburg ¹1975, 189 S.

TEXTE

Athanasios, Was Fasten bewirkt

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. ⁴

Basilus der Große, Der Rat des Fastens

Wenn alle Völker den Rat des Fastens annehmen würden, um ihre Fragen zu regeln, würde nichts mehr verhindern, dass tiefster Friede in der Welt herrschte. Die Völker würden nicht mehr gegeneinander aufstehen, und auch die Heere würden einander nicht mehr in Stücke hauen. Es würden an abgelegenen Straßen keine Wegelagerer auf der Lauer liegen, in den Städten gäbe es keine Denunziation mehr und auf der See keine Seeräuber. Unser ganzes Leben wäre nicht in so hohem Grad von Stöhnen und Seufzen erfüllt, wenn das Fasten es regelte. Das Fasten würde alle lehren, die Liebe zum Geld, zu überflüssigen Dingen und im Allgemeinen die Neigung zu Feindseligkeiten aufzugeben. ⁵

Otto Buchinger, Heilmittel Fasten

Von allen natürlichen Heilmitteln aber hat mir doch bisher den größten Eindruck das Fasten gemacht. ⁶

Das Heilfasten - völlige Nahrungsenthaltung außer etwas Gemüsebrühe, Kräutertee und Obstsaft - heilt fast alle chronischen Krankheiten. Diese entstehen im Wesentlichen durch allmähliche Verschlackung des so genannten Bindegewebes, das sich in allen Organen unseres Körpers befindet und das nicht umsonst "Depot"-Gewebe genannt wird. ... Im Fasten verwendet nun der Organismus die sonst für die Verdauung tätigen Energien sofort zur Abheilung der jeweils erkrankten Bezirke unter "sachverständiger" Leitung des "inneren Arztes". ... Mienenspiel und Gesten werden harmonischer, werden entkrampft. Sogar die Schrift wird zügiger und klarer. Damit beginnt es oft. Dann wird auch das Gefühls- und Empfindungsleben heller und reiner. Bessere Gedanken kommen, Ahnungen und Ausblicke. Mitunter kommt es sogar zu einer Inventuraufnahme und Bilanzaufstellung der gesamten eigenen Lebensumstände. Alte seelische Konfliktknoten kommen zur Lösung, ganz ohne medizinische Psychotherapie, und führen zu Dankgebeten. Böse Leidenschaften und Gewohnheiten weichen der Beherrschung. Sucht wird zum Suchen und Finden, und Feuer wird zu Licht. Auch die Sinne werden schärfer, und die vielen lästigen Alltagsquälereien und Störungen unserer modernen Zeit werden leichter ertragen. ⁷

⁴ **Athanasios** (um 293-373), christlicher Theologe, Bischof und Kirchenlehrer, der während des im 4. Jahrhundert entflammten Glaubensstreites um den Arianismus die orthodoxe Seite vertrat.

⁵ **Basilus** (um 329-379), genannt Basilus der Große, Kirchenlehrer. **Basilus der Große, Homilie de Jejunio II.** Zitiert in: Régamey, S. 93

⁶ **Otto Buchinger sen., Das Heilfasten.** Vorwort zur 1. Auflage 1935. S. 11

⁷ **Otto Buchinger sen.,** zitiert bei **P. R. Régamey, Wiederentdeckung des Fastens.** Herold Wien-München 1963, S.

Karlfried Graf Dürckheim, Der Ruf des Wesens - der Ruf der Welt

Von früh bis spät ruft die Welt uns nach außen, will als Welt erkannt und gemeistert werden. Das Wesen ruft uns fortgesetzt von innen und nach innen. Die Welt verlangt von uns Wissen und Können. Das Wesen verlangt von uns, dass wir das Gewusste und Gekonnte immer wieder im Dienst des Reifens vergessen. Die Welt verlangt von uns, dass wir fortgesetzt etwas machen. Das Wesen verlangt von uns, dass wir das Rechte einfach nur zulassen. Die Welt treibt uns und hält uns, ohne Ruhe zu geben, in Gang, auf dass wir zu etwas Feststehendem kommen. Das Wesen verlangt von uns, dass wir, ihm zugewandt, nirgendwo haften, damit wir uns nicht im Stehen bleiben verfehlen. Die Welt hält uns an zum Reden und unablässigen Wirken. Das Wesen verlangt, dass wir stille werden und tun, ohne zu tun. Die Welt zwingt uns, an Sicherungen zu denken. Das Wesen ermuntert uns, uns ständig aufs Neue zu wagen. Die Welt fügt sich uns, wenn wir sie verstehen und begreifen. Das Wesen öffnet sich uns, wenn wir das Unbegreifliche aushalten. Die Tragkraft des Wesens bewährt sich, wenn wir das, was uns in der Welt hält, wieder lassen, und das Wesen erneuert und verwandelt uns nur, wenn wir uns von dem, was uns in der Welt reich macht, wieder trennen. ⁸

Karlfried Graf Dürckheim, Im Kraftfeld des Wesens

Wenn das Wesen ins Innesein tritt, fühlen wir uns anders. Wir sind gelöst und befreit, geladen mit Kraft, hell und erfüllt von zeugendem Leben. Was uns eben noch Last war, verliert sein Gewicht, was uns eben noch in Angst warf, bedrängt uns nicht mehr. Was uns in Verzweiflung warf, verliert seinen Stachel. Wo alles verstellt war, scheint nun alles offen. Wo wir eben noch arm waren, fühlen wir uns reich, und mitten im Lärm wird es in uns seltsam friedvoll und still. Wir fühlen uns wie getaucht in ein unsichtbares Licht, das uns hell macht und warm und befinden uns in einem alles durchschimmernden Glanz. Das alles kann schlagartig da sein, doch ebenso schnell wieder verschwinden. Wir können es nicht machen noch halten, aber wenn wir recht hingehorcht haben, können wir der Haltungen innewerden, die solche Erfahrungen verhindern, und ebenso jener anderen, die uns für solches Erleben bereiten. ⁹

Karlfried Graf Dürckheim, Initiatisch

Initiatisch kommt von 'initiare': Das Tor zum Geheimen öffnen. - Was ist das Geheime? Das sind wir selbst in unserem tiefsten Kern, in unserem Selbst, in unserem Wesen.

Mit Wesen meinen wir hier die Weise, in der das überweltliche göttliche Sein in jedem Menschen in individueller Weise anwesend ist und in ihm und durch ihn hindurch manifest werden möchte in der Welt: in der Weise, die Welt wahrzunehmen, zu gestalten und zu lieben.

...

Unabdingbar zur Initiatischen Therapie gehört das Exerzitium, die Übung. ... Exerzitien in diesem Sinn sind systematisch in ewiger Wiederholung vollzogene Übungen, deren Sinn es ist, die Bedingungen zu entwickeln, unter denen der Sinn des Initiatischen Weges, die große Durchlässigkeit, sich in uns und durch uns erfüllen kann. Das bedeutet planmäßige Arbeit an

10f.

⁸ **Karlfried Graf Dürckheim, Der Alltag als Übung. Vom Weg der Verwandlung.** Verlag Hans Huber Bern Stuttgart
¹1970, ⁴1972, S. 36/37

⁹ **Karlfried Graf Dürckheim, Der Alltag als Übung. Vom Weg der Verwandlung.** Verlag Hans Huber Bern Stuttgart
¹1970, ⁴1972, S. 37/38

jener Verfassung, dank der wir in der Lage sind, das in unserem Wesen und im Wesen aller uns umgebenden Welt verborgene Sein zu vernehmen, und fähig werden, es in uns und durch uns immer offener werden zu lassen in unserem Leben, insbesondere auch im Reich der 'Leistung'.

