

# Fasten

*ein Weg zur Mitte,*

*ein Weg zum „Leben“*



## Fasten im Alltag

**Pfarrer Gerald Gump**

zusammengestellt August 2003, aktualisiert März 2016

Skriptum zur Gruppe  
eines gemeinsamen Fastenerlebnisses

Pfarrre zur Frohen Botschaft,

p. A.: 1040 Wien, Belvederegasse 25, Tel: 01 / 505 50 60;

eM: [Gerald.Gump@zurFrohenBotschaft.at](mailto:Gerald.Gump@zurFrohenBotschaft.at) <http://Pfarrre.zurFrohenBotschaft.at>



## 0,1 Vorwort

Selbst durch die Erfahrungsberichte einiger Freundinnen/e „auf den Geschmack gekommen“ praktiziere ich seit dem Jahr 1998 3 x / Jahr eine Fastenwoche in unten beschriebener Form (vor Weihnachten, vor Ostern, vor dem Einstieg ins Arbeitsjahr). In der Österlichen Bußzeit 1999 habe ich es erstmals in Gloggnitz auch mit einer Gruppe in der Pfarrre getan – seither geschieht dies pfarrlich 2 x / Jahr, auch jetzt als Angebot in meiner neuen Wirkungsstätte. Viele haben schon daran teilgenommen.

Vor meiner ersten Fasten-Woche habe ich mich intensiv in die Materie eingelesen. Für die erste Pfarrgruppe habe ich versucht, die wichtigsten Daten schriftlich festzuhalten, die sich aus der Zusammenschau der Literatur für mich ergeben haben. Nach einigen Jahren war es für mich soweit, aus den Erfahrungen in den Fastengruppen, wie auch den eigenen das Skriptum leicht zu überarbeiten und jetzt neu vorzulegen.

Wichtig ist es mir zu betonen, dass ich das, wie auch überhaupt das Begleiten von pfarrlichen Fastengruppen nicht als gelernter Fastenbegleiter, sondern eindeutig und nur aus seelsorglichem Hintergrund tue. Ich bin weder Mediziner, noch Ernährungswissenschaftler, sondern Pfarrer. Daher ist auch das gesamte Programm aus christlich-religiösem Hintergrund her aufgezogen – nur so ist dieser Zugang wirklich verständlich und lebbar.

Weiters sind mir 2 Erfahrungen wichtig geworden, die ich daher auch hier an den Anfang stellen möchte:

1) Im Gespräch mit etwa 70 verschiedenen Fastenden durch jährlich 2 Fastengruppen habe ich die Erfahrung gemacht, dass gerade beim Fasten – wohl auch dadurch, dass das „Gleichschalten“ durch gleiches Essen wegfällt – jede/r mit sich selbst neu und wirklich in Berührung kommt und daher jede/r das Fasten anders erlebt – eben ganz persönlich. Gerade im Fasten erlebt man seine eigene Individualität & Persönlichkeit ganz besonders – und genau das ist ja eine der großen Chancen! Nur lassen sich daher generelle Entwicklungen in einer Fastenwoche nur mit Vorsicht „im Durchschnitt“ beschreiben.

2) Daher beschreibe ich in den folgenden Seiten das, was sich bei den meisten so ungefähr abspielt. Das heißt nicht, dass es jedem Fastenden genau so geht, ähnliche Erlebnisse oder Erfahrungen kommen.

Ich wünsche ein erlebnisreiches, lebendiges Fasten!

*Pfarrer Gerald Gump*

# 1 Grundsätzliches zum Thema „Fasten“

## 1,1 Fasten im christlichen Sinn:

Fasten tritt in allen Kulturen auf - es ist keine Erfindung der jüdisch-christlichen Tradition. Es ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung (im Unterschied zum Hungern, das unfreiwillig ist). Als Gegenpol zum Fest gehört das Fasten zu den Urgebärden des menschlichen Lebens.

Für unsere abendländische Tradition sind vor allem zwei weltanschauliche Hintergründe für das Fasten wichtig geworden:

a) *die asketische Tradition der Spätantike:* Fasten entspringt hier einer Negativ-Sicht der Welt - umso weniger ich von der Welt zu mir nehme (esse), desto besser. Dies ist zwar biblisch christlich unhaltbar (alles von Gott Geschaffene ist gut), aber diese Haltung hat dennoch immer wieder Einfluss gewonnen. Das einzige, was daran in christlichem Kontext zu rechtfertigen ist, ist der Nicht-Gebrauch von Dingen, die negative Folgen oder Zusammenhänge haben, z. B. in gewisser Weise Alkohol; aber auch Beispiele wie: Elisabeth von Thüringen verzichtete auf Speisen, die aus ungerechten Einkünften stammten; Mahatma Gandhi fastete für die Unabhängigkeit Indiens, ...

b) *die jüdisch-christliche Tradition:* **Jesus** betont, dass das Böse nicht dinglich festgemacht und hineingegessen werden kann (vgl. Mt 19,15-20). Jesus sieht eine tiefe Zusammengehörigkeit von Beten (Beziehung zu Gott), Fasten (Beziehung zu mir selbst) und Almosen gegeben (Beziehung zum Mitmenschen), vgl. Mt 6,1-18. Dabei soll ein zeitlich beschränktes Fasten neue Zugänge zu mir selbst (und damit auch zu Gott und den Mitmenschen) ermöglichen. Fasten soll im Geheimen geschehen - wer sein Fasten zur Schau trägt und darauf stolz ist, tut das Gegenteil der Chance auf Verinnerlichung. Bei Jesus ist Fasten teilweise auch ein Zeichen der Trauer (vgl. Mt 9,15) und deutet die Endzeit an: bis das Reich Gottes endgültig vollendet ist. Er selbst praktiziert es vor Beginn seines öffentlichen Wirkens, im Zusammenhang mit der Jünger-aussendung, wohl auch vor den jüdischen Festzeiten.

Christlichen Fasten war immer **zeitliche begrenzt** und fand immer in **Gemeinschaft** statt (z. B.: „Fastenzeit“) - gegenseitig ist man sich Stüt-

ze bei persönlichen Krisen und Korrektiv bei persönlichen Übertreibungen. Fasten wurde besonders vor Festen und im Zusammenhang mit wichtigen Entscheidungen (z. B. Papstwahl, vor Sakramenten) praktiziert. Fasten ist ein Weg zu meiner eigenen Mitte, ein Weg zum bewussten Leben. Oft ist es auch ein Zeichen, dass ich mein Gebet sehr tief und ernst meine - es wird leibhaftiger, ich bete mit Leib und Seele, manches relativiert sich oder wird anders bewusst. Fasten stärkt das Beten, weil die/der Beter/in wacher ist. Nicht zuletzt ist es ein Gegenpol bzw. eine Vorbereitung zur Eucharistie: Daher stammt der frühere Brauch, den ganzen Tag vor dem Kommunizieren nichts zu essen, später: 1 Std. nüchtern sein.

Ab Ende des 3. Jht. bildete sich die 40tägige Fastenzeit heraus, ebenso auch die Fasten-tradition des Freitags (+ Samstages -> Einstimmung in das wöchentliche Osterfest des Sonntags). Durch die ganze Tradition der Christenheit wird es als Weg praktiziert, Böses (an Leib und Seele) abzulegen und zu Gott und zum Leben (zurück) zu finden.

Beim Fasten wird die persönliche **Sensibilität** an Leib und Seele gestärkt: Man ist sich selbst und seiner Leiblichkeit viel mehr ausgeliefert. Das ist darin merkbar, dass sich ein neues Gefühl für die eigene Leiblichkeit entwickeln kann, dass Sinneseindrücke (schöne und schlechte) viel tiefer erfahrbar sind. Auch Sehnsüchte, Bedürfnisse, Leidenschaften und Laster werden viel deutlicher spürbar. Oft bewegen lebhaftere Träume. Der oftmalige Mechanismus, Probleme, Sehnsüchte, Sorgen, Zorn, Bitterkeit u. v. a. mehr mit Essen hinunterzuschlingen, ist ausgesetzt - damit kommt all das hoch (und das ist oft nicht sehr angenehm). Ein ausgeleerter Mistkübel lässt viel mehr den Schmutz der Wände erkennen, als ein übervoller.

So taucht auch die Frage auf, was mich denn eigentlich wirklich bei Laune hält, oder aber immer wieder ablenkt, wie viele Ersatzbefriedigungen vom Leben oft wegführen. Viele durch Essen und Trinken mühsam verborgene Wunden können aufbrechen, dann aber auch heilen. In der Versuchungsgeschichte tritt der Teufel nach 40 Tagen Fasten an ihn heran! Sie endet damit, dass „Engel und Tiere“ ihm dienen - beides Symbole für die **inneren Bedürfnisse, Sehnsüchte und Triebe** („das Tier im Menschen“), die er nicht niederdrückt, sondern sich mit ihnen **aussöhnt und sie ins Leben integriert** („dienten ihm“ - Mk 1,12f)

Fasten ist aus all dem auch ein Weg zur Erkenntnis - alles Belastende an Leib und Seele wird beiseite gelegt. Bei C. G. Jung ist es DER Zugang zum Unterbewussten. Christliches Fasten kann auch **nie aus einer Leibfeindlichkeit oder Selbstbestrafung** erwachsen - das würde die Leiblichkeit abwerten, was im klaren Widerspruch zu Jesus stünde. Fasten ist ein positiver Weg, neu mit sich selbst in seiner Ganzheit (Leib - Geist - Seele) in Berührung zu kommen. Wer fastet, weil er sich (wegen der eigenen Leibesfülle) schon „nicht mehr anschauen“ kann oder um sich selbst zu kasteien, fastet unchristlich, „sündig“. Fasten kann christlich gesehen nie Selbstzweck sein. Es ist immer Mittel zum Zweck, ein Weg zum vertieften Leben.

## 1,2 Fasten aus medizinischer Sicht

**Essen und Nichtessen** sind wie Wachen und Schlafen, Spannung und Entspannung: **2 Pole**, die zusammengehören. Jeden Tag wird das erlebt - nicht umsonst nennt der Engländer das Frühstück „breakfast“ - „Fastenbrechen“ (Fachwort für das Beenden des Fastens). 12 bis 14 Stunden braucht der Mensch für Wachsein, Nahrungsaufnahme, Kontakt zur Außenwelt etc., 10 - 12 Stunden bleiben für Ruhe, Stoffwechsel, Abbau und dadurch eben auch Fasten.

Bei Krankheit tritt fasten oft völlig selbständig auf: ein krankes Kind lehnt oft Nahrung ab und verlangt nach frischen Säften, instinktiv geschieht das Richtige: Fasten. Der kranke Organismus gewinnt genügend Energie aus dem körpereigenen Nahrungsdepot - ähnlich wie in der Nacht.

Es gibt noch eine oftmalige Erfahrung: Leistungsfähigkeit (körperlich und geistig) ist kaum direkt nach einem großen Essen gegeben - da ist eher ein (Mittags)Schlaf gewünscht. „Ein voller Bauch studiert nicht gerne“. **Der Nüchterne denkt schneller und besser und hat mehr Energie**, solange kein Unterzucker vorherrscht. Es gibt Theorien, dass der Körper an die 30 % seines Energiehaushaltes für die Verdauung braucht – viel davon ist dadurch frei, wenn dies durch das Fasten auf „Sparprogramm“ gesetzt ist. Kein Bergsteiger isst vor dem Aufstieg ein opulentes und fettes Mahl - er verlängert die Nacht-Fastenzeit und frühstückt oft erst nach vielen Stunden Marsch. Kein Sportler erbringt nach einem großen Essen Spitzenleistungen. Stell Dir selbst einmal die Frage: Wann bin ich besonders aktionsfähig und: wann habe ich zuletzt davor gegessen?

Es ist sogar möglich, wochenlang ohne Nahrung zu leben. Viele sportliche Extremleistungen zeugen (jeweils nach oft wochenlanger Fastenzeit) davon. Warum? Weil der Körper Energie speichert und diese aus einem Kurz- und Langzeitspeicher abrufen kann, ohne Energie für die Verdauung verwenden zu müssen. Unser tägliches Leben ist ein Wechsel zwischen Speichern (von Energie) und Entspeichern. Wenn wir genügend Energieträger und Wertstoffe gespeichert haben (in unserer Wohlstandsgesellschaft zum Überfluss!), dann kann der Abbau lange dauern ohne geringsten Wirkstoffmangel - Fasten aus dem körperlichen Langzeitspeicher.

Fasten ist das **zweite Energieprogramm** des Körpers. Energieprogramm 1 ist gewohnt: 3 x / Tag essen - ein Teil der Nährstoffe wird in Energie (Kraft und Wärme) umgesetzt - was nicht unmittelbar gebraucht wird, wird gespeichert, in Fett abgelagert. Bei Energieprogramm 2 lebt der Körper aus genau diesen Energiedepots.

Wichtig dabei: Die **richtige Umschaltung von Energieprogramm 1 auf Energieprogramm 2**. Dies geschieht durch:

- ) das Wissen, dass Fasten medizinisch nicht nur möglich, sondern auch völlig natürlich ist;
- ) durch Vertrauen auf die Ungefährlichkeit des Weges;
- ) durch freiwilligen Entschluss zum Fasten;
- ) durch eine **gründliche Darmentleerung**, die das Signal zum Umschalten der Energieprogramme gibt - der Körper merkt, dass es keine Nahrung von außen mehr gibt, der Hunger vergeht, das Leben aus der körpereigenen Speisekammer beginnt. Fasten ist nicht hungern - wer hungert, fastet nicht.

Daher auch das Problem der „**Ausnahme**“: Ein Stück Schokolade ist doch nicht viel - „Einmal ist keinmal!“ -> völlig falsch. Wenn der Körper 1 x merkt, dass es wieder Nahrung (wenn auch nur sehr wenig) gibt, stellt wer wieder voll auf das Energieprogramm 1 um - der Hunger geht los, die Verdauung beginnt neu - alles muss von vorne anfangen.

aber wichtig: **Fasten dient nicht zum Abnehmen!** Größere Gewichtsverluste wie 5 kg in einer Woche ergeben sich durch die hohe Zufuhr von Kalium in Gemüse und Obstsaften, die dann stark entwässernd und harntreibend wirken. Was höchstens an Fett verbrannt wird ist 1 Kilogramm.

Beispiel: Ein normaler Energiebedarf/Tag im Fasten ist ca. 1500 kcal, zugeführt sollten nach Lütznert 250 kcal werden, das ergibt ein Defizit von 1250 kcal, auf 5 Tage gerechnet macht das 6250 kcal. Ein Kilogramm Fett hat jedoch 9 000 kcal.

Sinnvolles Abnehmen ist ein langsamer Weg. Pro Woche soll das nicht mehr als ½ kg ausmachen und mindestens 1200 kcal sollen täglich zugeführt werden. Fasten kann als Einstieg für Übergewichtige positiv sein: Erfolg ist schnell sichtbar. Es hat jedoch keinen Lerneffekt und erst durch Ernährungsumstellung kann sich ein dauerhafter Erfolg einstellen. Zudem kann es gefährlich sein, dass der Körper einen erniedrigten Grundumsatz hat und deshalb die nach dem Fasten zugeführten Kalorien noch mehr anschlagen.

