

Fasten Sie sich gesund

Heilpraktiker Jan Dunkel über die positiven Wirkungen des Fastens auf Körper, Seele und Geist



„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 föhliger. Das Gewissen wird helllichtiger, feiner und mächtiger. Das Gefühl für geistige Entscheidungen wächst.“

Romano Guardini, Philosoph (1943)

Fasten, eine der ältesten ganzheitlichen Heilmethoden, ist weit mehr als ein paar überflüssige Pfunde oder seinen Winterspeck loswerden, es ist eine Erneuerung von Körper, Seele und Geist.

Bekannte Ärzte und Heiler des Altertums und der Neuzeit wie Paracelsus, Hildegard von Bingen oder Otto Buchinger setzten Fasten ein, um zahlreiche chronische Krankheiten und Stoffwechselprobleme zu lindern und positiv zu beeinflussen.

Wer sich körperlich und geistig auf die Erfahrung einlässt, für ein paar Tage aufs Essen zu verzichten, verliert nichts, er gewinnt dazu,

„denn Fasten heißt zwar lernen zu verzichten, aber nicht mit böser Miene, sondern zu entdecken, dass man vieles überhaupt nicht braucht“, sagt Fastenexperte und Buchautor Dr. Helmut Lützner. So fällt einem plötzlich auf, wie viel sich normalerweise ums Thema Essen dreht. Ohne den gewohnten Trott mit Einkaufengehen, Kochen und Essensritualen entsteht Zeit. Gleichzeitig föhlt man sich stolz, eine Weile auf das Essen verzichten zu können. Zu wissen „Ich kann es“ gibt Kraft. Fernseher und Radio bleiben am besten aus, sie lenken nur ab. Alkohol, Zigaretten, Kaffee und Schwarztee als Genussmittel weglassen!

Für viele ist es schwer, das auszuhalten. Wer sich sonst im Alltag mit Essen belohnt, muss lernen, sich mit anderen Dingen etwas Gutes zu tun, z. B. an die frische Luft gehen, in die Badewanne abtauchen, ein gutes Buch lesen. Deshalb gibt es so viele Fastenangebote, die über die erste Zeit mit einem Rahmenprogramm hinweghelfen. Ideal sind Naturerlebnisse, kombiniert mit körperlicher Aktivität, bspw. Fasten mit Yoga und Nordic Walking. Dabei geht es gar nicht darum, große Strecken zurückzulegen. Wichtiger ist es, mit den – durchs Fasten geschärften – Sinnen Eindrücke intensiv zu spüren: Sonne oder Regen auf der Haut, Vogelgezwitscher, den Atemrhythmus, eine leckere Tasse Tee. Man lernt, sich an kleinen Dingen zu erfreuen und diese zu genießen. Wenn Sie einmal richtig und bewusst gefastet haben, erfahren Sie, dass die innere Intelligenz

des Körpers spätestens nach 2 bis 3 Tagen auf ein völlig anderes Programm umschaltet. Er hungert keineswegs, sondern greift auf seine eigenen Fettdepots zurück. Gleichzeitig nutzt er die Schonzeit für ein Großreinemachen zur Entgiftung und Entschlackung des gesamten Organismus. Der durch den oft hektischen Alltag strapazierte Körper kommt zur Ruhe und kann seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Bei der momentanen Entwicklung unseres Gesundheitssystems ist Fasten eine einfache Möglichkeit, selbst Verantwortung für die körperliche Gesundheit zu übernehmen. Fasten hilft dem Körper, sich von Giftstoffen zu befreien, die Zellen können sich leicht regenerieren, der Stoffwechsel wird angeregt. Fasten wirkt verjüngend und ist eine gute Gelegenheit, sich und den eigenen Körper besser kennen zu lernen und alte, oft falsche Essgewohnheiten zu überdenken.