Karlfried Graf Dürckheim, Sinn der Übung

Der Sinn der Übung ist also Transparenz für Transzendenz. So dient solche Übung auch nicht drei ganz andersartigen Anliegen, um derentwillen heute wie immer Menschen allerhand Übungen, z. B. Stille- und Versenkungsübungen, machen: Allgemeine Entspannung und Stille; schöne, 'erbauliche' Erlebnisse und die Gewinnung 'höherer Fähigkeiten'. Um dieser drei Wünsche willen ein Exerzitium aufzunehmen, nimmt diesem seinen geistlichen Charakter und gibt ihm einen pragmatischen Sinn, verfehlt also das eigentlich Gemeinte. Sie sind also auf dem initiatischen Wege im Raum des Exerzitiums drei typische Formen negativer Regression.¹⁰

Karlfried Graf Dürckheim, Das Wesen

"Was" das Wesen ist, kann der Mensch nicht erfragen. Es ist kein Dies oder Das; es entzieht sich allen Begriffen. Und doch ist eines gewiss: es ist Leben, das Große Leben, fortgesetzte Wandlung, schöpferische Verwandlung in jedem Augenblick.

So steht ihm im Wege alles, was sich der Verwandlung widersetzt, alles, was statisch ist, was bleiben will, was fest steht, was fest-gestellt ist und gerade als Fest-Stehendes Wirklichkeit zu haben beansprucht. Dieses aber ist das Prinzip des Welt-Ichs. Unser dem Welt-Ich zugeordnetes gegenständliches Bewusstsein stellt fest, schafft Gegen-Stände, fixiert. Immer kreist es um das Feststehende. Zum Feststehenden aber gehört auch jede festliegende Ordnung, jede Form des Besitzes, auch die Verfassung einer Gemeinschaft, die Ordnung im Gefüge der Werte, die feststellende Ethik des Verhaltens, ohne die eine Gesellschaft in dieser Welt nicht leben kann. Und das Gewissen, das den Menschen zur Ordnung ruft, ist Ausdruck der Ordnung, die eine Gemeinschaft zusammenhält, was für den heutigen Menschen freilich kaum mehr existiert.

So gewiss aber eine Ordnung bewusst oder unbewusst gegründet ist in verpflichtenden Werten, so gewiss kann sie auch, weil sie feststehend ist, dem Verwandlungsanspruch aus dem Wesen ein Hindernis sein in den Augenblicken, in denen vom Menschen das Ungewöhnliche, die Bezeugung des Ganz-Anderen, gefordert wird. So führt der initiatische Weg den Menschen bisweilen in jene menschlich ungeheuer schwierigen Situationen, in denen er um der Stimme seines Wesens willen die Stimme seines Kollektivwissens überhören muss.¹¹

Karlfried Graf Dürckheim, Alltag als Übung

Die erste Voraussetzung aller Übung ist, dass man wirklich verstanden und in sich aufgenommen hat, was rechtes Üben als Exerzitium bedeutet: Nicht üben zu einem Können im Dienst einer von der Welt her geforderten Leistung, sondern Exerzitium zu einem neuen Sein im Dienst des inneren Weges.

¹⁰ **Karlfried Graf Dürckheim, Das Tor zum Geheimen öffnen.** Ausgewählt und eingeleitet von Gerhard Wehr. Herder Taschenbuch 1632. Herder Verlag Freiburg 1989

¹¹ **Karlfried Graf Dürckheim, Das Tor zum Geheimen öffnen.** Ausgewählt und eingeleitet von Gerhard Wehr. Herder Taschenbuch 1632. Herder Verlag Freiburg 1989

Die Übung zu einem Können erledigt sich, wenn man das Geübte kann. Übung auf dem inneren Weg beginnt erst, wenn man das Geübte kann und besteht in einer ewigen Wiederholung des Gekonnten.

Wo dann die Technik einer Leistung vollendet beherrscht wird, spiegelt der Ablauf jeder Wiederholung des Gekonnten die Haltung des Übenden wider. Jeder Fehler im Vollzug zeigt eine Fehlhaltung des Übenden an. Ist diese als solche erkannt, dann wird die weitere Bemühung um den reinen Vollzug zu einer Arbeit des Menschen an sich selbst. Ebenso werden auch die Grundübungen der rechten Haltung und des rechten Atems zu einem wegfördernden Exerzitium erst dann, wenn man sie technisch beherrscht.

In der ewigen, das heißt den ganzen Tag hindurch dauernden Wiederholung ihres wesensgemäßen Vollzuges wächst der innere Mensch. So wird dann auch der Alltag zur Übung.¹²

Max Ehrmann, Wünschenswertes - Desiderata

Gehe gelassen mitten durch Lärm und Hast dieser Zeit und sei dir bewusst, was für ein Frieden in der Stille sein kann. Versuche mit allen Menschen so weit wie möglich gut auszukommen, jedoch ohne dass du dich selbst verrätst. Sage deine Wahrheit ruhig und klar und höre den anderen zu, denn auch die Törichten und Unwissenden haben ihre Rechte. Meide laute und aggressive Menschen; denn sie sind eine Verwirrung für deinen Geist. Schau nicht neidisch auf andere, sonst könntest du eitel und bitter werden; denn es wird immer Menschen geben, die mehr oder weniger sind und haben als du. Freue dich darüber, was du erreicht hast, ebenso über deine Pläne. Bleibe an deiner Entwicklung interessiert, bleibe aber bescheiden. Das Wachstum ist ein wirklicher Besitz in dem wechselnden Glück der Zeit. Sei sorgfältig in deinen Geschäftsangelegenheiten; denn die Welt ist voller Hinterhältigkeit, aber lasse dich dadurch nicht blind machen für Menschen mit Tugenden. Viele Menschen kämpfen für hohe Ideale und überall ist das Leben voller Heldentum. Sei du selbst. Besonders täusche keine Zuneigung vor. Sei auch nicht zynisch über die Liebe; denn angesichts der Trockenheit und Enttäuschung des Lebens ist die Liebe wichtig wie das grüne Gras. Nimm den Rat der Alten freundlich auf und gib dankbar deine Dinge der Jugend weiter. Die gewachsene Kraft des Geistes bewahrt dich, wenn Du plötzlich in Unglück gerätst, aber quäle dich nicht mit Trugbildern. Viele Ängste werden durch Müdigkeit und Einsamkeit geboren. Neben einer guten Disziplin sei gütig mit dir selbst. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne. Du hast das Recht, da zu sein. Ob es Dir klar ist oder nicht, das Universum entwickelt sich ohne Zweifel so wie es soll. Deshalb lebe in Frieden mit Gott, was immer du denkst oder du dir vorstellst, wer er sei, und was immer deine Bestrebungen auch sind in dem lauten Durcheinander des Lebens. Halte Frieden mit deiner Seele. Bei all der Belastung, dem Kampf und den zerbrochenen Träumen ist es doch eine wunderbare Welt. Sei sorgfältig. Versuche mit aller Kraft, glücklich zu sein.¹³

Heinz Fahrner, Ausgedehntes Fasten

Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie seelisch gesehen. In der Übereinstimmung eines bewussten Gesundungswillens mit

¹² **Karlfried Graf Dürckheim, Das Tor zum Geheimen öffnen.** Ausgewählt und eingeleitet von Gerhard Wehr. Herder Taschenbuch 1632. Herder Verlag Freiburg 1989

¹³ **Max Ehrmann, Desiderata - Die Lebensregel von Baltimore.** Pattloch Verlag 1998

den unbewussten vegetativen Anpassungsvorgängen wird das Fasten zur Basis jeglicher Ordnungstherapie. ...