### 1,3 Was ist Fasten wirklich?

- ) Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens.
- ) Fasten ist Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots.
- ) Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- ) Fasten ist eine Verhaltensweise von selbständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- ) Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.
- ) Fasten ist die beste Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Außerdem hilft es jedem Menschen, seine Lebensweise zu ändern, falls das nötig ist.
- ) Fasten ist ein Weg zu einem „Leben in Fülle“.

### 1,4 Was (diese Form des) Fasten nicht ist

- ) Fasten ist nicht Hungern.
- ) Fasten hat nichts zu tun mit Entbehrung und Mangel.
- ) Fasten bedeutet nicht: weniger essen.

- ) Fasten meint nicht: Abstinenz von Fleisch am Freitag; das wäre nur Verzicht.
- ) Fasten ist nicht Schwärmerei von Sektierern.

### 1,5 Die 5 Grundregeln des Fastens:

- 1) **Nichts essen** (aber absolut wirklich nichts - auch keine Kleinigkeiten) - nur **trinken**: Tee, klare Gemüsesuppe, Obst- oder Gemüsesäfte - und Wasser, **mehr, als der Durst verlangt**.
- 2) Alles **weglassen, was nicht lebensnotwendig** ist, all das, was zur lieben Gewohnheit geworden ist, aber dem Körper während der Fastenzeit schadet: Nikotin und Alkohol in jeder Form; Süßigkeiten und Kaffee; Medikamente, soweit entbehrlich - auf jeden Fall aber sind Entwässerungstabletten, Appetitzügler oder Abführmittel strikt verboten!
- 3) Sich möglichst **vom Alltag lösen**: Heraus aus so vielen Bindungen wie möglich, alles nicht Notwendige aus dem Kalender streichen, viel Zeit für sich persönlich einplanen, Verzicht auf TV, Radio und sonstige Berieselung... Statt Reizüberflutung von außen: Begegnung mit sich selbst; statt Außensteuerung zu akzeptieren: sich der Innensteuerung überlassen.
- 4) Sich **natürlich verhalten**: Das tun, was Körper und Seele guttut. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige soll Sport treiben, ... Das tun, was Spaß macht: bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen, Hobbys pflegen, ...
- 5) Alle **Ausscheidungen fördern**. Den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, schwitzen, abatmen, Haut und Schleimhäute pflegen.

### 1,6 Der Körper baut beim Fasten ab (und zwar genau in dieser Reihenfolge):

- ) alles, was ihn belastet,
- ) alles, was er nicht braucht,

- ) alles, was ihn stört,
- ) alles, was ihn krank macht.

Niemals aber baut er ab:

- ) Brauchbares, z. B. Herz oder Muskel,
- ) Funktionierendes - z. B. alle Organtätigkeiten,
- ) Lebensnotwendiges - z. B. die Steuerungseinrichtungen.

Normalerweise baut der Körper Schädliches sowieso laufend ab, aber für manche Bereiche kann das Fasten sehr förderlich sein.

### 1,7 Gewinn durch Fasten

- ) Zeit der Besinnung: „Ein voller Bauch studiert nicht gerne!“ -> Fasten lässt im seelischen und geistigen Bereich weit größere Tiefe zu.
- ) Abbau: von Schadstoffen, Fetten, Ballast, ...
- ) Entlastung von Herz und Kreislauf
- ) Energie: Der Körper benötigt zur Verdauung bis zu 30 % seiner Energie – viel davon wird frei.
- ) Kosmetik von innen: Haut wird frisch, das Gewebe strafft sich, ...
- ) Die Sensibilität steigt (im Guten wie im Schlechten)

## 2 Einige Tips, Informationen, Anregungen

### 2,1 Was ist für das erste Mal fasten nötig

- ) Lust am Entdecken
- ) Mut zu Neuem
- ) Bereitschaft, für eine gewisse Zeit auf Essen zu verzichten

### 2,2 Wer darf (in unserer Gruppe) fasten?

- ) Jeder gesunde Mensch ab 16 Jahren
- ) Jeder, der bereit und offen ist, sich mit Gleichgesinnten auf einen lebendigen Weg zu machen.

- ) Jeder, der eine positive Einstellung zum Fasten hat - als Weg zu mir selbst und zur Lebendigkeit.

### 2,3 Wer darf (in unserer Gruppe) nicht fasten?

- ) chronisch Kranke ohne vorherige Absprache mit dem Arzt
- ) Menschen mit regelmäßigem Medikamentenkonsum ohne vorherige Absprache mit dem Arzt
- ) Menschen, die sich krank fühlen oder aus anderen Gründen in ärztlicher Betreuung stehen ohne vorherige Absprache mit dem Arzt
- ) All jene, die aus äußeren Gründen, Druck von anderen od. dgl. gedrängt werden.
- ) Menschen, die während dieser Zeit besondere Verantwortung für andere Menschen tragen (Busfahrer, Kranführer, ...).
- ) Leute, die Fasten als negative Selbstkasteiung oder nur zur Gewichtsabnahme (weil man sich schon nicht mehr sehen kann).
- ) Schwangere und Stillende
- ) Menschen, die nervlich labil, von Krankheit oder Operation noch nicht erholt, überfordert, nervös, gereizt oder anderer seelischer oder körperlicher Überbelastung bzw. Sondersituationen ausgesetzt sind.

### 2,4 So reagieren Körper und Seele auf Fasten:

- ) Das „Innentempo“ ist im Fasten verlangsamt; alles braucht mehr Zeit als gewohnt. -> möglichst viele Zeitpolster einplanen, viele Zeiten der Stille, alles Unnötige aus dem Terminplan streichen; auch mehr Zeit für Autofahrten nehmen: Reaktionsfähigkeit und Konzentration ist manchmal herabgesetzt -> langsamer fahren!
- ) Der Kreislauf ist nicht so stabil wie sonst.
- ) Denk-, Merk- und Reaktionsvermögen können zeitweise verzögert sein.
- ) Fastende sind in der Regel empfindsamer und sensibler für Gutes und Schönes, aber auch für Schlechtes, Verwundungen und Probleme - sie sind damit schutzloser gegen Angriffe.

## 2,5 Einige Hinweise:

- ) Es ist ratsam, während der Fastenzeit soweit wie möglich Zeiten für sich selbst freizuhalten.
- ) Absprache mit Familie, ggf. auch mit Arbeitskollegen.
- ) Berufliche Belastungen und gesellschaftliche Verpflichtungen in dieser Zeit möglichst gering halten.
- ) Achtung: Anders als bei einer expliziten Fastenkur auswärts ist man beim „Fasten im Alltag“ immer von seinem natürlichen Umfeld umgeben. -> Die üblichen Ess-, Trink-, Rauch- ....Gewohnheiten lauern überall: Familie, Kücheneinrichtung, Kollegen, „gute Ratschläge“, ... erinnern tagtäglich bzw. verleiten durch übliche Abläufe zu einer „Ausnahme“, die fatal wäre.
- ) Trinken, viel Trinken, mehr als der Durst verlangt!
- ) Es gibt beim Fasten zumeist auch kräftige Krisen: „Warum tue ich mir das an!“, „Wozu“, „Ich will nicht mehr“,... → nicht aus der Fassung bringen lassen - wir haben uns diese Zeit ja aus guten Gründen vorgenommen!
- ) Körper-Ausscheidungen werden intensiver: sorgfältige und oftmalige Mund- und Körperpflege, öfter Wäsche wechseln, Ausscheidungen durch bewusste Darmreinigung, Schwitzen, ... fördern.
- ) Fastenden tut ein täglicher Spaziergang, Sport u. Ä. sehr gut.
- ) Verzicht auf Unnötiges (Nikotin, Alkohol, Kaffee, Radio, Fernsehen, ...) – hin zu bewusstem Erleben!
- ) Erfahrungen niederschreiben - Fastenprotokoll führen, ...
- ) In der Fastenzeit ein Symbol bauen, z. B. einen Fasten- oder Osterbaum, wo an jedem Tag mehr Schmuck draufkommt
- ) Der neuralgische Punkt ist nicht das Fasten, sondern das Fastenbrechen: Vorsicht! (Näheres folgt!)

## 3 Konkrete Vorbereitung

### 3,1 Einkaufsliste für den Entlastungstag:

für einen Obst-, Rohkost- oder Reistag: siehe „Essensvorschläge für den Entlastungstag“  
Leinsamen - ev. Joghurt oder Apfelmus  
(wenn gewollt:) kohlen säurearmes Mineralwasser  
verschiedene Kräuter- und Früchtetees, bei Neigung zu niedrigem Blutdruck: Schwarz- oder Ginsengtee

### 3,2 Einkaufs- oder Besorgungsliste für die Darmreinigung:

(siehe dazu auch unten: „innere Reinigung – Ausscheiden über den Darm“)  
falls der Stuhlgang gut funktioniert: Sauerkrautsaft, Molke oder Buttermilch  
bei leichter Neigung zu Verstopfung (z. B. ca. 70 % der Mitteleuropäer): besser: Einlaufgefäß, -beutel (Irrigator) mit Schlauch und 20 cm langem Darmrohr  
oder aber: ca. 60 g Glaubersalz oder 50 g Bittersalz oder F.X.Passage-Salz (Vorsicht – es verträgt nicht jede/r!)

### 3,3 Einkaufs- oder Besorgungsliste für die 5 Fasttage:

Hautöl (ev. auch Trockenbürste) für die Haut  
Wärmeflasche  
Gemüse- oder Obstsaft und Tee in ausreichendem Maße  
bei empfindlichem Magen: 500 g Haferflocken oder 250 g Leinsamen  
Zutaten für die tägliche Fastensuppe

### 3,4 Sonstiges:

- ) Wichtig ist, sich auf das Fastenexperiment wirklich zu freuen. Falsch ist, davor noch einmal so richtig beim Essen zuzuschlagen - warum auch? Angst?
- ) Alle „Verführer“ wie Schokoladedose, Zigarettenpackerl, Zuckerdose, Keksteller, ... deutlich aus dem Gesichtsfeld nehmen, wegräumen oder versperren.

### 3,5 – Die Fastenwoche im Überblick

	<u>Aufnahme</u>	<u>Ausscheidung</u>	<u>Bewegung / Ruhe</u>	<u>Körperpflege</u>	<u>Bewusstes Erleben</u>
<b><u>Entlastungstag</u> (4)</b>					
Früh	Obst und Nüsse oder Birchermüsli	weiche Darmfüllung; durch Ballaststoffe in der Nahrung. Leinsamen oder Weizenkleie sowie durch das viele Trinken!!	auslaufen – frische Luft genießen; zur Ruhe kommen	Bad nehmen Wäschewechsel entspannen	sich ablösen vom Alltag
Mittag	Rohkostplatte, Erdäpfel, Gemüse, Topfennachspeise				
Mittag	1 Apfel, 10 Haselnüsse,				
Abend	Obst oder Obstsalat (mit Leinsamen oder Weizenkleie), 1 Joghurt, Knäckebrot, reichlich trinken				
<b><u>Erster Fastentag</u> (5,1)</b>					
Früh	Morgentee, Glaubersalz oder Einlauf (schonender)	DER Auftakt zum Fasten: gründliche Darmentleerung	gewohnte Morgenbewegung; zu Hause bleiben	ausschlafen; Füße warm halten	Ausfuhr statt Einfuhr
Vormittag	Wasser oder Tee nachtrinken				
Mittag	Gemüsebrühe oder Gemüsecocktail	Leber entgiftet besser im Liegen	Mittagsruhe kleiner Spaziergang	Leibwärme, Leberpackung	wohlige Wärme genießen
Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee (1/2 Teelöffel Honig)				
Abend	Obstsaft, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe			früh zu Bett	
<b><u>Zweiter Fastentag</u> (5,2)</b>					
Früh	Morgentee, ½ Teelöffel Honig	Nieren und Gewebe durchspülen: mehr trinken als sonst	dehnen, strecken, Morgenspaziergang	Kaltreiz für Gesicht, Luftbad und Haut frottieren	müde sein dürfen, loslassen, sich frei fühlen von Hunger
Vormittag	Wasser zwischendurch				
Mittag:	Gemüsebrühe oder Gemüsecocktail	Urinfarbe hell? sonst mehr trinken!	Mittagsruhe	Leibwärme, Leberpackung	

Nachmittag:	Früchte- oder Kräutertee (1/2 Teelöffel Honig)		zügiger Spaziergang	
Abend:	Obstsaft, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe			weder Vollbad noch Sauna

### **Dritter Fastentag** (5,3)

Früh	Morgentee, ½ Teelöffel Honig	abführen! jeden 2. Tag: Einlauf (notfalls: Bittersalz)	Teppichgymnastik, Bewegungsdrang nachkommen, aber mit Maß!	Wechseldusche bürsten & ölen	die Lebensgeister erwecken; was braucht mein Körper? Wonach hungert meine Seele
Vormittag	Wasser zwischendurch	spontanen Stuhlgang durch Molke oder Sauerkrautsaft fördern			
Mittag	Paradeiserbrühe		Mittagsruhe	Leibwärme, Leberpackung	
Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee				
Abend	Obstsaft, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe		die Nacht „positiv gestalten“		

### **Vierter Fastentag** (5,4)

Früh	Morgentee	spontaner Stuhlgang? (ist selten!)	aktiv werden, wandern, Sport treiben und körperliche Arbeit im Wechsel mit Entspannung und Ruhe	tautreten od. schneelaufen, schwitzen, duschen – ölen – entspannen im Liegen; stabil genug für Sauna oder Vollbad; Nachtruhe einplanen	den Morgen genießen und die frische Luft, Bewegung sättigt und befriedigt, wohlige Wärme durch gearbeiteteter Glieder
Vormittag	Wasser zwischendurch	Urinfarbe hell? sonst mehr trinken			
Mittag	Karottenbrühe	Schweiß- und Mundgeruch übel – ist normal			
Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee				
Abend	Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe				

### **Fünfter Fastentag** (5,5)

Früh	Morgentee	Darm reinigen: Einlauf (notfalls Bittersalz), evtl. Molke oder Sauerkrautsaft	Bewegungsbedarf sättigen; Tempo der Fastensituation anpassen, Behinderungen nicht überspielen	bürsten – duschen – ölen	„stolz wie ein König“, einkaufen für den Kostenaufbau; sich freuen am nicht haben müssen
------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------



Vormittag	Wasser zwischendurch		Warme Füße, Leberpackung
Mittag	Selleriebrühe		
Nachmittag	Früchte- oder Kräutertee		
Abend	Obstsaft, Gemüse oder Gemüsebrühe		Vorbereitung auf die Nacht, Schlafhilfen

### **Erster Aufbauatag** (6)

Früh	Morgentee	behutsam an Nahrungs- aufnahme gewöhnen	Morgengymnastik oder -sport vor dem Fasten- brechen, Spaziergang	Kneipp: Kaltreiz ist Lebensreiz	Essen: heute wichti- ger als andre; der Apfel und alle Mahl- zeiten im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit – wenig ist viel.
Vormittag	Fastenbrechen: 1 gut gereifter Apfel oder Apfel gedünstet	Ausscheidung ist weiter wichtig: Darm mit Quellstoffen füllen, viel trinken°			
Mittag	Erdäpfelsuppe		Mittagsruhe, „Schongang“	1 – 2 x täglich liegen! Leberpackung, bei Völlegefühl: Prießnitz Leibaufgabe!	
Nachmittag	trinken wie bishe				
Abend	Paradeiser- oder Spargel- suppe, Buttermilch mit Lein- samen, Knäckebrot; Trockenobst einweichen.				