„Der Gewinn des Fastens ist der Gewinn an Leben, Lebendigkeit, geistiger und seelischer Klarheit“, so Dr. Lützner. Sogar Klöster öffnen ihre Pforten und laden zum Fasten an diesen besonders meditativen Ort ein. Gläubige aller Weltreligionen haben immer schon gefastet, denn die Stille und Leere zuzulassen bedeutet auch, „die innere Stimme wieder wahrzunehmen, die in unserer schnelllebigen Zeit oft überhört wird“.

Nicht nur der Körper entschlackt, auch die Seele. Dies kann die ganze Palette mensch-



licher Gefühle ebenso berühren wie anstehende Entscheidungen oder lang verborgene Wünsche für ein erfüllteres und glücklicheres Leben.

Vertrauen in den Prozess, gute Begleitung und ein geschützter Rahmen sind hilfreiche Komponenten, um diese neue „Wahrnehmungsfähigkeit“ anzunehmen und ihren Wert schätzen zu lernen. Sie erfahren viel über sich selbst, können alten Ballast loslassen und sich für eine neue, frische Begegnung mit dem Leben öffnen.

Tipps zum Fasten:

- Nehmen Sie sich – wenn möglich – für die Zeit des Fastens frei.
- Um die Herausforderungen auf körperlicher Ebene zu verringern, sind eine sachkundige Fasteneinführung durch einen Kursleiter oder ein Buch hilfreich.
- Fasten zu zweit oder in der Gruppe erleichtert und unterstützt enorm.
- Wenn Sie im Alltag fasten, planen Sie im Vorfeld möglichst viele Freiräume, gehen Sie regelmäßig in der Natur spazieren, schreiben Sie Tagebuch und gönnen sich immer wieder kurze Zeiten der Stille.

Tipps für die Aufbauatage:

- Schenken Sie sich selbst viel Aufmerksamkeit – gerade in der Zeit nach dem Fasten.
- Langsam aufbauen – die Aufbauzeit sollte mindestens ein Drittel der Länge der Fastenzeit betragen. Deshalb ganz

langsam zum Essen zurückkehren. So kann sich der Stoffwechsel Schritt für Schritt anpassen.

- Zuerst ein Apfel – das klassische Fastenbrechen. Die erste Mahlzeit nach dem Fasten besteht aus einem Apfel. Auf das Sättigungsgefühl achten! Viele sind schon nach der Hälfte des Apfels satt.
- Gründlich schmecken – jeden Bissen gut kauen und schmecken. Das erleichtert die Verdauung und macht schneller satt. Nicht nebenbei essen, etwa neben der Arbeit oder beim Zeitunglesen.
- Nur bis Sie satt sind – Hunger ist etwas anderes als Appetit, das weiß man nach dem Fasten. Erhalten Sie sich diese Wahrnehmung. Essen Sie den Teller nicht leer, sondern hören Sie auf, wenn Sie satt sind.
- Wasser und Kräutertee – trinken Sie weiterhin mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Wasser oder Kräutertee täglich. Das sättigt nicht nur, sondern hilft auch den Verdauungs- und Ausscheidungsorganen bei der Arbeit.
- Mahlzeiten planen – diszipliniert essen. Zwischen den Mahlzeiten sollten 3 bis 4 Stunden liegen.
- Genussmittel reduzieren – Alkohol, Zigaretten oder Kaffee wirken im Stoffwechsel nach dem Fasten besonders stark. Statt 3 Tassen Kaffee reicht ab jetzt vielleicht schon 1 Tasse jeden Tag.



Jan Dunkel
Heilpraktiker
mit Schwerpunkten
Homöopathie, Massage
und Körpertherapie,
Ausbilder an der Paracel-
sus Schule Magdeburg
für Heilpraktiker und
Ernährungsberater.

info@gesundsein-bewusstsein.de

www.paracelsus-bookshop.de

Literaturempfehlungen:

Jürgen Fliege, Dr. Ingrid Kiefer
Sehnsucht nach der Mitte
Kneipp-Verlag, 2006

Dr. Hellmut Lütznert
Wie neugeboren durch Fasten
Gräfe und Unzer Verlag
3. Auflage, 2004

Rüdiger Dahlke
Fasten Sie sich gesund
Hugendubel Verlag, 2004