Weil das Fasten das gesamte Zellgefüge bis in die Molekularstruktur erreicht, werden alle individuellen krankengeschichtlichen Veränderungen, Defekte, Ablagerungen und Immunisierungen in den betroffenen Organen, Zellstrukturen und bindegeweblichen Grundelementen angesprochen. Die jüngsten Veränderungen sind am leichtesten und schnellsten erreichbar, die ältesten am langwierigsten und schwierigsten. Erst mit der zeitlichen Ausdehnung des Fastens kommen wir in die immer älteren Schichten unserer leiblichen Vergangenheit. Der ausgesprochen wechselhafte Fastenverlauf demonstriert geradezu die einmal gesunden, harmonischen Lebensabschnitte wie andererseits die gestörten, krankhaften: der Faster rekapituliert seine eigene Krankengeschichte.¹⁴

Mahatma Ghandi, Fasten

Meine Religion lehrt mich, dass man in einer Not, die man nicht lindern kann, fasten und beten muss.¹⁵

Das Fasten mit dem Ziel, einen vollkommeneren Ausdruck seiner selbst zu erreichen, die Kraft, zu geistiger Dominanz und Führung leiblicher Bedürfnisse zu gelangen, ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen für den Fortschritt unserer menschlichen Entwicklung!¹⁶

Die Fasten sind ein Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere.¹⁷

Wenn der Kampf, den wir mit allen unseren Kräften zu vermeiden suchen, stattfinden muss und wenn er gewaltlos bleibt, wie er es in Hinblick auf den Erfolg bleiben soll, dann muss das Fasten darin einen wichtigen Platz einnehmen.¹⁸

Romano Guardini, Beim Fasten

Zuerst wird nur der Mangel gefühlt;

dann verschwindet das Verlangen nach Nahrung ...

Zugleich geht beim Fasten etwas Innerliches vor sich.

Der Körper wird gleichsam aufgelockert. Der Geist wird freier.

Alles löst sich, wird leichter, Last und Hemmung der Schwere werden weniger empfunden.

Die Grenzen der Wirklichkeit kommen in Bewegung; der Raum des Möglichen wird weiter ...

Der Geist wird fühliger. Das Gewissen wird helllichtiger, feiner und mächtiger.

Das Gefühl für geistige Entscheidungen wächst...

¹⁴ **Heinz Fahrner, Fasten als Therapie. Buchinger-Heilfasten - Pathophysiologie - Indikationen und Verläufe - Methode - Fastenpsychologie.** Hippokrates Verlag Stuttgart ¹1985, S. 9, 59

¹⁵ **Mahatma Gandhi** am 18. September 1924 anlässlich gewalttätiger Auseinandersetzungen zwischen Hindus und Moslems. Zitiert in: **Régamey**, S. 169

¹⁶ **Mahatma Ghandi**, zitiert in: **Heinz Fahrner, Fasten als Therapie**, S. 198

¹⁷ **Mahatma Ghandi** (im November 1925 anlässlich eines Fastens, das er für ein im Ashram Sabarmati vorgekommenes Vergehen auf sich nahm). Zitiert bei: **Régamey**, S. 155

¹⁸ **Mahatma Gandhi**, zitiert in: **Régamey**, S. 169

Martin Heidegger, Verzicht

Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt, er gibt die Größe des Einfachen.

Hermann Hesse, Siddharta

Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.

Jesaja, Fasten

Seht, an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an. Obwohl ihr fastet, gibt es Streit und Zank, und ihr schlagt zu mit roher Gewalt. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör.

Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: Wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?

Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Wunden werden schnell vernarben. ...

Wenn du der Unterdrückung bei dir ein Ende machst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemanden verleumdest, dem Hungrigen dein Brot reichst und den Darbenden satt machst, dann geht im Dunkel dein Licht auf, und deine Finsternis wird hell wie der Mittag.¹⁹

Jesus von Nazareth, Kein finsternes Gesicht

Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. ...

Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zum essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung? Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien, die auf dem Feld wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht

¹⁹ Jesaja 58, 3-10 Einheitsübersetzung Kath. Bibelanstalt Stuttgart 1980

euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um all das geht es den Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.

Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage.²⁰

Huub Oosterhuis, Um Geburt

Zerreiß die Fruchthaut. / Hol uns. Bind unsre Nabelschnur ab. / Schlag uns auf.

Dass wir vollströmen / mit Lebensatem und schreien, / endlich geboren.

Dass wir vollströmen / mit Lebensatem und lachen, / endlich geboren.

Dass wir vollströmen / mit Lebensatem und wissen, / endlich geboren.

Lanza del Vasto, Fasten

Wer fastet, wird durchsichtig. Die anderen werden für ihn durchsichtig. Ihre Schmerzen treten in ihn ein und er ist wehrlos gegen sie. So möge denn der Mensch, der nicht will, dass die Nächstenliebe ihn verzehre, alle seine Sinne durch gutes Essen verstopfen.²¹

Walther Zimmermann, Überernährung

Ähnlich wie im Mittelalter die Pest überrollt das Problem der Überernährung die Länder des so genannten wissenschaftlichen Fortschritts. ... Während man noch vor wenigen Jahren Übergewicht als kosmetische Banalität ignorieren wollte, stehen wir heute vor fast unlösbaren therapeutischen Problemen.²²

²⁰ **Matthäus-Evangelium 6,16-18.25-34.** Einheitsübersetzung Kath. Bibelanstalt Stuttgart 1980

²¹ **Lanza del Vasto**, zitiert bei Régamey, S. 189

²² **Walther Zimmermann, Gewicht leicht gemacht. Eine Sprechstunde für Übergewichtige.** Verlagsbuchhandlung Sonntag Regensburg o. J.

FASTEN IN DEN RELIGIONEN

Fasten im Judentum

"Es ist ein Gebot durch die Worte der Propheten, an den Tagen, an denen unseren Vätern Leiden widerfahren sind, zu fasten."

An den Trauertagen der Gemeinde fastet jeder Erwachsene von Sonnenuntergang zu Sonnenuntergang, um der Trauer Ausdruck zu geben. Es ist die Trauer über das Unheil und über die Schuld, die dieses Unheil herauf beschworen hat.

"Darum ist jedermann verpflichtet, an diesen Tagen in sich zu gehen, seine Handlungen zu prüfen und von den Bösen abzulassen" (aus: Schulen aruch).

Die „Tage, an denen unseren Vätern Leiden widerfahren sind“ sind konkrete geschichtliche Ereignisse aus Altertum und Neuzeit: Die Zerstörung des Tempels, der Vertreibung aus Israel, drohende und erlittene Pogrome, Holocaust. Hinzu kommt das Fest am Jom Kippur, dem großen Versöhnungstag, der der Umkehr und der Aussöhnung mit Gott und den Mitmenschen gewidmet ist. Er schließt die Bußzeit am Anfang eines neuen Jahres ab. Die Fastenvorschriften sind je nach Trauertag unterschiedlich. Am Versöhnungstag sind Essen, Trinken, Waschen, Einsalben des Körpers, Tragen von Lederschuhen (wegen der Tötung von Tieren) und Geschlechtsverkehr verboten. Auch persönliche Fastentage sind möglich: sie dauern in der Regel von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang.

Fasten im Christentum

"Wenn alle Völker den Rat des Fastens annähmen, um ihre Fragen zu regeln, würde nichts mehr verhindern, dass tiefer Friede in der Welt herrsche."

Basilus der Große

Fasten ist eine Übung des Nichthabenmüssens. Es ist eine Form des freiwilligen Verzichtes, um innerlich frei und offen zu werden, um das eigene Bewusstsein zu stärken und zu sensibilisieren für den Sinn menschlichen Miteinanders. Fasten ist ein Bekenntnis zu den eigenen Grenzen, es ist eine Form der Buße für begangenes Unrecht. Es ist ein Mittel für gewaltfreie Konfliktlösung und ein Zeichen der Solidarität mit Hungernden. Fasten ist eine Form der Nachfolge Jesu auf seinem Kreuzesweg und verbindet mit der Gemeinschaft der Glaubenden. Es öffnet für den Geist Gottes und stärkt die Hoffnung auf das Kommen des Reiches Gottes. Im Fasten gehören Verzicht, Gebet und Freigebigkeit traditionell zusammen.

Das Fasten kann sich nach folgenden vier Regeln vollziehen:

1. Nichts (oder nur wenig) essen - nur (oder vor allem) trinken: Tee, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte und Wasser, soviel der Durst verlangt.
2. Weglassen, was nicht notwendig ist - vor allem Nikotin und Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee und Medikamente, soweit entbehrlich.
3. Sich vom Rummel lösen und sich konzentrieren auf das, was zum Fasten veranlasst hat. Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen. Statt Reizüberflutung von außen Begegnung mit sich selbst.
4. Locker bleiben, nicht verkrampfen. Dieses Zeichen der Solidarität schlicht durchführen, ohne sich und andere unter Druck zu setzen.