### **Zweiter Aufbauatag** (6)

Früh	Morgengetränk, Backpflau- men, Weizenschrotsuppe	Gewichtsanstieg in Kauf nehmen (normal)	Aufbauflauten in Kauf nehmen, Spaziergang	Kreislauf in Gang bringen: bürsten und frische Luft, Wechseldusche,	
Vormittag	Wasser zwischendurch	Darmentleerung spon- tan? Leinsamen und viel trinken		gegen Kopfleer hilft Liegen	befriedigt, gesättigt
Mittag	Salat, Erdäpfel, Gemüse, Bioghurt	½ Einlauf bei vergeblichem Stuhldrang, sonst warten bis zum 3. Aufbauatag	„Nach dem Essen sollst du ruhn oder 1000 Schritte tun“; Anstrengung meiden	weder Sauna noch Vollbad	befriedigt, gesättigt
Nachmittag	Kräutertee				
Abend:	Rohkost, Getreide, Gemüse- suppe, Dickmilch, Leinsamen, Knäckebrot				

## 4 Der Entlastungstag

Der Entlastungstag soll auf die Fastenwoche körperlich und seelisch einstimmen. Dazu dient es, entweder etwas Leichtes zu essen, oder - etwas strenger - einen „Obsttag“ oder dgl. einzulegen.

### 4,1 Essen:

Entlasten heißt, diätetisch zu essen: weniger und einfacher - so, dass ich gerade eben satt werde. Ev. zu jedem Essen einen Esslöffel Leinsamen einnehmen - am besten mit Joghurt oder Apfelmus. Leinsamen quillt auf und bindet mit seinem feinen Schleim Schmutz und Giftstoffe im Darm.

### 4,2 Ganzheitliches:

Entlasten heißt auch: seelische Last abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zu sich kommen. Vielleicht macht der Sonntag auch so manches möglich, was ich immer schon gerne tun, erleben, ... wollte.

### 4,3 Was heute zu tun ist:

- ) Wenig und leicht essen! Viel trinken!
- ) Abschied von Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten, ... - aber ohne „Torschlusspanik“
- ) Fastenprotokoll führen
- ) Gestaltung lt. dem Zettel „Fahrplan durch die Fastenwoche“

4,4 Thema des Tages: Umschalten von Essen auf Fasten: folgende Gedanken können helfen:

- ) Ich habe mich zum Fasten entschlossen - ich weiß, dass ich es kann.
- ) Ich stelle den Alltagsstrubel und alles, was mir sonst zusetzt, bewusst beiseite.
- ) Ich habe endlich Zeit für mich - und werde das die nächsten Tage genießen.

- ) Alles, was ich brauche: Ein paar Säfte, ein warmes zu Hause, Wasser - und eine gut gefüllte „Speisekammer“ in mir selbst.
- ) Neugierde auf das, was die Reise durch diese Tage bringen wird.
- ) Den Tag genießen!
- ) Vertrauen, dass ich ein von Gott (auch durch diese Tage) geführter Mensch bin.

### 4,5 Essensvorschläge für den Entlastungstag:

Reistag: morgens: 1 Apfel oder Grapefruit  
Mittags und abends: 100 g (Natur-)Reis, in 0,2 l Wasser ohne Salz dünsten,  
je eine Hälfte von 2 gedünsteten Paradeisern, gewürzt mit Kräutern, ev. Apfelmus

Obsttag: 1,5 kg verschiedene Früchte, auf 3 Mahlzeiten verteilt. Gut kauen!

Milchtag: 1 l Milch oder Buttermilch, eventuell mit Fruchtsaft „würzen“ - in 5 Portionen aufteilen;  
oder: 5mal die gleiche Menge Joghurt oder Dickmilch (mit ungesüßtem Sanddornsaft).

Erdäpfeltag: morgens: 1 Stück Obst  
mittags: 300 g Erdäpfel in der Schale, gewürzt mit Kümmel, Majoran, ohne Salz, mit 2 Paradeisern, 1 kleine Salatgurke oder Blattsalat. Ev. 50 g Hüttenkäse.  
abends: 300 g Backerdäpfel (ohne Fett) mit 2 frischen Paradeisern und Zwiebelringen, ev. 50 g Magertopfen

Fishtag: morgens: 1 Stück Obst  
mittags: 200 g Fisch, gegrillt oder gedünstet, mit 150 g Gemüse, Salat oder Erdäpfel  
abends: dasselbe wie mittags, immer ohne Salz, Fett, Zucker oder Mehl, gewürzt mit Zitrone und Kräutern

Trinktag: -> statt den ca. 800 Kilokalorien (3344 Kilojoule) eines normalen Entlastungstages sind es bei einem Trinktag nur 0 bis 200 Kilokalorien (840 Kilojoule)

Teetag: 5 x 2 bis 3 Tassen Tee nach eigener Wahl

Safttag: 1 l Obst- oder Gemüsesaft mit ½ l (Mineral)Wasser vermischen, auf 5 Mahlzeiten aufteilen, schluckweise trinken

Molke: 1,5 l Molke (Reformhaus) in 5 Mahlzeiten aufteilen, schluckweise trinken

#### **4.6 Gemeinsames Treffen wahrnehmen**

***schon zum Einkaufen / Vorbereiten:***

#### **4.7 Rezepte für Gemüsesuppe** (Zutaten jeweils für 4 Personen)

***Erdäpfelsuppe:*** 1 l Wasser, 250 g Erdäpfel, ½ Stange Lauch, etwas Petersilienwurzel, ¼ Knolle Sellerie, je ½ Teelöffel Kümmel und Majoran, 1 Prise Meersalz, etwas Vitam-R oder Cenovis flüssig oder gekörnte „Gemüsebrühe“, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 Teelöffel Hefeflocken, 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Erdäpfel und Gemüse gut waschen, ungeschält kleinschneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, Erdäpfel und Gemüse zufügen und darin zugedeckt 10 bis 20 Minuten gar kochen (Dampfdrucktopf 5 - 7 Minuten). Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen, mit Gewürzen abschmecken, Hefeflocken und Petersilie darüber streuen.

***Karottensuppe:*** 1 l Wasser, 250 Gramm Karotten, ½ Stange Lauch, etwas Petersilienwurzel und Sellerie, 1 Prise Meersalz, etwas Viam R oder Cenovis flüssig oder gekörnte „Gemüsebrühe“, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 Teelöffel Hefeflocken, 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Gemüse gut waschen, ungeschält kleinschneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse zufügen und darin 10 bis 20 Minuten gar kochen (Dampfdrucktopf 5 - 7 Minuten). Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen, mit Gewürzen abschmecken, Hefeflocken und Petersilie darüber streuen.

***Selleriesuppe:*** 1 l Wasser, 250 g Sellerieknolle, etwas Lauch und Karotte, ½ Teelöffel Majoran, 1 Prise Meersalz, etwas Viam R oder Cenovis flüssig oder gekörnte „Gemüsebrühe“, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 Teelöffel Hefeflocken, 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Gemüse gut waschen, ungeschält kleinschneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse zufügen und darin 10 bis 20 Minuten gar kochen (Dampfdrucktopf 5 - 7 Minuten). Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen, mit Gewürzen abschmecken, Hefeflocken und Petersilie darüber streuen. Möglichkeit: mit Dill, Basilikum oder Liebstöckel würzen.

***Paradeisersuppe:*** 1 l Wasser, 500 g Paradeiser, 1 Knoblauchzehe, etwas Lauch, Sellerie und Karotte, 1 Prise Meersalz, etwas Viam R oder Cenovis flüssig oder gekörnte „Gemüsebrühe“, 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss, 2 Teelöffel Hefeflocken, 2 Teelöffel Oregano oder Majoran  
Paradeiser gut waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls kleinschneiden. Das restliche Gemüse gut waschen und ungeschält kleinschneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse mit Knoblauchzehe zufügen und darin 10 bis 20 Minuten gar kochen (Dampfdrucktopf 5 - 7 Minuten). Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen, mit Gewürzen abschmecken, Hefeflocken darüber streuen. Möglichkeit: Je nach Geschmack mit Paradeisermark und frischem Basilikum würzen.

***Haferschleim:*** ½ l Wasser, 3 Esslöffel Haferflocken  
Haferflocken im Wasser zum Kochen bringen, 5 min kochen und vom Herd nehmen. Die Masse durch ein Sieb streichen - Schleim schluckweise trinken.

Je nach Geschmack kann mit ein wenig Salz, Hefeextrakt, Honig, Gemüse- oder Obstsaft gewürzt werden.

***Reisschleim:*** ½ l Wasser, 3 Esslöffel Reis  
Reis im Wasser zum Kochen bringen, 20 min (je nach Sorte) weichkochen und vom Herd nehmen. Die Masse durch ein Sieb streichen - Schleim schluckweise trinken.

Je nach Geschmack kann mit ein wenig Salz, Hefeextrakt, Honig, Gemüse- oder Obstsaft gewürzt werden.

***Leinsamenschleim:*** ½ l Wasser, 15 bis 20 g Linusit  
Linusit im Wasser zum Kochen bringen, 5 min kochen und vom Herd nehmen (möglichst hohes Gefäß nehmen, weil Linusit beim Kochen überschäumt). Das Gefäß einige Minuten stehen lassen, danach Schleim abschöpfen und schluckweise trinken.

Je nach Geschmack kann mit ein wenig Salz, Hefeextrakt, Honig, Gemüse- oder Obstsaft gewürzt werden.

#### 4,8 Zum Nachdenken am Entlastungstag



### *Aufbrechen*

Fasten ist mehr als nichts essen. Das beginnt schon mit der körperlichen Entlastungsphase. Mein Körper braucht mindestens einen Tag, besser zwei Tage, um bereit zu werden für die Umstellung der Ernährung von außen auf die Ernährung von innen. Mein Grundsatz in dieser Zeit heißt: mit bisherigen Essgewohnheiten brechen, weniger essen und mich einstimmen auf das Fasten. Damit beginnen die Veränderungen, deren Wirkungen während und nach der Fastenwoche körperlich, geistig und seelisch hilfreich spürbar werden.

Wichtig ist beim Fasten meine Gesinnung: Ist mein Aufbrechen eine Flucht aus Abhängigkeiten, aus Enttäuschungen, Ratlosigkeit ... oder ein neuer Schritt auf dem Weg zu mir selbst? Andererseits weiß ich: Fluchtartige Aufbrüche können auch heilsam sein, wenn ich fähig werde, mich aus den Fesseln zerbrochener Hoffnungen und Abhängigkeiten zu befreien, wenn ich ...

Ich lade Dich ein aufzubrechen, Dich auf den Weg zu machen, sich Zeit zu lassen und mit allen Sinnen Dein Handeln an Leib und Seele zu beachten. Loslassen, aufbrechen, nicht alles absichern, einfach mit dem Unterwegssein ins Fasten beginnen.

*Breche auf,  
lasse los,  
beginne, dich zu verändern.*

*Sei unterwegs  
mit Leib und Seele,  
mit ganzem Herzen  
entdecke dich neu.*

*Sammele auf dem Weg zur Mitte  
dich selbst ein.  
Und du wirst ankommen.*

#### 4,9 Die Emmausjünger

### *Auf dem Weg nach innen*

*Am gleichen Tag (d.h. am ersten Tag der Woche, an dem in der Frühe die Frauen zum Grab Jesu gingen) waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. (Lukas 24, 13f.)*

Zwei, die Bibel spricht von Jüngern, es könnten ebenso Frauen sein, brechen eilig auf, kehren Jerusalem den Rücken und wollen nach Emmaus.

Wir spüren: Fluchtartig verlassen sie den Ort ihrer Erwartungen. Hier haben sie ihre Hoffnung verloren. Nichts hält sie mehr in der heiligen Stadt. Alles, worauf sie in den letzten Jahren ihr Leben aufbauten, Jesus, auf den sie ihre Hoffnung, ihre persönliche Zukunft und die ihres Volkes gesetzt hatten, ist zerstört. Er hat sich als ohnmächtig erwiesen, und ihr Leben wurde zur Sackgasse. Sie wenden sich ab und lassen den Ort der Enttäuschung hinter sich. Sie wollen Abstand gewinnen von diesem Teil ihrer Lebensgeschichte.

Die Erfahrungen der letzten Tage haben ein Chaos von Gefühlen bei ihnen hervorgerufen. Sie sind enttäuscht und traurig über den Tod Jesu, mit dem sie eine tiefe Freundschaft verband. Sie sind ratlos und ängstlich, fühlen sich allein und orientierungslos. Ihre zerbrochenen Hoffnungen mischen sich mit aggressiven Gefühlen und Vorwürfen: Warum waren wir so naiv und haben alles einfach geglaubt? Warum hat Jesus unsere Hoffnungen nicht erfüllt? Warum hat unsere Obrigkeit ihn dem Kreuzestot ausgeliefert? Das Gefühlschaos, spürbar in ihrem Gespräch, zeigt: Ihr Leben ist aus den Fugen geraten, es wurde „durchkreuzt“. Ihr fluchtartiges Unterwegssein entspricht ihrer inneren Verfassung: möglichst schnell weg von allem, was war.

Was die beiden gemeinsam erlebten, verbindet sie beide. Es treibt sie in die Flucht und ins Gespräch. Sie laufen davon, gehen aber in ihrer Erinnerung immer wieder zurück zu den Ereignissen der letzten Tage. Vielleicht in der Hoffnung, dass alles nur ein böser Traum war.

Zerbrochene Hoffnungen und Enttäuschungen, Trauer und Zorn, Angst und Ratlosigkeit, Aufbrechen und Davonlaufen, Unsicherheit und doch immer wieder ein „Funke Hoffnung“: Dieses Wechselbad der Gefühle, diese innere Verfassung der Zwei trifft auch uns. „Zwei Jünger waren auf dem Weg“: Das sind wir das bin ich, früher, jetzt und zukünftig auf den Wegstrecken meines Lebens, insbesondere in Krisenzeiten oder an Wendepunkten, aber auch im Lebensalltag.

Wovor laufe ich davon? Welche Gefühle spüre ich in solchen Situationen in mir? Wie finde ich in einem Chaos von Gefühlen wieder Orientierung? Was hilft mir weiter: loslassen, aufbrechen, sich auf den Weg nach innen begeben ...?