(Nach: Werner Schaube, Vom guten Geschmack des Verzichtens, Freiburg 1990)

Das Fasten wird vor allem in orthodoxen Kirchen und in der römisch-katholischen Kirche praktiziert, aus der auch obige Beschreibung und Anleitung stammt. Bei evangelischen Kirchen stand das Fasten unter dem Verdacht, sich damit Gottes Vergebung verdienen zu wollen. In den traditionellen Fastenzeiten Advent und Passionszeit ist im Advent nur die Freigebigkeit und vor Ostern der Verzicht auf Feste und Getriebe übrig geblieben. Seit Anfang der achtziger Jahre wird das Anliegen des Fastens jedoch durch "Sieben Wochen ohne" in evangelischer Form aufgegriffen und findet viel Beteiligung. Es geht darum, in der Passionszeit auf das zu verzichten, was im Alltag am meisten bindet oder zur schlechten Gewohnheit werden könnte. Fastenkalender und Fastengruppen leiten dabei zu Gebet, Besinnung und zum Teilen an.

Fasten im Islam

Gefastet wird im heiligen Monat Ramadan, dem neunten Monat des Mondkalenders, tagsüber, solange es hell ist. Das Fastengebot bezieht sich auf Essen, Trinken, Rauchen und Geschlechtsverkehr. Das Fasten beginnt mit dem Morgengrauen und endet mit Sonnenuntergang. In muslimischen Ländern wie beispielsweise Ägypten ist das Fastenende der Anlass für Freudenfeiern mit gedeckten Tischen in den Straßen und Festessen bis spät in die Nacht. Es ist üblich, bevor das Fasten beginnt, vor Morgengrauen eine Mahlzeit einzunehmen. Der Ramadan bietet traditionell Gelegenheit für Familienzusammenkünfte wie auch für religiöse Besinnung. Es gilt als besonders verdienstvoll, während des heiligen Monats den gesamten Koran zu rezitieren. Nach der Überlieferung war es der 27. Ramadan, die »Nacht der Macht«, als der Koran »herabkam«.

"Ihr, die ihr glaubt, Fasten ist euch vorgeschrieben, damit ihr Achtsamkeit entwickelt eine bestimmte Anzahl von Tagen. Wer von euch aber krank oder auf Reisen ist, (der faste) an ebenso vielen anderen Tagen. Und für jene, die es (aufgrund eines chronischen Leidens usw.) nur schwer bewältigen können, gibt es eine Ersatzleistung: die Speisung eines Armen. Wenn aber jemand freiwillig Gutes tut, dann ist es besser für ihn. Der Monat Ramadan ist der, in dem der Qur'an offenbart wurde, eine Weisung für die Menschen, deutliche Führung und Unterscheidungskriterien. Wer also von euch in diesem Monat da ist, der soll ihn durchfasten, ebenso viele andere Tage aber, wer krank oder auf Reisen ist. Gott wünscht euch erleichtert und wünscht euch nicht beschwert, und dass ihr die Zahl (der Tage) erfüllt und Gott lobt dafür, dass er euch rechtgeleitet hat, und dass ihr dankbar seid." Sura 2:183-185

Zu den verschiedenen Aspekten des Fastens gehört, dass man Selbstbeherrschung übt, Mitgefühl mit Armen und Bedürftigen entwickelt und mit ihnen teilt, Dankbarkeit empfindet für Gottes Gaben, die man sonst allzu oft als selbstverständlich hinnimmt, so dass man achtlos damit umgeht, Gemeinschaft beim Fasten und beim gemeinsamen Fastenbrechen erlebt und Zeit und Offenheit gewinnt für spirituelle Erfahrungen beim Gebet und bei der Vertiefung in den Qur'an, zu dem man oft gerade im Ramadan einen neuen Zugang findet.

Während des Fastenmonats verzichtet man tagsüber auf Essen, Trinken, sexuelle Aktivitäten und selbstverständlich auch auf Rauchen und dergleichen, und man sollte auch starke emotionale Ausbrüche vermeiden, die dem Sinn des Fastens widersprechen. Andererseits sollte man versuchen, den Mitmenschen freundlich und freigiebig zu begegnen. Das Fastenbrechen am Abend ist Anlass zum Beisammensein und gemeinsamen Essen und Gebet. Reiche Traditionen mit besonderen Speisen, Gedichten, Liedern usw. haben sich im islamischen Kulturbereich entwickelt. Doch sollte man hierin wie in allen anderen Dingen nicht übertreiben. Abgesehen vom Ramadan kann man auch zu den heiligen Nächten, an Gedenktagen wie z.B. den 10 Muharram, zur Buße oder auch aus ganz persönlichen Gründen fasten.

Vom Propheten Muhammad werden die Worte überliefert:

"Wenn der Monat Ramadan beginnt, werden die Tore der Barmherzigkeit geöffnet."

Zum Monat Ramadan gehören besondere Gebete, z.B.: Zum Fastenbrechen am Abend:
"O Allah, um deinetwillen habe ich gefastet, an dich glaube ich, und mit deiner Nahrung breche ich mein Fasten, darum nimm es von mir an. Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen."

Zum Fastenbrechen als Gast eines anderen:

"Mögen die Fastenden bei Euch ihr Fasten brechen und die Rechtschaffenen eure Speise essen und die Engel um Segen für euch beten. O Allah, segne sie in dem, womit du sie versorgt hast, und vergib ihnen und erbarme dich ihrer."

Nach dem Essen:

"Lob sei Allah, der uns zu essen und zu trinken gibt und uns zu Gottergebenen gemacht hat."

Dieses Gebet wird im Monat Ramadan zusätzlich nach jedem rituellen Pflichtgebet gebetet:

„Im Namen Allahs, des Gnädigen, des Barmherzigen.

O Erhabener, O Mächtiger, O Verzeihender, O Barmherziger.

Du bist der große Herr, dem nichts ähnelt. Und Er ist der Hörende, der Sehende.

Und dies ist ein Monat, dem Du Größe, Würde, Ehre und Vorzug gegenüber anderen Monaten gegeben hast.

Es ist der Monat, in dem Du mir das Fasten vorgeschrieben hast: und es ist der Monat Ramadan, in dem Du den Qur'an herab gesandt hast als Rechtleitung für die Menschheit und mit dem Zeichen der Führung und der Unterscheidung. Und in ihm hast Du die Nacht der Bestimmung platziert, und Du wertest sie als tausend Monate. O Du Großmütiger - und keiner ist Dir gegenüber großmütig - sei gütig mit mir und befreie meinen Hals vom Joch der Hölle, wie all

jene, die Du befreit hast.

Und führe mich ins Paradies mit Deiner Gnade, O Du Barmherziger aller Barmherzigen.“

(Text: Halima Krausen)

Die *Wiedererweckung der religiösen Wissenschaften (Ihya 'u/um al-diri)*, der berühmte geistliche Leitfaden des Imam **Abu Hamid al-Ghazali** (1058-1111) betont die spirituellen und sozialen Tugenden des Fastens:

Fasten hat zehn Vorzüge.

Der erste ist die Reinigung des Herzens, die Aufhellung der natürlichen Gemütslage und das Schärfen des Verstandes. Denn Übersättigung erzeugt Dummheit und eine Blindheit des Herzens und vermehrt die Dünste im Gehirn, so dass eine Art Trunkenheit entsteht und die Quellen des Denkens blockiert sind und es dem Herzen beschwerlich wird, zu denken und die Dinge einigermaßen rasch zu erkennen [...].

Der zweite Vorzug ist die Weiche und Reinheit des Herzens, durch die es darauf vorbereitet wird, die Wonne des innigen Zwiegesprächs mit Gott zu erleben und durch Sein Gedenken angerührt zu werden [...].

Der dritte Vorzug liegt in der Kasteiung und Erniedrigung, der Beseitigung von Triumph, Frohlocken und Überschwang der Gefühle, die den Anfang von Aufbegehren und Unachtsamkeit gegen Gott (Erhöht sei Er!) bedeuten. Denn die Seele wird durch nichts wirksamer kasteit und erniedrigt als durch Fasten, welches, wenn es anhält, in ihr gelassenes Vertrauen in ihren Herrn und Furcht vor Ihm weckt sowie das Bewusstsein ihrer Hilflosigkeit und Demut, wenn sie schwach wird und sich verzweifelt nach dem Bissen Brot sehnt, den sie vermisst, so dass die ganze Welt sich für einen Menschen zu verdunkeln scheint, weil der eine Trunk Wasser ausblieb, als er ihn beehrte [...].

Der vierte Vorzug liegt darin, dass man dahin kommt, niemals die Prüfungen und Qualen Gottes oder jener, die mit ihnen geschlagen sind, zu vergessen, denn der satte Mensch neigt dazu, jene anderen, die hungrig sind, ebenso zu vergessen wie den Hunger selbst [...].

Der fünfte und größte Vorzug besteht im Brechen aller eigenen Sündenbegierden und im Erlangen der Oberhand über die Seele, die Gebieterin des Bösen. Denn alle Sünde nimmt ihren Ursprung in den eigenen Begierden und Stärken, und deren Nährstoff ist stets das Essen: Wenn man weniger isst, wird jede einzelne Begierde und Stärke geschwächt [...]. Dies stellt keinen einzelnen Vorzug dar; vielmehr ist es die Fundgrube aller Vorzüge, und das ist der Grund, warum gesagt worden ist: >Fasten ist eine von Gottes Fundgruben>!

al-Ghazali: *Ihya 'ulum al-din*. Buch 23: On Breaking the Two Desires. Übersetzt von T. J. Winter. Cambridge 1995

Aus: Ruthven, Malise (2010): *Der Islam*. 4. Aufl. Stuttgart: Reclam (Reclam-Sachbuch, 18658). S. 220-221

Fasten im Buddhismus

Der Buddha hat, indem er den "Mittleren Weg" lehrte, deutlich gemacht dass eine bloße Kasteiung des Körpers nicht zur Erleuchtung führt. Die Erkenntnis, die die Unwissenheit besiegt, sollte auf der Grundlage einer Lebensweise zwischen den Extremen der Kasteiung und des Wohllebens erreicht werden.

Trotzdem ist zeitweiliges Fasten mit einer korrekten Geisteshaltung Teil des Übungsweges: Es geht dabei nicht darum, nichts zu essen, sondern allgemein "mit wenig auszukommen". Man konzentriert sich in der Fastenzeit auf das Wesentliche in Bezug auf Sprache, Verhalten, Kleidung, Ort und Nahrung und nimmt sich viel Zeit für das Gebet und die Meditation. Man bereut vergangene schlechte Taten und tut etwas gegen die daraus entstandenen schlechten karmischen Anlagen: anstatt Selbstsucht, Besitz, Vergnügen und Ruhm strebt man Bescheidenheit, Selbstlosigkeit, Geduld und Mitgefühl an. Man enthält sich negativer Gedanken und nimmt freiwillig Leiden auf sich, um andere davon befreien zu können. Daraus entstehen ein positives Potential und Kraft, die sich langfristig auch zum Wohle der Allgemeinheit auswirken wird. Der Buddhist selbst nähert sich durch eine so gestärkte Ethik als Grundlage der Meditation dem Ziel der Erlösung und dem Zustand der Buddhaschaft, indem er allein für andere tätig ist. (Text: Gelong Dschampa Tendsin, Mönch, Tibetischer Buddhismus)

Fasten im Therevada-Buddhismus

Zeitlebens aßen der Buddha und seine Mönche nur einmal am Tag kurz vor dem Sonnenhöchststand. An den Uposatatha -Tagen - den Tagen des Neumond, Vollmond und der dazwischen liegenden Halbmonde - folgen auch die Laienanhänger des Buddha diesem Beispiel des Fastens als religiöser Besinnung und Reinigung. D.h. sie essen an einem Tag der Woche nach dem Mittag nicht mehr:

"Zeitlebens meiden Heilige das Essen zur Unzeit... Und auch ich meide heute (am Uposatha - Tag) jene Dinge. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Feiertag werde ich eingehalten haben. In dieser Weise befolgt bringt der Feiertag hohen Lohn, hohen Segen, ist mächtig an Würde und Größe." (Aus Anguttara Nikaya III 70)

Mit dem Verzicht auf jede Nahrung außerhalb von Frühstück und Mittagessen ist der erste Schritt zur Entwöhnung und Unbedürftigkeit getan: Man hält in einem erfüllbaren Rahmen jahrelang bewusst und freiwillig eine Regel ein und wird merken, was es auf sich hat, sich immer wieder gegen Gewöhnung zu entscheiden, die sklavische Abhängigkeit zu entdecken und sich davon zu befreien. Mit dem wiederholten Durchbrechen der Alltagsgewöhnung bauen die LaienanhängerInnen ihre Zielstrebigkeit aus und gewöhnen sich an Vorstöße, die auf den Heilsstand zielen. Das Fasten ist eine große Hilfe, um in das Hellere und Heilere hineinzuwachsen. Darum ist der Fasttag ein Festtag.
(Text: Heinz Peter Lawrenz, Theravada-Buddhismus)

PRAXIS: HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Wie geht Fasten nach Buchinger?

Nicht essen, viel trinken, Darmreinigung, Bewegung, durchblutungssteigernde Wickel und Bäder, auch Meditation gehören alle zum Fasten hinzu. Sehr wichtiger Bestandteil ist auch der anschließende Nahrungsaufbau.

Fastenablauf

Das Fasten beginnt mit einem oder mehreren **Vorbereitungstagen**, an dem die Energieaufnahme auf 600 kcal begrenzt ist. Der Übergang auf das Fasten ist damit für Körper und Geist weniger abrupt. Bereits während dieser **Entlastungstage** ist reichliches Trinken (mindestens 2-3 Liter Mineralwasser, Kräutertee) wichtig. Verzichten Sie auf zusätzliches Süßen bzw. Salzen der Speisen.

Vorbereitungstag

Kartoffeltag (3x 250 - 300g Kartoffeln und gedünstetes Gemüse), Reistag (3x 40-50g ungesalzene Vollreis mit Wasser garen, dazu gedünstetes Gemüse) oder **Obsttag** (1,5 kg frisches Obst auf 3-4 Mahlzeiten verteilt).

Fastenbeginn: "Glaubern"

Das Fasten beginnt mit einer **Darmentleerung**. Bei normaler Ernährung wird sie durch die Magenfüllung angeregt, die im Fasten wegfällt. Der Darm würde träge, sein Inhalt übermäßig "zersetzt", die freiwerdenden Inhaltsstoffe würden Unwohlsein hervorrufen. Sobald der Darm gründlich entleert ist, bleibt er relativ inaktiv. Laut erfahrenen Fastenärzten dämpft das auch das Hungergefühl.

Beim Fasten nach Buchinger und Lützner wird der Darm mit **Glaubersalzlösung** "durchgespült" (20-40g Glaubersalz= Natriumsulfat auf 0,5 l Wasser trinken). Sie ist hyperton, d.h. sie bietet nicht genug Wasser, um das Salz ins Lösungsgleichgewicht zu bringen. Deshalb zieht sie zusätzliches Wasser aus der Umgebung ins Darminnere an und steigert, allerdings im geringeren Maß als die Bittersalzlösung, auch die Sekretion. Das Ergebnis sind durchfallartige Entleerungen innerhalb von 0,5 bis 3 Stunden nach Einnahme. Die Mayr-Kur bietet statt der hypertonen Glaubersalzlösung eine normotone **Bittersalzlösung**, die allerdings täglich und nicht nur zu Fastenbeginn getrunken wird. Bittersalz regt die Gallenausschüttung und die Galle wiederum die Darmbewegungen an, sodass eine normotone Lösung hier für verstärkte Entleerungen ausreicht.