*Du Gott des Aufbruchs*

*Du Gott des Aufbruchs*

*segne mich,  
wenn ich dein Rufen vernehme,  
wenn deine Stimme lockt,  
wenn dein Geist mich bewegt  
zu Aufbruch und Neubeginn.*

*Du Gott des Aufbruchs*

*begleite und behüte mich,  
wenn ich aus Abhängigkeiten entfliehe,  
wenn ich mich von Gewohnheiten  
verabschiede,  
wenn ich festgetretene Wege verlasse,  
wenn ich dankbar zurückschaue  
und doch neue Wege gehe.*

*Du Gott des Aufbruchs*

*wende mir dein Angesicht zu,*

*wenn ich Irrwege nicht erkenne,  
wenn Angst mich befällt,  
wenn Umwege mich ermüden,  
wenn ich Orientierung suche  
in den Stürmen der Unsicherheit.*

*Du Gott des Aufbruchs*

*leuchte auf meinem Weg,  
wenn die Ratlosigkeit mich fesselt,  
wenn ich fremdes Land betrete,  
wenn ich Schutz suche bei dir,  
wenn ich neue Schritte wage  
auf meiner Reise nach innen.*

*Du Gott des Aufbruchs*

*mache mich aufmerksam,  
wenn ich mutlos werde,  
wenn mir Menschen begegnen,  
wenn meine Freude überschäumt,  
wenn Blumen blühen,  
die Sonne mich wärmt,  
Wasser mich erfrischt,  
Sterne leuchten auf meinem Lebensweg.*

*Du Gott des Aufbruchs*

*sei mit mir unterwegs  
zu mir selbst,  
zu den Menschen,  
zu dir.*

## 5 Die Fasttage

### Das Symbol des Weges

#### Begleiter durch diese Zeit mit Gott



Der Weg ist in der Bibel ein wichtiges Symbol.  
Es zeigt das auf dem Weg sein mit Gott,  
der durch alle Zeiten Wegbegleiter ist:  
Abraham zieht aus seiner Heimat in das verheißene Land,  
das Volk Israel wird von Gott aus Ägypten  
in die Freiheit des gelobten Landes geführt, ...  
Gott löst Fesseln und führt in die Freiheit.

### 5,0,1 Der tägliche Einstieg in die Meditation

Schau Dir die Abbildung („Labyrinth“) auf der Nebenseite in Ruhe an. Es ist kein Irrgarten, sondern ein Wegsymbol. Über Umwege führt der Weg von außen in die Mitte und von dort wieder hinaus. Dieses Wegsymbol lädt ein, äußerlich und innerlich abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Nimm Dir Zeit, setz Dich entspannt hin und betrachte das Labyrinth in Ruhe.

Versuche nicht, es zu erklären.

Bemühe dich, es zu betrachten, es zu erspüren, es wirken zu lassen.

Wenn Du abschweifst, konzentriere Dich wieder.

Versuche nach einer Weile nur mit den Augen vom Eingang her den Weg zur Mitte zu gehen (später ev. auch mit einem Stift). Zum Schluss schließe die Augen und komm für Dich selbst zu Mitte...

### 5,0,2 Rahmengeschichte der Fasten-Tage: Die Emmausjünger am Weg (Lk 24,13-35)

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so dass sie ihn nicht erkannten.

Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen - er hieß Kléopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazareth. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist.

Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns

gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Mußte nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf, und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss? Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück, und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach.

### **5,0,3 innere Reinigung / Loslassen / Ausscheiden**

Beim Fasten sind alle „Schleusen“ des Körpers geöffnet. Auch die Selbstreinigung durch Darmentleerung ist mit dem 1. Fasttag keineswegs beendet. Der fastende Körper entledigt sich seiner Stoffwechselreste und seiner seit Jahren angehäuften Stoffwechselschlacken durch Öffnung aller Poren.

**5,0,3,1 Ausscheidung über den Darm:** Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

Anmerkung: Die Darmentleerung mit Bitter-, Glauber- oder F.X.Passage-Salz (s. u.) verträgt nicht jede/r. Es kann bei manchen dazu führen, dass die Ausscheidungen durch mehrere Tage durchfallartig erfolgen. Aus diesen Erfahrungen heraus möchte ich in erster Linie zum Einlauf raten.

-) Einlauf: Klistierbehälter oder -beutel im Badezimmer mit körperwarmem (oder knapp kälterem) Wasser (möglich ist auch Kaffee) füllen (1 Liter), Probelauf ins Klo oder Wachbecken, bis keine

Luftblasen mehr im Schlauch sind. Schlauch abklemmen, knicken oder, falls vorhanden, Hähnchen schließen. Darmrohr am Schlauchende etwas einfetten (Vaseline, Butter, Öl). Gefüllten Einlaufbehälter an Türschnalle hängen. Lagere Dich mit Knie und Ellbogen am Boden und führe das eingefettete Darmrohr so tief wie möglich in den After - presse ein wenig dagegen. Während Du das Wasser einlaufen lässt, unverkrampft knien, Bauchdecke locker lassen und ruhig atmen. In 2 - 5 Minuten treibt Dich heftiges Drängen aufs Klo; 2 - 3 Mal „schießen“ Wasser und Darminhalt befreiend heraus.

Der Einlauf mag antiquiert erscheinen - ist aber die schonendste und ergiebigste Darmpflege, kann schnell von Hungergefühlen, Kopf- oder Gliederschmerzen befreien.

-) 1 Glas Sauerkrautsaft, Molke oder 1/8 l Buttermilch am Morgen

-) 3 Teelöffel Glaubersalz in ¾ Liter warmes Wasser - innerhalb von 15 min trinken

-) Bittersalz: 2 Teelöffel auf 1 Glas warmes Wasser

-) F.X.Passage-Salz (3 - 5 Teelöffel auf 1 Glas Wasser).

→ All dies wird innerhalb der nächsten 1 - 3 Stunden zu mehreren durchfallartigen Darmentleerungen führen - in Nähe einer Toilette bleiben!

Achtung: Pille, Medikamente etc. erst ca. 3 Stunden danach, weil sonst die Wirkung gestört oder sogar aufgehoben wird!

**5,0,3,2 Ausscheidung durch den Urin:** Der Urin ist zeitweise recht dunkel und riecht penetrant. Dunkler Urin ist ein Indiz dafür, dass zuwenig getrunken wurde! Wasser ist das ideale Mittel, um Nieren und Harnwege durchzuspülen. Allerdings: Keine Entwässerungstabletten!!! (stören den sinnvoll regulierten Wasserhaushalt und helfen zumeist nur zum Schein für 1 - 2 Tage).

**5,0,3,3 Ausscheidung über die Haut:** Während einer Fastenzeit gibt der Körper auch extrem viele Giftstoffe über die Haut ab - das Schwitzen ist erhöht. Daher: oft duschen und waschen, Wäsche öfter wechseln, ... Die Haut trocknet daher auch leichter aus. Deshalb möglichst nach jedem Waschen mit pflanzlichem Öl einschmieren, z. B. mit Diaderma, Wala od. Ä.

Vorteil: Die Haut wird zart und glatt, sie bekommt eine neue Spannkraft. Schlecht sind div. Cremes, Schminke, Farbpuder - diese Mittel verstopfen die Poren und hindern die Haut am Atmen und Ausscheiden.

**5,0,3,4 Ausscheidung über die Lunge:** Wichtig ist: frische Luft -> hinausgehen, oft lüften, bei geöffnetem Fenster schlafen, ... - im Fasten ist der Sauerstoffbedarf höher als sonst.

**5,0,3,5 Ausscheidung über die Schleimhäute:** Nase, Rachen und Luftröhre reinigen sich beim Fasten von selbst. Diese Selbstreinigung wird durch das Fasten verstärkt. Wenn sie nicht gestört wird, können jetzt Rauchsäden ausheilen. Deshalb absolute Rauchpause! Kaugummi oder Pfefferminz helfen über die „Leere im Mund“ hinweg.

**5,0,3,6 Selbstreinigung der Scheide:** In ihren Schleimhäuten zeigen sich ähnliche Selbstreinigungstendenzen. Während des Fastens kann sich vorübergehend ein verstärkter Ausfluss einstellen.

**5,0,3,7 Ausscheidung über den Mund:** Manchmal ist die Zunge grau-gelblich belegt, teilweise braun oder schwarz. Zähne und Zahnfleisch haben jetzt öfter einen ungut riechenden Belag. Der Geschmack ist zeitweise pappig bis fad.

Benütze die Zahnbürste auch für die Zunge, spüle den Mund häufiger mit Wasser oder sauge mehrmals am Tag einen Zitronenschnitt aus. Wer unter sehr üblem Mundgeruch leidet, nehme 2- bis 3mal täglich 1 Teelöffel Luvos-Heilerde ultra mit etwas Wasser (nach Anweisung). Heilerde bindet schlechte Stoffe und macht sie geruchlos. Auch das Kauen von Kalmuswurzel und frischen Kräutern (Schnittlauch, Dill, Petersilie) hilft und schmeckt darüber hinaus gut.

**5,0,3,8 Ausscheiden von seelischem Müll:** Auch dies geschieht oft von selbst. Manchmal treten bedrückende Träume von Krieg, Blut, Dreck, aggressiven Launen, schwermütigen Stimmungen oder perverser Sexualpraktiken auf. Sie drücken keinesfalls eine „schwarze Seele“, sondern einen sich ganzheitlich reinigenden Körper aus. Gut ist es, auszusprechen, was bedrückt (persönliche Gespräche, Fasten-Treffs, ...). Eine andere Möglichkeit ist, sich all dies von der Seele zu schreiben und sich das Aufgeschriebene später „bei Licht“ anzusehen - aber nicht um es zu bewerten! Wichtig ist, sich mit dem „seelischen“ Müll auseinander zu setzen - das entlastet und lässt es wirklich abbauen. Ein Tagebuch kann da sehr helfen.

## 5,0,4 Die Versuchung

„Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht!“ Klingt nett, ist aber beim Fasten destruktiv! „Ein kleiner Bissen kann nicht schaden!“ - Nein! Der Körper kapiert sehr schnell, dass er wieder etwas bekommt, Magensäfte werden wieder gebildet, die Umstellung auf Energieprogramm I erfolgt -> Hunger entsteht. Auch Tee oder Ähnliches kann (ohne Kalorien zu haben) die Magensäfte wieder anregen.

**Achtung:** Ein plötzliches Umstellen („Mir reicht's, ich gehe jetzt etwas essen!“) mit einem 3gängigen Menü kann gesundheitlich gefährlich (bis hin zu Leibkrämpfen oder Kreislaufversagen) sein!!! (Näheres siehe: Aufbaufrage).

Ein konsequenter Verzicht und eine überwundene Versuchung machen stark!

Mit der Zeit wird es auch keinerlei Problem mehr sein, an einer Bäckerei oder dgl. vorbeizugehen, dann auch gemütlich und bestens gelaunt bei festlich Tafelnden zu sitzen und seine Gemüsesuppe zu genießen - und das mit dem tiefen Gefühl einer inneren Freiheit, auch von Alkohol, Nikotin und Ähnlichem.

PS: Rauch- und Alkoholpausen sind nicht nur um der Gesundheit willen nötig, sondern klären auch Lebensfragen: Bin ich Herr oder Knecht meiner Gewohnheiten. Wichtig ist ein klares und kompromissloses NEIN am Beginn meiner Fastenzeit.

## 5,0,5 Praktische Tipps

**Aufstehen:** Muskeln funktionieren normal, aber manchmal nicht ganz so schnell -> alles mit Ruhe tun.

- ) noch im Bett: reckeln, strecken, dehnen, gähnen, ...
- ) zunächst auf den Bettrand setzen, dann aufstehen
- ) kaltes Wasser ins Gesicht
- ) ruhiger Gang durch die frische Morgenluft, tief atmen
- ) 5 min Morgengymnastik: dehnen, lockern, bewegen, ...
- ) (bes. für Kreislauf:) ganzen Körper selbst massieren (mit derbem Frottierhandtuch, Badebürste oder Bürstenhandschuh)
- ) nach jedem Baden etc. den Körper mit einem guten, pflanzlichen Öl einschmieren

Tipps von Kneipp:



- ) kalt duschen und - unabgetrocknet - rasch wieder ins Bett
- ) heiße Dusche, dann Arm- und Gesichtsguss mit kaltem Wasser - bei Finger beginnend, dann 3 Hände voll Wasser ins Gesicht

### **Dreimal täglich ruhen:**

Mit Hilfe des Wechsels Anspannung - Entspannung erreicht man körperliches Wohlbefinden am schnellsten. Am besten nach jeder größeren Anstrengung ein wenig ruhen! Nicht lesen, sondern Augen schließen, ausatmen, ausruhen. Möglichst zumindest zu Mittag kurz ruhen. Gut ist es, dabei eine Wärmflasche auf den Leib zu legen - das fördert die Entgiftungsarbeit.

### **Warmhalten:**

Beim Fasten hat man öfters kalte Hände und Füße: Der Körper ist auf „Sparschaltung“ und braucht viel zum Abbau von Giftstoffen etc. Dazu einige Tipps:

- ) Kleidung luftig, aber warm
- ) Kleidung aus natürlichen, wärmenden, saugfähigen Stoffen (Baumwolle etc.), Kunstfasern möglichst meiden
- ) Bewegung schafft Wärme
- ) Warme Getränke trinken
- ) Wärmflasche an die Füße oder auf den Magen legen
- ) warmes Fußbad

Bei stärkerem Frieren: ein ansteigendes Fußbad (lauwarmes Wasser waden-hoch in einen Kübel, Füße hinein, heißes Wasser langsam zugießen -> 15 - 20 min in so warmem Wasser wie möglich bleiben;

Füße zum Abschluss: kalt duschen, warm anziehen oder ins Bett)

PS: Beim Schwimmen kühlt der Körper schneller aus, als sonst -> kürzer ins Wasser!

### **Die Nacht**

Es kommt vor, dass Fastende in der Nacht aufwachen. Generell brauchen Fastende weniger Schlaf (zumeist insgesamt etwa 5 - 6 Std.) als sonst.

*Vorbereitung auf die Nacht:* bewusst abschalten, Tag ausklingen lassen! Nicht unmittelbar vor dem Einschlafen eine aufregende TV-Sendung...

besser: Musik hören, lustige & leichte Lektüre, ... alles, was Entspannung bringt.

Körper aufwärmen (siehe „Warmhalten“), Schlafzimmer gut lüften oder überhaupt bei (teilweise) offenem Fenster schlafen

keinesfalls: Schlafmittel, Schmerzmittel, ... (maximal: natürliche)

*Bei Schlafstörungen / Aufwachen:* dies kann geschehen durch Missbehagen, Bauchbeschwerden, Unruhe, ...

- ) „Ein voller Bauch schläft nicht gut!“ - voll kann der Bauch auch durch Gase und Verkrampfungen geben: hier hilft eine Prießnitz-Leibauflage:

Leinenhandtuch zu 1/3 in kaltes Wasser tauchen - auswinden - dritteln und mit der nassen Seite auflegen - trockenes Frottier-tuch darüber;

-> in kurzer Zeit wird die Auflage wohlig warm.

- ) durch Fasten kann der Schlaf oberflächlicher und kürzer (weil weniger nötig) werden: Beim Aufwachen nicht ärgern, sondern einfach als Tatsache annehmen.
- ) „Nütze die Zeit“: Stille der Nacht oder Morgendämmerung genießen, Gedanken, die kommen, einfach annehmen - nicht dagegen sträuben, Zettel und Bleistift für Notizen bereitlegen - oft tun sich beim Nachdenken in Fastennächten viele Lösungen auf...
- ) etwas, was guttut, lesen - am nächsten morgen wirst Du deswegen nicht einmal müde sein.
- ) Echter Schlafmangel entsteht dann, wenn man sich über das Wach-liegen ärgert.