Im Fasten nach Buchinger und Lützner wird die weitere Darmreinigung durch **Einläufe** in zweitägigem Abstand vorgenommen, damit sich der Verdauungskanal trotz ausbleibender Nahrung ausreichend reinigt.

Fasten-Speiseplan

- **Frühstück:** Kräutertee, 0,1 l Gemüse- oder Obstsaft
- **Mittagessen:** 1 Teller Gemüsebrühe, 0,1 l Gemüse- oder Obstsaft, Kräutertee
- **Abendessen:** 1 Teller Gemüsebrühe, 0,1 l Gemüse- oder Obstsaft, Kräutertee

Auf Salz sollte verzichtet werden, daher sind salzarme Gemüsebrühen und Gemüsesäfte zu bevorzugen.

- **Zwischendurch:** mindestens 2-3 Liter Kräutertee und Mineralwasser, zwischendurch können 1-3 Zitronenschnitze gegen den unangenehmen Mundgeschmack ausgesaugt werden.

Begleitende Maßnahmen

Die Abbau- und Ausscheidungsvorgänge werden durch Begleitmaßnahmen unterstützt. Hierzu gehören:

- **Leberwickel:** unterstützen die Lebertätigkeit
- **reichliche Flüssigkeitszufuhr:** mindestens 3 Liter, unterstützt die Nierentätigkeit
- **körperliches Training, Kneipp-Anwendungen, Bürsten und Massagen:** unterstützen die Ausscheidung belastender Stoffe über Haut und Schleimhäute und bremsen den Eiweißabbau in der Muskulatur
- **Atemgymnastik und Frischluft:** unterstützen die Ausscheidung belastender Stoffe über die Atemwegsschleimhäute
- **Mundpflege, Abbürsten der Zunge:** unterstützen die Ausscheidung über die Zunge
- **Entspannung und Meditation:** als Gegenpol zum körperlichen Training.

Nahrungsaufbau

Das Fasten endet nicht mit der eigentlichen **Fastenphase**, sondern erst mit Abschluss des allmählichen Nahrungsaufbaus. Hierzu sind gründliche Informationen notwendig, die hier den Rahmen sprengen würden. Im Prinzip essen Sie zunächst leicht verdauliche "Babykost" und ergänzen in den folgenden Tagen immer mehr Nahrungsmittel, die anspruchsvoller hinsichtlich der Verdauungskapazität sind. Ein Kochbuch zum Fastenaufbau ist sehr empfehlenswert. Der Fastenaufbau sollte mindestens noch einmal halb so viele Tage dauern wie die eigentliche Fastenphase (bei 7-tägigem Fasten Nahrungsaufbau über 4 Tage, bis am 5. Tag alles wieder "erlaubt" ist, bei längerem Heilfasten in der Klinik entsprechend länger).

Es wäre schade, hier nicht optimal vorzugehen, denn ein wichtiger gesundheitlicher Nutzen des Fastens ist die Tatsache, dass die **natürlichen "Ess-Instinkte"**, das Gefühl dafür, was bekömmlich ist und was schadet, wieder ausgegraben werden. Ein sorgfältiger Nahrungsaufbau erhält dieses Gespür, sodass das Fasten ein Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise sein kann.

Der Hauptgrund für einen allmählichen Nahrungsaufbau ist allerdings der, dass die Verdauungsleistung erst wieder an Nahrung angepasst werden muss.

Neun körperliche Wirkungen des Fastens

1. Schnellste, angenehmste und ungefährlichste Methode, überflüssige Pfunde loszuwerden
2. Entschlackungsmittel
3. biologisches Entgiftungsmittel in einer toxischen Umwelt
4. Lösung aus Abhängigkeit von Medikamenten und Genussmitteln
5. Kosmetikum von innen
6. Vorbeugung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
7. Aufhalten von vorzeitigen Alterungserscheinungen
8. Frühheilverfahren, stärkster Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen
9. als klinisches Heilfasten wirkungsvollste und ungefährlichste Behandlungsmöglichkeit bei ernährungsabhängigen Stoffwechselkrankheiten

Vor- und Nachteile des Fastens

So wirksam und wohltuend Fasten sein kann, so gefährlich ist es auch, wenn es falsch angegangen wird. Wer fastet, sollte sich daher nicht nur der Vorteile, sondern auch der möglichen Nebenwirkungen bewusst sein.

Vorteile

Fasten setzt einen starken Reiz, der die oft eingeschlafene körpereigene Regulation anstößt und damit die Regelkreise aus Hormonen, Nervenimpulsen und Botenstoffen neu ordnet.

Da im Fasten kaum Verdauungsvorgänge stattfinden, werden hier keine Ressourcen (wie beispielsweise Energie) beansprucht, sodass sie anderen Organen und Geweben zur Verfügung stehen können. Die geistige Aktivität ist deutlich gesteigert, das Schlafbedürfnis verringert, wilde Träume sind typisch für die Fastenperiode. Die nicht durch Verdauungsvorgänge gebundene Energie steht nach Auffassung der Fastenärzte zur Ausheilung chronischer Störungen zur Verfügung.

Anders als bei Reduktionsdiäten ist das Hungergefühl nach einer Anfangsphase bei richtig geführtem Fasten in der Regel ausgeschaltet. Natürliche Bedürfnisse werden durch Fastenphasen wieder viel deutlicher spürbar.

Nachteile

Fasten kostet vor allem beim ersten Mal etwas Überwindung. Wer nicht dafür sorgt, dass die anfallenden sauren Stoffwechselprodukte ausgeleitet werden können (durch reichliches Trinken), spürt besonders starke Nebenwirkungen des Fastens, die unten aufgeführt sind. Entsprechend dem Biorhythmus sind verstärkte Nebenwirkungen ("**Fasten Krisen**") besonders häufig am 1., 3. und 7. Tag. Bei Fasten zu Hause sollte unbedingt ein fastenerfahrener Arzt befragt und keinesfalls das Fasten abgebrochen werden, denn in einer **Fastenkrise** (= erhöhte Beanspruchung der Ausscheidungsorgane) auch noch die Verdauung wieder einzuschalten, fordert den Organismus sehr stark. Die Folge können dann beispielsweise Kreislaufprobleme sein. Im Fasten sind Ausdauerleistungen weiterhin möglich, aber die rasche Reaktion ist eingeschränkt.

Der Gewichtsverlust beim Fasten beruht auf Flüssigkeits- und Eiweißverlust, weniger auf Fettabbau! Bewegung ist notwendig, um den Eiweißabbau zu bremsen.

Mögliche Fasten-Nebenwirkungen

Symptom	Begründung
Kopfschmerzen, besonders in der Startphase	Blutdruckabfall, eventuell geringe Unterzuckerung, häufig Kaffee-Entzugs-Kopfschmerzen
Kreislaufstörungen, Schwindel	Niedrigerer Blutdruck, eventuell geringe Unterzuckerung
Blähungen	Ein neues Gleichgewicht zwischen Geschwindigkeit der Darmpassage und Bakterienflora muss sich erst einpendeln
Hungergefühl	Natürliche Gegenregulation gegen ausbleibende Nahrung
Magenbeschwerden, Magenübersäuerung	Magensäure wird nicht mehr durch Nahrungsbrei abgepuffert
Frieren, Frösteln	Gedrosselter Grundumsatz wegen Ökonomisierung des Stoffwechsels
Schlafstörungen, oberflächlicher Schlaf, verringertes Schlafbedürfnis	Müdigkeit durch Verdauungsarbeit und deutliches Umstellen des autonomen Nervensystems auf die regenerierende Ruhe- und Aufbauphase, ausgelöst durch Verdauungsvorgänge, fällt weg
Herzbeschwerden	Mineralstoffungleichgewicht (Magnesiummangel), eventuell durch niedrigen Blutdruck verursacht
Mundgeruch	Reinigung durch Speichelsekretion und Magen-Darm-Bewegungen entfällt größtenteils
Sehstörungen	Senkung des Augeninnendrucks durch verringerte Kammerwasserbildung
Fastenausschlag	Folge der Umstellungen in der nervalen und hormonellen Steuerung, vermehrte Ausscheidung von