### **Tipps für den Alltag:**

- ) Mehr Zeit für Morgentoilette & Morgengymnastik nehmen -> früher aufstehen
- ) Mehr Zeit für den Weg zur Arbeit - nicht hetzen! Wenn möglich: gehen statt Auto, eventuell ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause
- ) Achtung: veränderter bzw. intensiverer Körper- und Mundgeruch: Mund öfters mit klarem Wasser spülen, ev. Mundwasser; Pfefferminz ohne Zucker oder Kalmuswurzel nehmen.
- ) möglichst viele Elemente nach Feierabend einbauen, die guttun oder an Urlaub erinnern...
- ) ev. Zwischendurch eine/n Mitfastende/n anrufen - kleine Aufmunterungen...

### **Was ich mir zumuten kann:**

Dem Fastenden steht eine volle Energieversorgung von innen zur Verfügung.

Er kann nahezu alles tun, wie sonst.

Beim Krafteinsatz gibt es allerdings kleine Unterschiede: Schneller Krafteinsatz wie ein Laufsprint, einen abfahrenden Zug erreichen, Treppen hinauflaufen etc. kann Schwierigkeiten bereiten; leicht (zumeist sogar besser) bewältigbar sind Dauerleistungen. Gut ist es, täglich einmal an seine Leistungsgrenze zu kommen. Einzig bei Sauna sollte man eventuell eine volle Stabilisierung des Kreislaufes (ab 3. od. 4. Fasttag) abwarten.

Auch geistiges Arbeiten ist normal möglich, zumeist sogar kreativer und phantasievoller. Vieles geschieht viel leichter als sonst.

### ***Vorübergehende Einschränkungen:***

Es kann sein, dass manche Fähigkeiten vorübergehend nachlassen:

- ) sehen: Manchmal verschwimmt das Schriftbild ein wenig. Beim Fasten lässt der Augendruck nach. Aber keine Sorge: Nach dem Fasten normalisiert sich alles - oft steigert sich sogar die Sehkraft ein wenig.  
Vorsicht Autofahrer: Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit könnte geringer sein.
- ) verstehen: Manchmal ist das Aufnehmen kurzzeitig blockiert - nicht irritieren lassen, das gibt sich bald wieder.
- ) merken: Teilweise gibt's größere Vergesslichkeit: Termine oder eigene Tel-Nr. sind plötzlich weg, auch die Wortfindung kann verlangsamt sein. Nicht wundern: Der Kopf macht einmal Ferien. Es ist Ausdruck eines normalen Abschaltens nach vorheriger Überbelastung.
- ) sexuelle Potenz: Kann sich vorübergehend verändern (verringern oder steigern), wird aber nach dem Fasten besser und ausgewogener als bisher.
- ) Monatsregel: Kann sich verschieben, stärker oder schwächer sein als sonst; auch hier kommt's nach dem Fasten wieder zur Normalisierung.

### ***Stimmungsschwankungen:***

Sie sind normal. Akzeptiere sie und freue Dich an den ebenso auftretenden Hochgefühlen. Du bist beim Fasten ganz Dir selbst ausgesetzt.

### ***Wohlbefinden:***

Zumeist stellt sich nach 1 - 2 Tagen ein tiefes Wohlbefinden ein - man fühlt sich entlastet, erleichtert und recht wohl. Von einem oberflächlichen „Danke, es geht mir gut!“ kann es zu einem wirklichen Wohlbefinden aus der eigenen Tiefe kommen. Das Erlebnis eines entschlackten,

entgifteten und gestrafften Körpers ist zumeist etwas ganz Neues. Das Wohlbefinden drückt sich dann auch besonders in einer echten Offenheit aus: offen für die Regungen und Gefühle in mir, offen für Menschen um mich, aber auch offen für Gott.

### ***Fastenflauten:***

Natürliche gibt es neben Höhepunkten auch Krisen. Das kann sich in vorübergehender Lustlosigkeit, Schwindelgefühl oder Trägheit ausdrücken. Oft hilft eine kleine Abwechslung: kurzer Spaziergang, einige Minuten hinlegen od. dgl. Manchmal kann ein sich Zurückziehen, Hinlegen oder Lesen passen. Normalerweise wird ein sich Aufraffen günstig sein. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck ist es gewöhnlich etwas schwieriger als für andere. Folgendes kann da helfen:

- ) Tipps vom Absatz „Aufstehen“ beachten
- ) Schwarztee mit einem Teelöffel Honig am Morgen und am Mittag trinken, Ginseng-Tee hilft ähnlich.
- ) Zur Kreislaufstabilisierung ist körperliche Aktivität unbedingt nötig - man muss sie nur langsam angehen.

### ***Fastenkrisen:***

Diese stellen sich eher bei Fastenkuren von 20 und mehr Tagen ein: Man fühlt sich flau und gereizt oder schwermütig, manchmal auch so, wie bei einer Grippe. Doch Fastenkrisen sind Heilkrisen - Krankhaftes wird in ihnen besonders intensiv ausgeschieden. Achtung: Nicht wegen einer Krise gleich das Fasten abbrechen. Helfen kann:

- ) Bett, Wärme, Einlauf
- ) Reichlich Wasser und Tee trinken.
- ) Ein Glas Buttermilch

## **5,0,6 Die Fastenapotheke**

Der Fastende braucht normalerweise weniger Medikamente als ein Essender. Bei medizinischen Erfordernissen und vom Arzt verschriebenen Wirkstoffen unbedingt mit diesem die Dosis abklären! Für kleinere Beschwerden schau auch unter „Praktische Tips“ nach. Hier noch einmal ein paar einfache Mittel:

### ***flau, schwindelig, schwach, blass, niedriger Blutdruck...***

- ) flach hinlegen, Füße hoch (Unterschenkel auf einen Sessel)
- ) frischer Luft, Gesicht kalt abwaschen

- ) Riechfläschchen: Kampfer, Pfefferminzöl
- ) Bittertee: Wermut, Enzian, Tausendgüldenkraut
- ) Schwarztee, Ginseng-Tee, Schafgarbe, Rosmarin
- ) Kreislauftröpfchen: Veratrum album D3, Korodin (je 5 Tropfen)

### ***Kälte, Müdigkeit, Antriebsschwäche***

- ) möglicherweise Unterzucker → Tee mit Honig, verdünnte Fruchtsäfte

### ***zittrig, schwach, Schweiß auf der Stirn***

- ) hinlegen wie oben
- ) ein Glas Apfelsaft, einen Teelöffel Honig, ein Stück Würfelzucker oder Dextro-energen

### ***Harnfarbe zu dunkel***

- ) mehr trinken

### ***Kribbeln in den Fingerspitzen und in den Lippen, unruhig, schwach, zu Krämpfen neigend, „Glieder sterben ab“***

- ) Calcium in jeder Form: Buttermilch oder Molke (1/4 Liter)
- ) Kalium-Brausetablette od. Frubiase-Trinkampulle, Magnesium-Brausetablette

### ***Muskelschwäche, keine Kraft beim Treppensteigen***

- ) Orangensaft
- ) Calcium-Brausetabletten

### ***Unruhige Beine, Zucken - besonders bei langem Sitzen oder nachts***

- ) Zincum valerianum D4 (4mal 1 Tablette)

### ***Wadenkrämpfe - besonders nachts***

- ) Cuprum aceticum D4 (je 1 Tablette um 20 und um 22 Uhr)

### ***Kopf-, Rücken- oder Gliederschmerzen***

- ) zunächst: Ist der Darm richtig entleert? Einlauf!
- ) ausreichend getrunken (dunkler Urin ist ein Indiz!)
- ) eine heiße Kompresse in den Nacken, eine kalte auf die Stirn
- ) eine heiße Kompresse auf das Kreuzbein oder einen kalten Prießnitz-Wickel nachts (siehe Praktische Tipps: „Die Nacht“)

- ) Schmerzpunkte mit Pfefferminzöl oder „Rheumasalbe“ einreiben
- ) für warme Füße sorgen

### ***Mundgeruch:***

- ) Mund öfters mit Wasser spülen, Zunge abbürsten
- ) Zitronenschnitze lutschen, Gartenkräuter kauen
- ) mit Salbeitee spülen
- ) Heilerde (Luvos I) nehmen (3- bis 4mal täglich 1 Teelöffel)

### ***Magenbeschwerden:***

- ) ebenfalls Heilerde (siehe oben), besonders bei Sodbrennen
- ) die Zugabe von einem Teelöffel Leinsamen oder Schleim zum Obstsaft dämpft die Fruchtsäure
- ) magenfreundliche Tees: Melisse, Fenchel, Kamille
- ) Wärmeflasche auf den Bauch
- ) für warme Füße sorgen

### ***Blähungen im Fasten***

- ) Tees: Kümmel, Anis, Fenchel oder Wermut
- ) kalte Prießnitz-Wickel (siehe Praktische Tipps: „Die Nacht“)

### ***Schlafstörungen***

- ) siehe Praktische Tipps „Die Nacht“
- ) kalte Teilwaschungen, unabgetrocknet ins Bett
- ) kalte Prießnitz-Wickel (siehe Praktische Tipps: „Die Nacht“)
- ) für warme Füße sorgen; besser: temperaturansteigendes Fußbad (siehe Praktische Tipps „Warmhalten“)
- ) Schlaftee am Abend, Baldrian (in der Apotheke erhältlich)

### ***Depressive Verstimmung***

- ) Johanniskraut-Tee oder -Tropfen, grüner Hafertee - beide regelmäßig, täglich trinken

### ***Nervosität, Unruhe, Herzbeschwerden***

- ) kalte Herzkompresse
- ) Baldrian

## 5,0,7 Tee

<u>Kate- gorie</u>	<u>Teesorte</u>	<u>Zeit zum Ziehen</u>	<u>Wirkung / Geschmack</u>
Blüten	Kamille	3 – 5 Minuten	beruhigt und entkrampft Magen und Darm
	Lindenblüten	10 Minuten	verhilft zum Schwitzen; gut bei Erkältungen
	Malve	10 Minuten	schmeckt säuerlich herb
	Käseappelp	10 Minuten	äußerlich anzuwenden bei Hautreizungen (auch während des Fastens)
	Orangenblüten	5 Minuten	duftender, beruhigender Abendtee
Früchte	Hagebutte & Apfelschalen	2 – 3 Stunden kalt ansetzen, kurz aufkochen	reich an Vitamin C, schmackhaft, angenehm fruchtig
Samen	Fenchel	10 – 15 Minuten	schmackhaft; hilft bei Blähungen
	Kümmel	10 – 15 Minuten	würzig; hilft bei Blähungen
	Anis	10 – 15 Minuten	schmackhaft; lindert Hustenreiz
Kräuter	(Blätter & Stängel)		
	Melisse*	5 Minuten	wasserhell; zart; beruhigend
	Pfefferminze*	5 Minuten	verdauungsfördernd; erfrischend, nimmt schlechten Mundgeschmack
	Rosmarin	10 Minuten	hilft bei niederem Blutdruck; tonisiert
	Salbei*	5 – 10 Minuten	nimmt schlechten Mundgeschmack
	Thymian	5 – 10 Minuten	hilft bei Magenverstimmung
	Wermut (Bittertee)	3 Minuten	würzig; gut zum Inhalieren
	Tausendgüldenkraut (Bittertee)	2 – 3 Minuten	Magentee; tonisiert
Brennessel*	5 – 10 Minuten	sehr bitter; hilft gegen Übelkeit	
Rinden	Birkenblätter*, Brombeer-, Erdbeer-, Johannisbeerblätter	10 Minuten	fördert Verdauung und Entwässerung; entschlackt verdauungsfördernd
Rinden	Eichenrinde	2 – 3 Stunden kalt ansetzen, 12 Minuten kochen lassen	hilft bei juckenden und nässenden Hautausschlägen, zum Waschen verwenden
Wurzel	Ginseng (Granulat) Baldrian	übergießen kalt ansetzen	mild anregend; tonisierend Magentee, beruhigend, schlaffördernd

\* Am besten frische Blätter aus dem Garten verwenden

## Der Herr sei mit dir

*Der Herr sei mit dir beim Aufbruch in dein Fasten, dass du gespannt und erwartungsfroh dem entgegenblickst, was dir das Fasten abverlangt und was dir dabei geschenkt wird.*

*Der Herr sei mit dir in allem, was du beim Fasten für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele tust, dass sie dein Fasten wirkungsvoll erfahren und in ihrer Erneuerung etwas spürbar wird von Gottes Zuwendung an dich.*

*Der Herr sei mit dir*

*in den schwierigen Zeiten deiner Fastentage, wenn Hungergefühle auftreten, Verspannungen sich auflösen, Träume dich erschrecken, seelische Altlasten entsorgt werden wollen, dass du Zeit, Ruhe und Geduld findest, damit umzugehen, und in dir neue Kräfte aufbrechen, immer neu deinen Lebensweg zu gehen.*

*Der Herr sei mit dir am Ende der Fastentage, wenn du dankbar zurückschauen kannst auf die Last und Lust deiner Fastentage, wenn du Erleichterung und Energie spürst für dein weiteres Unterwegssein und gewiss sein kannst, auf dem Weg zu dir, zu den Mitmenschen und zu Gott war nichts vergeblich.*

### **5,0,8 Das Fastenprotokoll**

<u>Fastentag</u>	<u>Gewicht</u>	<u>Urinfarbe</u>	<u>Trinkmenge</u>	<u>Darm- entleerung</u>	<u>Bewegung</u>	<u>Befinden / / Leistung</u>	<u>Seelische Stimmung</u>	<u>Gelungene Verzichte</u>	<u>Beschwerden</u>
------------------	----------------	------------------	-------------------	-----------------------------	-----------------	----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------

-----  
*Entlastungstag*

-----  
*1. Fastentag*

-----  
*2. Fastentag*

-----  
*3. Fastentag*

-----  
*4. Fastentag*

-----  
*5. Fastentag*

-----  
*1. Aufbauatag*

-----  
*2. Aufbauatag*

-----  
*evtl. 3. Aufbauatag*

-----  
*Meine Bilanz*

-----

-----

-----

## 5,1 Infos / Tipps zum 1. Fasttag

### 5,1,1 Was Du heute tun solltest:

- ) Nichts essen (no na!) - **viel** trinken!
- ) Darmreinigung als Startsignal für das Fasten -> siehe „5,0,3,1 Ausscheidung über den Darm“. Mit einer gründlichen Darmreinigung beginnt das Fasten.
- ) Blättere die „5,0,5 praktischen Tipps“ in Ruhe durch - vielleicht ist der richtige für heute dabei.
- ) Rezepte: siehe 4,7
- ) Beschäftige Dich mit dem Tagesthema „Begegnen“:  
Einstieg: Nummer 5,0,1; Thema: 5,1,3 & 5,1,4
- ) Führe Dein Fastenprotokoll 5,0,8
- ) Bei Hungerresten: trinken, trinken, trinken (Wasser, Fruchtsäfte, Tees – siehe 5,0,7
- ) Gesundheitliche Probleme? -> Fastenapotheke 5,0,6

### 5,1,2 Das darfst Du zu Dir nehmen (Vorschlag):

**morgens:** 2 Tassen Kräutertee (Kamille, Malve, Rosmarin oder Melisse) oder milden Schwarztee mit Zitrone, auch Ginseng-Tee, eventuell ½ Teelöffel Honig in den Tee

**zwischendurch:** reichlich Wasser oder Mineralwasser, gelegentlich 1 Zitronenschnitz aussaugen

**mittags:** ¼ Liter Gemüsesuppe, selbst zubereitet (siehe Seite III / 3) oder Gemüsefrischsaft mit Wasser verdünnt - kalt oder heiß

**nachmittags:** 2 Tassen Früchtetee oder milden Schwarztee (nicht nach 16 Uhr) mit Zitrone, eventuell ½ Teelöffel Honig, soweit gewünscht.