Symptom	Begründung
	Stoffwechselprodukten über die Haut
Gichtanfälle (akute Gelenkschmerzen und – entzündung)	Durch Gewebeabbau (Fett-, Muskelgewebe) stärkeres Freiwerden von Harnsäure (Auslöser der Gicht)
Verschiebung der monatlichen Regelblutung bei Frauen	Auch der Hormonhaushalt schaltet unter Umständen auf "Sparflamme"
Herzrhythmusstörungen, EKG-Veränderungen	Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt durch verringerte Aufnahme und vermehrte Ausscheidung (Einläufe, "Glaubern")
Gallen- und Nierenkoliken	Bei zu geringen Trinkmengen können im Fastenstoffwechsel vermehrt steinbildende Substanzen entstehen, die regelmäßige Anregung der kräftigen Gallenblasen-Kontraktion fällt weg. Koliken sind dennoch selten, aber bereits vorhandene Steine können sich deutlich vergrößern.
Psychische Auffälligkeiten wie Depression (die typische Fasten-Euphorie wird nicht als Nachteil empfunden)	Umstellung im Nervenbotenstoff-Haushalt und das Essen als "Ersatzbefriedigung" fällt weg.

Während des Fastens kann die Reaktionsfähigkeit eingeschränkt sein. Autofahren oder Führen von Maschinen sind während des Fastens selbst bei Gesunden daher nicht empfehlenswert.

Kontraindikationen

Es ist nicht ratsam zu fasten

- bei länger andauernder depressiver Verstimmung
- bei Erschöpfungszuständen nach Krankheit oder Operation
- bei längerer Überforderung, nervöser Überreizung
- bei Angewiesensein auf stark wirksame und kontrollbedürftige Medikamente
- Vorsicht bei ausgesprochen hysterischen und hypochondrischen Verhaltensstörungen!

Jeder jedoch, der gesund und im normalen Bereich leistungsfähig ist, der sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben, darf fasten. Auch alte Menschen, Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr und Behinderte dürfen fasten, wenn ihr Körper normal funktioniert. Die gesunde Schwangere darf ebenfalls fasten, aber nicht länger als eine Woche.

Tagesanfang

Tägliche Fragen während der Fastentage zu Beginn der morgendlichen Gruppenarbeit:

- Was wäre ein guter Name für den heutigen Tag?
- Was will ich heute draußen lassen?
- Welches Geschenk werde ich mir heute machen?
- Welche Qualität bin ich bereit, heute einzubringen?

FASTENBRECHEN UND ALLMÄHLICHER KOSTAUFBAU

“Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.”

George Bernard Shaw

Die Auftage betragen a bis ½ der Dauer der Fastenzeit. Sie sind wichtig für eine beschwerdefreie Umschaltung von Fasten aufs Essen. Diese Umschaltung von Fasten zu Essen geht nicht automatisch, sondern stufenweise. Die Produktion von Verdauungssaft wird wieder aufgenommen. Deswegen trinken! Auftage sind zugleich Tage der kritischen Auseinandersetzung mit alten Konsum-, Eß- und Trinkgewohnheiten. Sie bieten eine Chance, sich von einer Abhängigkeit (z.B. Rauchen) zu befreien und eine gesunde Ernährung einzuüben.

Hauptregeln

- Langsam essen! (Schlingen schadet. Ich lerne zu genießen und spüre besser, wann es genug ist.)
- Gründlich kauen! (Die Verdauung beginnt im Mund.)
- Schweigend essen! (Durch Reden werde ich leicht vom Essen abgelenkt.)
- Erst nach dem Essen trinken! (Vorher trinken spült die Verdauungssäfte weg.)
- Keine schwerverdaulichen Lebensmittel: kein Fleisch, Wurst, Hartkäse, Alkohol, Gebackenes, Bratfett, Eier, Kaffee usw..
- Locken der Verdauungssäfte: Kräuterquark, Schnittlauch und Petersilie, Fruchtsäuren im Apfel, Leinsamen, eingelegte Backpflaumen.
- Kein Salz (bindet Wasser im Körper). Gewichtszunahme.
- Genügend trinken (aber nach dem Essen).
- Auf genügend Bewegung achten.
- Achtung Aufbaukrisen! Flauten wegen Energieverbrauch durch Verdauung. Aufflackern früherer Krankheitszeichen.

Einkauf für die ersten beiden Auftage ²³

Am fünften Fastentag gehen Sie einkaufen. Es wird Ihnen Spaß machen, mit Nahrung umzugehen, ohne von ihr abhängig zu sein. Sie brauchen für 2 Auftage (Mengen pro Person gerechnet):

- 1 Pfund gut reife Äpfel
- 1 Beutel Kartoffel- oder Tomaten- oder Spargelsuppe
- Butter oder Pflanzenmargarine, 1 Frischkäse (Gervais), 200 g Mager-Quark oder Hüttenkäse, 2 Joghurt
- 1 Paket Knäckebrot
- ½ Pfund Backpflaumen oder 1 Kranz Feigen, Haselnüsse.

Wenn Sie selbst kochen, brauchen Sie noch:

- 1 Kopf Salat, Karotten, Tomaten, Kartoffeln sowie die dazugehörigen Zubereitungsmittel.

Sollten Sie die Gelegenheit haben, alle Gemüse und auch die Kartoffeln aus biologischem Anbau zu bekommen, werden Sie mehr Spaß am Essen haben - nach dem Fasten bekommt jeder einen feineren Geschmack -, und Sie essen gesünder. Wenn Sie darauf angewiesen sind, im Restaurant zu essen, dann wählen Sie das aus, was dem Aufbau-Speiseplan am ehesten entspricht.

»Aufbau« heißt zunächst nichts andere als Kostaufbau und damit Wiederaufbau alltäglicher Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen. Die Umschaltung vom Essen zum Fasten geschieht meist schneller als die Umschaltung vom Fasten zum Essen. Der Organismus hatte die Produktion von Verdauungssaft eingestellt. Jetzt muss er damit wieder beginnen. Das geschieht nicht sprunghaft, sondern stufenweise.

Deshalb ist der Kostaufbau auch wesentlicher Bestandteil der Fastenwoche. Er braucht ebenso viel Aufmerksamkeit, Zeit und Ruhe wie das Fasten selbst. Damit die Verdauungssäfte gut in Gang kommen und keine Beschwerden auftreten, sollten Sie sich die 3 *Hauptregeln des Essens* gut einprägen:

- Langsam essen! - Schlingen schadet.
- Gründlich kauen! Die Verdauung beginnt im Mund.
- Schweigend essen! Nur so kann man genießen.

Die Auftage sind gleichzeitig kritische Auseinandersetzung mit den alten Eß- und Trinkgewohnheiten. Durch das Fasten wurden sie unterbrochen; jetzt können sie über Bord geworfen werden.

²³ **Hellmut Lütznert, Wie neugeboren durch Fasten. Abnehmen, entschlacken, entgiften.** Gräfe & Unzer Verlag München ¹1976, ²⁰1986, S. 55-60

Zu der Grunderfahrung des Fastens - ich fühle mich auch ohne Nahrung wohl und bin leistungsfähig - kommt die Erfahrung, die Sie im Aufbau machen: Ich brauche viel weniger Nahrung als zuvor. Sie sollten jetzt versuchen, neue Verhaltensweisen beim Essen einzuüben, die auf dieser Erfahrung aufbauen.