**abends:** ¼ l Obstsaft nach Geschmack, mit Mineralwasser verdünnt, nach Wahl kalt oder heiß, oder Gemüsesaft oder heiße Gemüsesuppe (wie mittags)

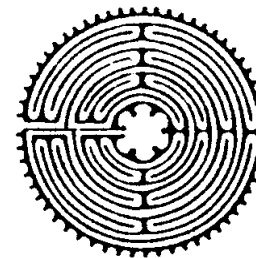
Fastengetränke liefern Vitamine und Mineralstoffe sowie leicht aufschließbare Kohlenhydrate. Ihr Basenreichtum - auch der von Kräutertees - gleicht die Tendenz zur Übersäuerung des Fastenblutes und des Urins aus. Das wichtigste Lösungs- und Verdünnungsmittel (z. B. für

Obst- und Gemüsesäfte, die pur zur konzentriert sind) für den entgiftenden Körper ist Wasser - möglichst viel davon trinken.

Magenempfindliche fasten vorzüglich mit Hafer-, Reis- oder Leimsamenschleim (siehe Haferschleimsuppe, siehe 4,7). Bei Magenbeschwerden hilft schon ein Schluck dünnflüssiger Schleim, ganz gleich, ob nachts oder morgens früh (Thermosflasche zum Warmhalten).

*Guten Tag!*

### 5,1,3 Zum Nachdenken am 1. Fastentag



#### *Begegnen*

Fasten  
Loslassen und aufbrechen  
wagen, neu zu leben  
Zeit nehmen für mich  
tief durchatmen

entspannen und in mich hineinhören  
Distanz gewinnen  
Vergangenes bearbeiten  
mich neu sehen  
mit mir ins reine kommen  
Bilanz ziehen vor Gott

umkehren  
schauen und hören  
tasten und fühlen  
danken und beten  
anderen begegnen  
mitgehen und begleitet werden  
orientieren und vertrauen  
unterwegs auf neuen Wegen  
finde ich das Ziel

#### 5,1,4 Die Emmausjünger

##### *Mitgehen entlastet*

*Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. (Lukas 24,15)*

Die beiden sind unterwegs. Im Gehen kommen Gedanken und Erinnerungen hoch. Doch durch die Bewegung des Gehens lockert sich Verdrängtes, wird ausgesprochen und dem Gefährten mitgeteilt, der alles miterlebt und mit erlitten hat. Dass sie miteinander darüber reden, ist schon hilfreich. Es gibt auch den Schmerz, der nur stumm ist und das Gefühl vermittelt, kein Wort könne ihn fassen.

Sie bleiben im Gespräch über das Unfassbare, wenn auch zunächst fragend, klagend, suchend. Immer wieder fragen sie sich selbst und einander: Warum das alles? Sie finden keine Antwort, keinen Sinn, keinen Ausweg. Sie sind eingeschlossen im eigenen Schmerz. Die Warum-Frage erleben sie wie eine Wand, ohne Fenster und Tür. So teilen sie miteinander Ratlosigkeit, Enttäuschung und Angst: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Sie gehen den Weg rasch voran, doch in ihrer Erinnerung gehen sie zurück, weil sie in ihrer Ratlosigkeit kein Zeichen der Hoffnung entdecken. Alles ist ein undurchschaubares Knäuel.

Zu den beiden gesellt sich ein ihnen zunächst unbekannter Wanderer. Er schließt sich ihnen an, lässt sich auf sie ein, geht - vielleicht längere Zeit schweigend - mit ihnen.

Wir kennen das: Eine/r geht in schwierigen Zeiten mit uns, ist einfach dabei, hört zu. Oft erkennen wir den/die Weggefährten nicht und merken erst im Rückblick, wie wichtig er/sie für uns war.

In unserer Erzählung wird mit dem Bild vom unerkannt mitgehenden Jesus die frohe und heilbringende Botschaft verkündet: „Wenn du in der Krise deines Lebens ... bist und wenn das Leiden am Leben deine Kräfte zu überfordern droht, da, und vor allem da, wo sich kein Sinn mehr zeigt, tritt Gott dir zur Seite" (Isidor Baumgartner). Er ist da, er geht mit. Wenn wir meinen, er habe uns verlassen, ist er uns am nächsten. Diese jüdisch-christliche Erfahrung finden wir in vielen biblischen Texten vor allem in Bildern ausgedrückt, so z.B. in Psalm 23,4: „Muss ich auch wan-

dern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht." (Davor wird in diesem Psalm über Gott nur in der 3. Person gesprochen, doch in den dunklen Todestälern wird er plötzlich zu DU!) Doch dieses können wir nur erleben, wenn wir uns selbst auf den Weg machen.

Wie geht es mir in solchen Situationen? Wann bin ich lieber allein? Was bedeutet mir eine Begegnung, ein Mitgehen, das Angebot eines Gesprächs? In der Krise ist Gott bei mir - Wunschvorstellung, Zweifel, tragender Glaube, meine Erfahrung?

##### *Wachsendes Vertrauen*

*Gott, der dich wahrnimmt,*

*lasse zu deiner Erfahrung werden,*

*was er dir zugesagt hat:*

*Bei dir zu sein*

*in Angst und Unsicherheit,*

*zu dir zu stehen*

*in Ausweglosigkeit und Verlassenheit,*

*dich zu trösten,*

*wenn du bekümmert bist,*

*deine Bedürftigkeit*

*zu Herzen zu nehmen,*

*was immer auf dir lastet.*

*Er schenke dir,*

*was du dir selbst*

*nicht geben kannst:*

*Wachsendes Vertrauen*

*mitten in den Widersprüchen*

*dieses Lebens.*

*(Antje-Sabine Naegeli)*

## 5,2 Infos / Tipps zum 2. Fasttag

Gratuliere, der 1. Tag ist geschafft. Genieße den neuen! Beim Aufstehen strecken, dehnen, reckeln - gemächlich beginnen und genießen! Für viele wird heute ein Krisentag sein: Das kann sich in Unruhe, Heißhunger, kribbelig Fühlen oder auch in der Sinnfrage („Warum tue ich mir das überhaupt an?!)“ äußern. Bitte jetzt nicht abbrechen! Der gestrige Tag hat doch bewiesen, dass Du fasten kannst... Fortsetzen aber vielleicht besonders mit dem Tagesthema (siehe Meditation unten) auseinandersetzen!

### 5,2,1 Was Du heute tun solltest:

- ) Den Tag im Sinne einer guten Fastenwoche gestalten: vgl. 3,5
- ) Blättere die praktischen Tipps (5,0,5) in Ruhe durch - vielleicht ist der richtige für heute dabei.
- ) Beschäftige Dich mit dem Tagesthema „sehend blind sein“:  
Einstieg: 5,0,1; Thema 5,2,5 & 5,2,6
- ) Ergänze Dein Fastenprotokoll 5,0,8
- ) Gesundheitliche Probleme? -> Fastenapotheke 5,0,6
- ) evtl. kann Kälte, Müdigkeit oder Antriebsschwäche auf Unterzucker hinweisen  
→ Tee mit Honig, verdünnte Fruchtsäfte
- ) und: trinken, trinken, trinken... - bei jeder Gelegenheit ein Glas Wasser
- ) Fasten-Treffen am Abend

### 5,2,2 heute aktuell: Thema Ausscheidung

Besonders stark wird über die Haut ausgeschieden. Baden, duschen und waschen ist ab heute besonders angesagt. Gut ist es, morgens die Haut zu bürsten und zu ölen (pflanzliches Körperöl) - die Selbstreinigung des Körpers regeneriert die Haut und macht sie frisch und geschmeidig. Auch über die Mundschleimhäute wird intensiv ausgeschieden: graugelber oder brauner Belag auf der Zunge, schlechter Mundgeschmack oder Mundgeruch sind normal -> öfters Zähneputzen (auch die Zunge), ev. einen Zitronenschnitt aussaugen, Kalmuswurzel oder frische Kräuter kauen oder 2- bis 3mal täglich einen Teelöffel Luvos Heilerde mit etwas Wasser (verbessert Mundgeschmack und vertreibt Mundgeruch).

### 5,2,3 kleineren Krisen begegnen

Die Umschaltvorgänge sind bei manchen heute noch nicht abgeschlossen. **Hungerreste** sind möglich -> 1 Glas Wasser vertreibt sie (keine Appetitzügler!). Manchmal kann der **Blutdruck** absacken -> Bewegung, kurz ruhen, kaltes Wasser ins Gesicht spritzen; flaues Gefühl und Schwindel gehen bald vorüber.

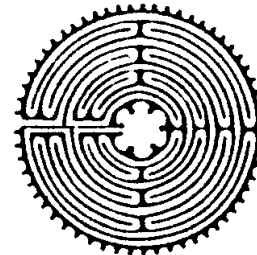
Manchmal können **Kopf-, Glieder- und Kreuzschmerzen** auftreten - Die Entwässerung verspannter, verschlackter Muskeln kann Schmerzen oder Ziehen hervorrufen -> Thermophor (Wärmeflasche) oder Priebnitz-Auflage (siehe „Nacht“, Seite V / 6) aufgelegt hilft, ebenso ein Einlauf oder ein „ansteigendes Fußbad“ (siehe „Warmhalten“ unter 5,0,5). Manchmal kann auch ein „**seelischer Kater**“ (quälende Fragen etc.) stören -> Einfach das tun, was für solche Situationen vorgesehen ist.

### 5,2,4 Tipps für den 2. Fasttag

- ) Sicherheitshalber - so weit möglich - noch einen großen Bogen um Restaurants, Lebensmittelgeschäfte und Bäckereien.
- ) Sollte Hunger zu groß werden und auch Trinken nicht abhelfen: morgens noch einmal gründlich abführen (Einlauf oder andere Möglichkeiten lt. 5,0,3,1, ev. mit kleinerer Menge), oder auch einen Schluck Butter-Milch trinken.

*Guten Tag!*

### 5,2,5 Zum Nachdenken am 2. Fastentag



#### *Sehend blind sein*

##### Der Blinde und der Lahme

*Ein Blinder und ein Lahmer wurden von einem Waldbrand überrascht. Die beiden gerieten in Angst. Der Blinde floh gerade auf das Feuer zu. „Flieh nicht dorthin!“*

*rief der Lahme. Der Blinde fragte: „Wohin soll ich mich wenden?“ - Der Lahme antwortete: „Ich könnte dir den Weg vorwärts zeigen, soweit du wolltest. Da ich aber lahm bin, so nimm mich auf deine Schultern, damit ich dir angebe, wie du dem Feuer, den Schlangen und Dornen aus dem Weg gehen kannst, und damit ich dich glücklich in die Stadt wei-*



*Der Blinde folgte dem Rat des Lahmen, und zusammen gelangten die beiden wohlbehalten in die Stadt. (Aus Indien)*

Nur eine Geschichte oder leuchtet hier etwas auf, das bedeutsam für mich sein könnte?

Ich besitze wertvolle Fähigkeiten und bin bedürftig. Ich kann etwas geben und bind auf andere angewiesen. Ich brauche den anderen, er mich, wir uns. Das Miteinander bringt Leben, das Gegeneinander birgt in sich den Tod.

Für diese Sichtweise, aber auch für manche körperlichen und seelischen Signale in mir oder für Mitmenschen und Gott, bin ich manchmal blind. Ein Dunstschleier trübt oder gar eine Hornhaut verdunkelt meinen Blick für Selbstverständlichkeiten menschlichen Zusammenlebens. Fasten ist ein Weg, solche Verdunkelungen aufzulösen und einen klaren Blick für Handlungsmöglichkeiten einer Situation zu gewinnen.

Fasten: Ich bin unterwegs, neu zu sehen, mich und meine vielfältigen Beziehungen.

„Mit dem Fasten des Leibes muss das Fasten des Geistes verbunden sein. Denn auch der Geist hat seine schädlichen Speisen, und ist er durch diese Fett geworden, dann kugelt er, auch ohne Überfluss an körperlichen Speisen, in den Abgrund der Üppigkeit.“ Johannes Cassian (4.15. Jh.)

### **5,2,6 Die Emmausjünger**

*Fixiert sein*

*Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so dass sie ihn nicht erkannten. (Lukas 24,16)*

In ihrer Ratlosigkeit und Trauer fällt es den beiden Jüngern schwer zu glauben, dass Gott sie begleitet - , schon gar nicht in einem Menschen, der mit ihnen unterwegs ist. Die Hoffnung ist fast auf den Nullpunkt gesunken. Eingeschlossen im eigenen Schmerz, sind ihre Augen wie gebannt. Sie können nicht mehr in die Ferne und Weite blicken. Sie sind fixiert auf den Weg vor sich und sehen doch nichts. Sie kreisen in Ge-

danken um den Kreuzestod als Katastrophe für sich und sind damit blind für den Begleiter, der mit ihnen geht.

Der Blick für sein Mitgehen und für die tieferen Zusammenhänge ist ihnen verloren gegangen. Außer ihrem Schmerz nehmen sie nichts und niemanden wahr. Vor allem haben sie keinen Blick für das Zeichen der Hoffnung. Ihre „Blindheit“ erfasst sie ganz. Dass im Kreuzestod der Ursprung neuen Lebens liegen könnte, dafür sind sie blind. Wenn ich die beiden betrachte, erinnert mich das auch an Situationen meines Lebens: Ein Problem, Sorge, Ratlosigkeit, ... geht mir nicht aus dem Kopf. Ständig kreisen meine Gedanken um ... Naheliegendes übersehe ich ... Meine Gedanken und Gefühle sind wie fixiert auf dieses Problem, einen möglichen Ausweg ... Ich bemerke keine Zeichen der Hoffnung, weil ...

*Zeit der Stille*

*In die Stille gehen  
heißt nicht immer  
sich entfernen von den Menschen.  
Es heißt auch  
ihr Herz suchen,  
ohne Worte zu brauchen.  
Ihnen nahe sein  
als Gefährten  
in Gott.  
Denn in Gott sein  
ließt lieben,  
die Liebe Gottes aber  
ist wie das Licht,  
das uns gemeinsam tröstet.*

*Jörg Zink*

## 5,3 Infos / Tipps zum 3. Fasttag

Du wirst spätestens heute wahrscheinlich feststellen, dass Du Dich körperlich und seelisch leichter fühlst als sonst. Die ganzheitlichen Reinigungsprozesse haben eingesetzt. Du wirst erleben, wie lückenlos die Innensteuerung funktioniert, wie komplikationslos sich der Körper auf diese neue Lebensform eingestellt hat.