Der Speiseplan für die Auftage

1. Auftag	Früh	Morgentee
	Vormittag	Fastenbrechen: 1 vollreifer Apfel oder Apfel gedünstet
	Mittag	1 Teller Kartoffel-Gemüsesuppe
	Nachmittag	1 vollreifer Apfel oder Apfel gedünstet
	Abend	1 Teller Tomaten- oder Spargelsuppe, 1 Joghurt oder Biohurt mit 1 Esslöffel Leinsamen, 1 Scheibe Knäckebrot Nicht vergessen: 2 Backpflaumen oder 1 Feige für den nächsten Morgen einweichen.
2. Auftag	Früh	2 eingeweichte Backpflaumen oder 1 Feige, 2 Scheiben Knäckebrot, 5 g Butter, 50 g Kräuterquark
	Mittag	Blattsalat oder Karottenrohkost (evtl. 1 Karotte roh, sehr gut kauen), 2 Pellkartoffeln, leichtes Gemüse (Spinat, Karotten, Tomaten, Spargel), Apfelquark oder Biohurt, 1 Esslöffel Leinsamen
	Nachmittag	1 vollreifer Apfel, 10 Haselnüsse
	Abend	1 oder 2 Tomaten, 10 g Butter oder Margarine 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Knäckebrot, 1/2 Frischkäse (Gervais)
	Als Getränke morgens Tee oder Malzkaffee (Karo), abends Pfefferminztee.	

Vom dritten Auftag an werden die Weichen gestellt für die richtige Ernährung nach dem Fasten - und damit für eine Ernährungsumstellung.

Drei Tagespläne mit bewährten Rezepten sollen Ihnen helfe diese Umstellung richtig durchzuführen: **Tagesplan 1** für Berufstätige und Kochmuffel - einfache Mahlzeiten, die auch im Büro bereitet werden können. **Tagesplan 2** für Leute, die tagsüber zu Hause sind. **Tagesplan 3** für Leute, die Rohkost mögen und nach dem Fasten langfristig weiter abnehmen wollen. Alle Rezepte sind für 1 Person ausgearbeitet. Diese Tagespläne weisen den Weg zu einer vernünftigen Vollwerternährung; halten Sie sich solange wie möglich an das Schema dieser Tagespläne.

3. Aufbau-tag

Tagesplan 1: für Berufstätige und Kochmuffel	
Früh	Morgentee, Birchermüsli
Vormittag	1 Becher Fruchtjoghurt oder 1/2 Becher Hüttenkäse, 1 oder 2 Scheiben Knäckebrot
Mittag	Obst oder 1 rohe Karotte, 1 Scheibe Vollkornbrot, 10 g Pflanzenmargarine, 1 Ecke Schmelzkäse 20 % i. Tr. Im Restaurant: Kleiner Salat-Teller, kleines Reisgericht mit Ei oder Geflügelragout
Nachmittag	1 Glas Buttermilch, 1 Scheibe Knäckebrot
Abend	Sauerkraut-Rohkost mit Apfelscheiben, Haferbratling mit Gemüse, Bananenquark

Tagesplan 2: für zu Hause	
Früh	Morgentee, Birchermüsli
Vormittag	Dickmilch mit Früchten
Mittag	Blattsalat mit Rote-Beete-Rohkost, Getreideaufwurf mit Tomaten-Gurken-Gemüse, Birnenkompott
Nachmittag	Obstquark
Abend	Chicoree-Rohkost, Käse-Toast

Tagesplan 3: für Rohkost-Liebhaber	
Wichtig: Rohkost muss frisch zubereitet, frisch gegessen und sehr gut gekaut werden. In den Rohkost-Rezepten sind keine Mengen angegeben: Sie können von diesen Gerichten essen, soviel Sie mögen. Verwenden Sie möglichst frische Kräuter.	
Früh	Morgentee, Birchermüsli
Vormittag	Obst nach Belieben
Mittag	Große Rohkostplatte (Blattsalat und Rote Bete mit Meerrettich)
Nachmittag	1 Apfel und 12 Hasel- oder 4 Walnüsse
Abend	Große Rohkostplatte, zusammengestellt nach Geschmack

Rezepte des 3. Auftages

TAGESPLAN 1

Birchermüsli: 1 Apfel reiben oder in kleine Stücke schneiden, 2 Esslöffel kernige Haferflocken und 1 Teelöffel geriebene Nüsse darüber streuen, mit 1 Tasse Milch oder 1 Becher Joghurt vermischen, mit 1 Teelöffel Honig (oder Rosinen) und 1 Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Das Müsli kann täglich anders zubereitet werden mit verschiedenen Obstsorten, mit Kollathflocken oder Frischkornschrot, mit Hasel- oder Walnüssen.

Sauerkraut-Rohkost mit Apfelscheiben: Gutes Weinkraut schneiden, mit Apfelscheiben vermischen und auf Salatblättern anrichten, mit Weizenkeimen bestreuen.

Haferbratling mit Gemüse: 2 Esslöffel Haferflocken, 1 Esslöffel Milch, 2 Esslöffel geriebener Käse, 1 Teelöffel gehackte Kräuter, Salz, 1 Teelöffel Öl. Alle Zutaten gut miteinander mischen, zu einem Bratling formen und in Öl goldgelb braten. Dazu gedünstetes Gemüse nach Wahl.

Bananenquark: 2 Esslöffel Magerquark mit 2 Esslöffel Milch anrühren und mit 1/2 zerdrückten Banane vermischen, mit Zitronensaft abschmecken.

TAGESPLAN 2

Salatsoße Nr. 1: 1 Esslöffel Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel Obstessig, Friate (Apfelficksaft) und Senf nach Geschmack, 1 Teelöffel gehackte Kräuter. Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren und kurz vor dem Essen über den Salat geben, gut durchmischen.

Salatsoße Nr. 2: 1/2 Becher Magerjoghurt oder gleiche Menge Buttermilch, Saft von 1 Zitrone, Salz, Kräutergewürz, Liebstöckel, Basilikum, Zucker, Senf, gehackte Petersilie, gehackter Schnittlauch und gehackter Dill nach Geschmack. Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren und kurz vor dem Essen über den Salat geben, gut durchmischen.

Rote-Beete-Rohkost: Rote Beete und Meerrettich fein reiben, gut miteinander vermischen und mit Honig abschmecken.

Getreideauflauf: 30 g grober Weizenschrot (in etwas Wasser eingeweicht oder gedünstet), 2 Esslöffel Quark, 1 Esslöffel Dosenmilch, 1 Esslöffel Haferflocken, 1 Eigelb, Majoran und Basilikum nach Geschmack. Alle Zutaten gut miteinander mischen, abschmecken und in einem gefetteten Förmchen in der Backröhre ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze backen.

Tomaten-Gurken-Gemüse: 1 Tomate, ¼ Gurke, Tomatenmark, Salz und Dill nach Geschmack. Gemüse klein schneiden, in wenig Wasser dünsten, abschmecken.

Obstquark: 1/2 Apfel und 1/2 Orange klein schneiden, mit Quark vermischen, mit Zitronen- oder Orangensaft abschmecken.

Chicoree-Rohkost: Chicoree-Stangen klein schneiden, mit Orangensaft und Honig abschmecken und mit Orangenstückchen garnieren.

Käse-Toast: 1 Scheibe Grahambrot oder Vollkorntoast mit 1 Teelöffel Pflanzenmargarine bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen, mit Oregano und Rosmarin würzen, 1 Käsescheibe darauf legen und kurz überbacken.

TAGESPLAN 3

Karotten-Rohkost: Karotten fein reiben, mit Orangen- und Zitronensaft und Honig abschmecken, geriebenen Apfel unterziehen.

Schwarzwurzel-Rohkost: Schwarzwurzeln fein reiben, mit süßem Joghurt und Kokosflocken vermengen.

Sauerkraut-Rohkost: Sauerkraut und Rote Bete (oder Apfel und Karotten) klein schneiden, gut miteinander vermischen.

Spinat-Rohkost: Spinat in feine Streifen schneiden und mit fein geriebenem Apfel vermischen, mit Zitrone und Zucker abschmecken.

Kresse-Rohkost: Brunnenkresse mit Zitrone und Friate gut mischen, abschmecken, geriebenen Apfel darunter ziehen.

Sellerie mit Klarapfel: Sellerie und Apfel fein reiben, in eine Soße aus Joghurt, Zitronensaft und Friate geben, gut mischen.

Gurke mit Sauerrahm: Gurke in dünne Scheiben schneiden, gehackten Dill unter Sauerrahm rühren, alles gut durchmischen; dazu etwas Senf zur besseren Verträglichkeit.