### 5,3,1 Was Du heute tun solltest

- ) Den Tag im Sinne einer guten Fastenwoche gestalten – vgl. 3,5
- ) Darmentleerung (5,0,3,1) - der Darm arbeitet oft nicht von selbst und braucht zumeist etwas „Nachhilfe“.
- ) Blättere die praktischen Tipps (5,0,5) in Ruhe durch - vielleicht ist der richtige für heute dabei.
- ) Beschäftige Dich mit dem Tagesthema „anhalten, sich öffnen“:  
Einstieg: 5,0,1; Thema 5,3,4 & 5,3,5
- ) Fastenprotokoll 5,0,8 fortsetzen - was sagen Dir Deine bisherigen Aufzeichnungen?
- ) Gesundheitliche Probleme? -> Fastenapotheke 5,0,6
- ) ein evtl. vorgenommenes „Fastenprojekt“ (wo das durch's Fasten finanziell Ersparnis gespendet wird) „ins Gebet“ mitnehmen
- ) und: trinken, trinken, trinken...
- ) Fasten-Treffen am Abend

### 5,3,2 heute aktuell: Wie leistungsfähig bin ich?

In Dauerleistungen sind oft größere Kapazitäten spürbar - in kurzfristigen Hochleistungen (Sprints) gibt's Durchhänger. Jedoch aus dem ganzheitlichen Wohlgefühl wird vieles (auch Sportliches, Gartenarbeit etc.) leichter fallen als sonst.

### 5,3,3 Tipps für den 3. Fasttag

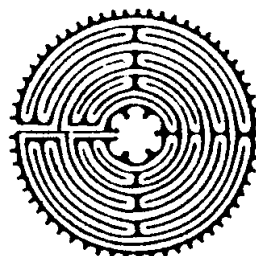
**frieren** - das kann leichter sein, als üblich -> eine Tasse Tee, eine Warmflasche oder ein ansteigendes Fußbad (siehe „Warmhalten“ in 5,0,5), besonders vor dem Schlafengehen.

**Schwierigkeiten beim Einschlafen** - oft gehen viele Gedanken durch den Kopf

-> siehe „Die Nacht“ (unter 5,0,5); andere Möglichkeit: aufstehen, Schreibzeug zur Hand nehmen und alles aufschreiben, was Dir einfällt. Keine Sorge, auf diese Weise um den Schlaf zu kommen: Im Fasten braucht man mehr Ruhe, aber weniger Schlaf als sonst.

*Guten Tag!*

## 5,3,4 Zum Nachdenken am 3. Fastentag



### *Anhalten – sich öffnen*

Heute schaltet mein Organismus ganz auf Entschlackung, Reinigung und Selbstversorgung um. Vielleicht melden sich heute auch schon „alte Beschwerden“, z.B. Verspannungen, eine nicht ausgeheilte Erkältung ... Meine Selbstheilungskräfte, der innere Arzt, beginnen Krankes abzubauen und zu heilen.

Einen begleitenden und heilenden Arzt brauche ich auch für seelische Verspannungen, religiöse Erstarrungen, erlebte Enttäuschungen, konsumorientierte Wünsche, fesselnde Abhängigkeiten ... Im Fasten werden solche „psychischen Müllhalden“ aufgeweicht. Der Schleier über meiner seelischen Befindlichkeit wird weggezogen und gibt den Blick frei in das Innere. Da wird manches aufgedeckt. Da begegne ich dem eigenen Mangel. Ich halte an, beginne zu fragen und daran zu arbeiten. Ich entdecke, dass ich mich nach mehr sehne. Ich will diese Sehnsucht zulassen - , sie ist ein „Fastenzeichen“ für mein Unterwegssein auf neuen Wegen zu mir selbst, zu den Mitmenschen, zu Gott. Fasten bedeutet: anhalten, um die tieferen Schichten des Lebens zu entdecken.

### 5,3,5 Die Emmausjünger

#### *Fragen zulassen*

*Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen - er hieß Kleopas – antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganze Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große*

*Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe heim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hatten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht (Lukas 24,17-24)*

Die beiden Jünger, eingeschlossen im eigenen Schmerz, blind und ratlos, laufen wohl davon, doch sie lassen sich immerhin ansprechen, gar von einem „Fremden“. Der hinzugekommene Begleiter lässt sich einbeziehen in das, was die Jünger bewegt, indem er fragt: „Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet?“ Er trifft damit genau den Nerv ihrer Situation: Was bedeutet das alles für euer Leben? Wohin führt euer Lebensweg? Wo steht bzw. geht ihr jetzt? Seine „Lebensfragen“ führen ins Zentrum und fordern sie auf, sich ihrem Schmerz und der Ratlosigkeit zu stellen und nicht vor sich wegzulaufen. Die Frage ermutigt aber auch dazu, in der Krise neue Schritte ins Leben zu gehen.

Zunächst stoppt der Begleiter durch solches Fragen die Gedanken und das Unterwegssein der Jünger. Sie bleiben traurig stehen, halten inne. Es scheint, als begänne sich all das zu sammeln, um das ihre Gedanken und Gefühle in den letzten Tagen kreisten und das dann aus ihnen herausbricht: „Das mit Jesus aus Nazaret!“ Unfassbar ist ihnen, dass einer nicht mitbekommen hätte, was sich in Jerusalem in den vergangenen Tagen ereignet hat. Nun erzählen sie es und legen ihre Traurigkeit und ihren Gefühlszustand dem „Fremden“ offen. Sie laufen nicht mehr weg, sondern bleiben stehen, benennen den eigenen Standort und öffnen ihr Herz, um nicht im eigenen Gefühlschaos, in Ratlosigkeit, Enttäuschung und Trauer zu ertrinken.

Sie erinnern an vergangene Ereignisse und die damit verbundene Hoffnung: „Wir aber hatten gehofft...“. Doch diese Hoffnung hat sich zerschlagen, spätestens „am dritten Tage“ war alle Zuversicht dahin. Daran ändert auch die hoffnungsvolle Erzählung der Frauen nichts. Weder ihnen noch dem Wort des Engels glauben sie. Sie haben auf Jesus gesetzt und mit ihm ihre Hoffnung auf Befreiung verknüpft. Wurden sie durch ihre Wünsche verführt?

Die Bibel zeigt an vielen Stellen, dass „unsere Hoffnung trügt, wenn wir sie auf das Irdische und Sterbliche richten“ (Isidor Baumgartner). Die

Botschaft heißt: Suchte den Lebenden nicht bei den Toten! (vgl. Lukas 24,5)

Wie geht es mir in ähnlichen Situationen? Wenn ich angehalten werde? Wenn die Fragen die Mitte meines Fühlens und Denkens treffen? Wehere ich ab („Lass mich in Ruh“)? Was hilft mir, mich wieder zu öffnen, wenn Hoffnungen sich zerschlagen haben?

## **5,4 Infos / Tipps zum 4. Fasttag**

Mittlerweile ist das Fasten schon alltäglich. Die üblichen Morgenrituale eines Fasttages sind schon eingespielt. Heute ist wahrscheinlich schon ein Tag zum „Bäumeausreißen“. Dem darf man Rechnung tragen: Sport (mit anschließender, kurzer Entspannung = Liegen), Aktivität, ... - so, wie es Dir entspricht, Deine innere Stimme wird Dir das Richtige raten.

### **5,4,1 Was Du heute tun solltest**

- ) Den Tag im Sinne einer guten Fastenwoche gestalten – vgl. 3,5
- ) Blättere die praktischen Tipps (5,0,5) in Ruhe durch - vielleicht ist der Richtige für heute dabei.
- ) Beschäftige Dich mit dem Tagesthema „neu sehen lernen“: Einstieg: 5,0,1; Thema: siehe 5,4,4 & 5,4,5
- ) Fastenprotokoll 5,0,8 fortsetzen und mit dem Bisherigen vergleichen
- ) Gesundheitliche Probleme? -> Fastenapotheke 5,0,6
- ) Fasten-Treffen am Abend
- ) ein evtl. vorgenommenes „Fastenprojekt“ (wo das durch's Fasten finanziell Ersparte gespendet wird) „ins Gebet“ mitnehmen

### **5,4,2 heute aktuell: Gefühle zulassen**

Vielleicht ist festzustellen, dass sich Deine Stimmung schnell ändert: Aggression, Launenhaftigkeit oder Trauer sind plötzlich da und machen zu schaffen. Unterdrücke diese Empfindungen nicht, sondern beschäftige Dich mit ihnen - es ist höchste Zeit!

Kein Mensch muss immer ausgeglichen sein - auch „negative“ Gefühle gehören zu uns: Trauer ist lebenswichtig, ohne Aggressionen würde die Lebenskraft verkümmern. Wer seine Gefühle ständig in sich hineinfrißt, wird krank.

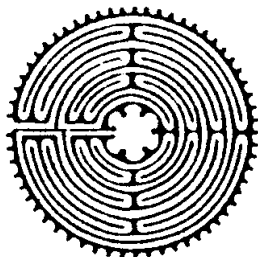
Wenn der plötzliche Gefühlswandel zu sehr stört -> Bewegung, Duschen, warme Wickel, kurze (Schlaf-)Pause.

### 5,4,3 Tipps für den 4. Fasttag

**Hunger** - das kann vor allem bei schlanken Menschen der Fall sein -> 1 Glas Buttermilch in kleinen Schlucken

*Guten Tag!*

### 5,4,4 Zum Nachdenken am 4. Fastentag



#### *Neu sehen lernen*

Das Fasten bereitet mir heute kaum Schwierigkeiten. Ich fühle mich leicht, offen, ruhig ..., kurz: pudelwohl. Und doch begegnen mir Menschen, die wollen mir mein Wohlbefinden leugnen. Das kann doch nicht sein, dass Du ... Du hast viel-

leicht auch schon erlebt: Es ist schwer, die Sichtweise anderer zu verändern. Bleiben wir daher bei uns selbst, nutzen wir unser körperlich-seelisches Wohlbefinden und erkennen wir mit dem Mönch der folgenden Geschichte uns, die Welt und Gott mir ganz anderen Augen:  
*Zu einem Mönch, der in einem einsamen Kloster lebte, kamen Leute und fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben in dieser Stille und Einsamkeit?“ Der Mönch war gerade dabei, im Klosterhof mit einem Eimer Wasser aus dem Brunnen zu holen. Er sagte zu den Besuchern: „Schaut in den Brunnen hinein, was seht ihr da?“ Sie schauten in die Tiefe: „Wir sehen gar nichts.“ Nach einer Weile forderte der Mönch die Besucher noch einmal auf, in den Brunnen zu blicken. Als die Leute sich über den Brunnenrand beugten, fragte er sie: „Was seht ihr jetzt?“ Sie antworteten: „Nun sehen wir uns selbst.“ Da sagte der Mönch: „Als ich vorhin Wasser geschöpft habe, war das Wasser unruhig. Jetzt ist es ruhig geworden. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst. Und wenn man mit sich selbst zur Ruhe gekommen ist, sieht man auch die Welt mit ganz anderen Augen – und Gott.“ Die Menschen waren still geworden. Freundlich verneigte sich der Mönch vor ihnen und ging über den Hof ins Kloster zurück.*

„Eine schlichte Wasserlacke möchte ich sein - und den Himmel spiegeln.“  
Dom Hehler Camara

### 5,4,5 Die Emmausjünger

#### *Begreifen*

*Da sagte er zu Ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.*

*(Lukas 24,25-27*

*)*

Ausgehend von der Frage: „Musste nicht der Messias all das erleiden ...?“ zeigt ihnen der Begleiter behutsam auf: Gott musste selbst durch das Leid hindurchgehen, es erleben, damit wir ihm zutrauen, dass er auch in Krisen, in Nöten und im Leid uns nahe ist. Sie hören zu, lassen sich auf eine andere Sicht von Wirklichkeit ein und lassen ihre eigene Sicht, die eigenen Erwartungen und Vorurteile ein Stück weit los. Sie wehren nicht gleich ab: „Das wissen wir besser, wir haben es schließlich selbst erfahren“, sondern sie lassen ihren Blick weiten. Sie finden in der Begegnung mit dem noch nicht erkannten auferstandenen Herrn einen Zugang zu ihm als Gekreuzigten. Das Kreuz Jesu, das sie selbst ins Leiden geführt, zur Flucht getrieben und ihre Lebenspläne durchkreuzt hat, erscheint im Dialog mit Mose, den Propheten und der gesamten Schrift in einem neuen Licht. Die Schrift ist Wort Gottes nicht für Tote, sondern Einladung zum Leben, das sich immer wieder erneuern muss. Das Kreuz ist nicht nur Symbol des Scheiterns, des Todes, sondern auch des Loslassens, der Umkehr zu neuem und der der Offenheit für neues Leben. Indem der Begleiter sich den beiden nicht als Tröster und Besserwisser aufdrängt und sagt, was sie zu tun hätten, sondern ihnen den nächsten Schritt selbst zutraut, können sie sich öffnen. Dabei beginnt schon ein Stück Schmerz, Ratlosigkeit und Trauer „zu verbrennen“, und die „Heilung“ beginnt. Später werden sie darüber sagen „Brannte uns nicht das Herz...“. Sie fangen Feuer, indem sie die Erzählungen der Bibel zusammen mit den Erfahrungen ihres Lebensweges

bedenken. Dabei hören sie nicht nur von Gottes heilemdem Handeln in der Vergangenheit, sondern erfahren es jetzt und werden wieder lebendig.

Meine Sicht der Wirklichkeit und die Sicht der anderen - sind das zwei Welten? Lasse ich eine andere Sicht zu, indem ich wenigstens zuhöre, mich dadurch befragen lasse? Wehre ich eher ab oder ...? Was hilft mir, mich auf andere Sichtweisen einer mich bedrängenden Situation einzulassen?

## 5,5 Infos / Tipps zum 5. Fasttag

In wenigen Stunden ist das Ziel erreicht - dann hast Du 5 Tage ungewöhnlichen Verzicht geleistet... Nicht zu genau auf die Waage schauen: Der Gewichtsverlust ist schwankend und heute noch nicht ausschlaggebend. Die inneren Erfahrungen und Körpergefühle sind weit bedeutender.

### 5,5,1 Was Du heute tun solltest

- ) Den Morgen positiv gestalten: kurzer Kaltreiz, dann ins Bett zurück; was hat sich sonst für Dich bewährt?
- ) Den Tag im Sinne einer guten Fastenwoche gestalten – vgl. 3,5
- ) Eine weitere - letzte - Darmentleerung (5,0,3,1) - auf möglichst schonende Art. Wichtig ist, dass sich der Darm möglichst schonend jeden zweiten Tag entleeren kann - das ist die beste Garantie, dass das Fasten beschwerdefrei verläuft.
- ) Blättere die praktischen Tipps (5,0,5) in Ruhe durch - vielleicht ist der richtige für heute dabei.
- ) Beschäftige Dich mit dem Tagesthema „aufmerksam leben“:  
Einstieg: 5,0,1; Thema: 5,5,3 & 5,5,4
- ) Genieße den heutigen Tag - seine Leichtigkeit, das Wohlfühlen, ...
- ) Einkauf für die Aufbau tage (siehe 6,1)
- ) Beschäftige dich mit den „6 Aufbau tagen“
- ) Fastenprotokoll 5,0,8 fortsetzen - vorläufige Bilanz ziehen: Was ist in den vergangenen fünf Tagen geschehen? Was will ich ändern?
- ) Gesundheitliche Probleme? -> Fastenapotheke 5,0,6
- ) Fasten-Treffen besuchen

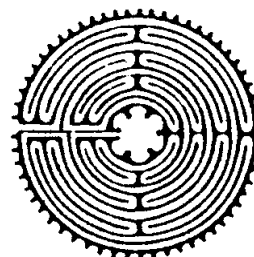
### 5,5,2 heute aktuell: Wie geht's weiter

Vielleicht erlebst Du es gerade so: „Jetzt schon ans Essen denken - wieso eigentlich? Ich könnte jetzt durchaus weiterfasten!“ Rein gesundheitlich könntest Du das auch. Nachdem es an diesem Tag zumeist blendend geht, ist auch die Sehnsucht, diesen Zustand natürlich zu verlängern, logisch. Auch der Körper hätte noch genügend in seiner Speisekammer. Dennoch ist es - gerade für Erstfaster - gut, ein Ende anzupfeilen. Aber: Genieße den heutigen Tag!

**Für andere Zeiten: Wenn Du weiterfastest:** Bei einer 2. Fastenwoche tauchen keine neuen Probleme auf. Vor einer 3. Fastenwoche kann eine zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffversorgung nötig sein, z. B. durch 3mal täglich 1 Teelöffel eines Vitamin-B-Konzentrats (z. B. PK 7) und 3mal täglich einen Teelöffel eines Mineralsalzgemisches (z. B. Basica). Ansonsten sind Vitamin-C-reiche Obstsaftsäfte nötig, oder auch eine Vitamin-Brausetablette (Multibionta oder Completovit). Auch eine Fortsetzung der täglichen Meditationen (durchaus im Wiederholen der Angebote aus dieser Woche - neue Erfahrungen werden möglich) ist förderlich.  
**Wenn Du das Fasten beenden willst:** Die Bewährungsprobe steht noch im Fastenbrechen bevor. Einzuberechnen ist 1/4 - 1/3 der Zeit, wie die Fastenzeit gedauert hat.

*Guten Tag!*

### 5,5,3 Zum Nachdenken am 5. Fastentag



#### *Aufmerksam leben*

Den letzten Tag des Fastens erlebe ich nicht nur körperlich leicht und beschwingt. Mein Geist ist wach und meine Seele aufmerksam, um „über himmlische Dinge nachzudenken“ (Johannes Chrysostomus). Mir werden die „Früchte“ meines Fastens bewusst: Ich bin sensibler für Körpersignale und kann meine Gefühle wieder aussprechen und annehmen; Entspannung führt mich zu mir, macht mich aber auch offener für andere; Zeit für mich und Zeiten der Stille wecken helfende Gedanken, fördern meine Beziehung zu Gott. - Und Ihre „Früchte“?

Manches kann ich, kannst sicher auch Du konkret benennen. Anderes bleibt vage, wieder anderes können wir nicht in Worte fassen. Vielleicht geht es uns wie Lao-tse: „... das Wesentliche bleibt unsichtbar“, doch es trägt uns. Auch das ist ein „Zeichen“ an meinem Lebensweg.

*Der Reifen eines Rades  
wird gehalten von den Speichen,  
aber das Leere zwischen ihnen  
ist das Sinnvolle beim Gebrauch.  
Aus nassem Ton formt man Gefäße,  
aber das Leere in ihnen  
ermöglicht das Füllen der Krüge.  
Aus Holz zimmert man  
Türen und Fenster,  
aber das Leere in ihnen  
macht das Haus bewohnbar.  
So ist das Sichtbare zwar  
von Nutzen,  
doch das Wesentliche  
bleibt unsichtbar.  
Lao-tse*

#### **5,5,4 Die Emmausjünger**

##### *Erkennen und handeln*

*So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben.*

*Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf, und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihm nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs*

*mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss? (Lukas 24,28-32)*

Eine Zeit lang mit den beiden unterwegs zu sein, eine Wegstrecke lang mit ihnen das „Leben“ zu teilen und das ihnen entgegengebrachte Vertrauen, trotz Enttäuschung selber den nächsten Schritt in ein neues Leben zu wagen, trägt erste Früchte. Denn als die Jünger am Abend in Emmaus ankommen, ergreifen sie die Initiative und drängen ihren Begleiter: „Bleib doch bei uns ...“ (V. 29). Jetzt, nachdem ihre Gedanken und Gefühle nicht nur um die eigenen Sorgen und enttäuschten Hoffnungen kreisen, können sie wegsehen von sich und ihre Aufmerksamkeit auf den Fremden, den Begleiter in seiner Bedürftigkeit richten. Sie lassen sich selbst wieder ein Stück los. Sie sind offen genug, um zu sagen, dass sie ihn noch brauchen in der Dunkelheit der heraufziehenden Nacht. Sie brauchen noch die heilende Nähe Gottes.

Sie werden aktiv und laden ihn ein. Doch er wird ihr Gastgeber, dem es nach jüdischer Sitte zustand, das Mahl mit dem Brechen des Brotes zu eröffnen. Und als das Brot brach, werden sie sehend: Jesus lebt. Die ganze Zeit war er mit uns unterwegs. Unser Weg war sein Weg. Indem sie das Brot brechen, austeilen und mit einander essen, wird das Mahl zu einem „festlichen Ereignis der Nähe Gottes“. Gleichzeitig wächst in ihnen die Gewissheit: Er ist auferstanden und begleitet uns auf dein Weg des Lebens. Die „Zeichen“ der Begleitung, des Fragens, Gesprächs und Vertrauens auf dem Weg, führen im Zeichen des gebrochenen und ausgeteilten Brotes dazu, dass ihnen die Augen aufgehen und sie ihn erkennen.

Wodurch bin ich fähig, wieder selber zu handeln? Habe ich vielleicht Angst, entgegengebrachtes Vertrauen anzunehmen? Zeichen am Weg - welche sind für mich hilfreich geworden? Was gibt mir Energie, selber zu handeln und zu erkennen, wie es weitergeht? Mir sind „die Augen aufgegangen“. - Was bringe ich davon in meine Partnerschaft, Familie, am Arbeitsplatz ..., in meinen zukünftigen Lebensalltag ein?

„Das Fasten will uns aus der Hypnose aufwecken  
und uns in die Wirklichkeit stellen:  
Jetzt nehmen wir selbst wahr, jetzt  
entscheiden wir selbst, wir leben selbst,  
anstatt gelebt zu werden.“

Anselm Grün

## 6 Die Aufbau tage

Du hast erfolgreich gefastet - tiefe, neue Erfahrungen waren möglich: Gefühle wie „neugeboren“, größere Gesundheit und Leistungsfähigkeit waren spürbar. Jetzt geht es darum, den Körper wieder an das „Normalleben“ zu gewöhnen - allerdings so, dass man alles Gute dieser Tage hinüberrettet.

### 6,1 Einkaufsliste für die Aufbau tage

siehe „Rezepte für die Aufbau tage“ (siehe 6,8)

siehe „3,5 – Die Fastenwoche im Überblick“

Obst - besonders aus biologischem Anbau (der Geschmacksinn ist viel ausgeprägter)

Gemüse - siehe Obst

Leinsamen

Leichtes wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Weizenkleie

### 6,2 Was will ich nach dem Fasten erreichen?

Je deutlicher Du Dir den Gewinn durch Fasten vor Augen führst, desto größer die Chance, Gutes zu erhalten. Denke Dir - ev. anhand Deines Fastenprotokolls 5,0,8 - durch:

#### **Mein Gewinn durch Fasten:**

- ) Ich habe Übergewicht verloren.
- ) Manche Beschwerden (welche?) sind durch das Fasten verschwunden.
- ) Ich habe mich von Ballast befreit - wie war das für meine Gefühle?
- ) Verzicht war erlernbar - worauf konnte ich (außer Essen) verzichten?
- ) Wie steht's mit körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit im Vergleich zwischen vor dem Fasten und währenddessen?
- ) Ich habe neue Einsichten bzgl. Lebensführung gewonnen - welche? Vielleicht ist ein Sack voller guter Vorsätze nun da - solche Säcke haben aber leider oft ziemliche Löcher. Gut ist es, konkrete Vorsätze zu fassen:

#### **Meine (möglichen) Ziele für den kommenden Alltag:**

- ) Ich möchte mein Gewicht halten – aber Achtung: dafür braucht es zumeist eine Umstellung der Ernährung! Wie gehst Du das konkret an?
- ) Ich möchte mich auch in Zukunft so wohl fühlen - Hilfen dazu: Sport - Nahrung - Tagesrhythmus - Kneipen - Verzicht auf ...
- ) Ich möchte bewusster - gesünder - maßvoll essen → was konkret?
- ) Ich möchte genießen lernen - bewusster Leben.

### 6,3 Die Rückkehr vom Fasten zum Essen

George Bernhard Shaw: „Every fool can fast, but only a wise man can break fast.“ (Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen). Dieser Schritt ist schwieriger als das Einsteigen ins Fasten. Der Umstieg erfolgt durch das Umschalten von Energieprogramm II (Ernährung aus Körperdepots) auf Energieprogramm I (Ernährung durch Nahrung) - vgl.1,2. Während des Fastens hat der Körper die Produktion von Verdauungssäften eingestellt - diese muss neu (nur sehr langsam möglich) aufgenommen werden. Täglich müssen im Normalprogramm 9 Liter Verdauungssaft (Speichel, Magensaft, Gallen- und Bauchspeicheldrüsensäfte) bereitgestellt und wieder aufgesogen werden. Diese Umstellung muss daher langsam und kontinuierlich vor sich gehen. Nötig ist daher

-) nach 5 Tagen Fastenzeit -> 2 Aufbau tage

-) nach 10 Tagen Fastenzeit -> 3 Aufbau tage

-) nach 15 Tagen Fastenzeit -> 5 Aufbau tage

Als Hilfe dazu ist es gut, sich an den Fahrplan („3,5 – Die Fastenwoche im Überblick“) zu halten.

### 6,4 Der Stufenweise Kostaufbau

Der Kostaufbau kann ebenso erlebnisreich sein, wie das Fasten. Es kann spannend sein, neue Wege des Lebens allgemein und der Ernährung insbesondere zu gehen. Gerade die ist Bedeutsam: In den Fasten-tagen liegt der Energiebedarf um bis zu 30% niedriger (bei 1500 kcal), da Du Verdauungsarbeit einsparst. Die erforderliche Lebens-Energie deckst Du aus Deinen körpereigenen Speichen.

Beim stufenweisen Kostaufbau steigt der Bedarf mit zunehmender Verdauungsarbeit auf 1800 Kilokalorien.

Es zeigt sich auch, dass eine gesündere und vollwertige Kost auf Dauer viel mehr an gesundem Maß ergibt, als drastische Diäten mit falschen Mitteln, besonders, wenn alle Ernährungsfehler wiederholt werden. Ad Vollwertkost: Die 1800 Kilokalorien (7524 kJ) sind nur scheinbar weniger als die 2200 Kilokalorien (9196 kJ) einer Zivilisationskost. Letztere ist letztere nur kalorisch mehr, von der Menge aber weniger als die an Frischkost (und damit an Ballaststoffen) reiche Vollwertkost.

### 6,5 Grundregeln für das Essen nach dem Fasten:

- ) Zeit nehmen: In Ruhe essen - nicht nach Zeit. Essen soll - besonders in der Aufbauzeit - der wichtigste Termin des Tages sein.
- ) Gründlich kauen: Die Verdauung beginnt im Mund. Jeden festen Bissen 35mal kauen, bis er flüssig ist. Hinunterschlingen schadet.

- ) Schweigend essen: Nur so kann man richtig genießen, sich sättigen und befriedigt aufstehen. Die ganze Aufmerksamkeit gehört jetzt der Nahrung.
- ) Darauf achten, wann Du satt bist - Dein Körper hat jetzt dafür ein ganz sensibles Gefühl, das es zu hören gilt.

## **6,6 Der Körper in der Aufbauzeit:**

### **Saftproduktion:**

Beim Fasten werden keine Verdauungssäfte produziert. In der Aufbauzeit wird die Produktion langsam begonnen. Das eigene Gefühl ist dafür sehr deutlich. Der im Fasten gereinigte Körper gibt deutliche Signale:

- ) „Ich bin satt“ heißt: Mein Hunger ist gestillt - wirklich zum Essen aufhören!
- ) „Ich bin voll“ heißt: Mein Magen ist gefüllt. Mehr kann ich nicht mehr verdauen. Weitere Nahrung macht Beschwerden (Völlegefühl, Blähungen, Unwohlsein, ...)
- ) „Ich kann nicht mehr“: Mein Magen ist jetzt überdehnt, die Verdauungsfähigkeit ist weit überzogen.

Die Produktion der Verdauungssäfte wird angeregt durch: kräftiges Kauen, Rohkost, Fruchtsäuren (in Apfel, Beerenobst, Birne, Zwetschke), Milchsäuren (in Sauermilch, Joghurt, Sauerkraut, Buttermilch, milchsaurem Gemüse), Gewürzkräuter.

Die Produktion der Verdauungssäfte wird blockiert durch: Eile, Hetze, kalte Füße, Ärger, eiskalte Speisen.

### **Kreislauf:**

Ca. 1/3 der Kreislaufarbeit wird jetzt für die Verdauung benötigt. Die Körperliche Leistungsfähigkeit sinkt für diese Zeit ab. Das kann Müdigkeit, Leeregefühl im Kopf oder Schwindel bedingen - besonders nach den Mahlzeiten.

### **Wasserhaushalt:**

Der im Fasten ein wenig „ausgetrocknete“ Organismus nimmt in den Aufbau Tagen (für Verdauungssaftproduktion, Schleimhäute, ...) bis zu 1 l Wasser auf - an der Waage sichtbar. Das Wasser bewirkt auch eine stärkere Innenspannung aller Körperzellen (Gesichtshaut wird straffer, kleine Fältchen verschwinden).

Wichtig: Weiterhin über den Durst trinken - aber keine Entwässerungsmittel!

### **Die „Fastennachwehen“**

Manchmal können kurzzeitig ähnliche Beschwerden auftreten wie vor Beginn des Fastens - was kein Zeichen eines erfolglosen Fastens ist. Das gibt sich!

### **Aufbaufehler**

Die im Fasten gewonnene Genußfähigkeit und Lebensfreude verführen allzu oft zum „über die Strenge schlagen“. Ein 3-Gänge-Menü am 1. Aufbau Tag kann massive Leibkrämpfe, Gewichtszunahme, Kreislaufprobleme u. v. a. m. zur Folge haben. Zersetzungsprodukte von nicht verdaulichem Eiweiß (zuviel schafft der Körper auch noch nicht zu verdauen) wirken wie Gift. Jedes Zuviel schlägt gewichtsmäßig zu Buch. Auch Alkohol, Medikamente, Koffein u. dgl. wirken unverhältnismäßig stark und können sowohl betrunken machen, als auch die Leberzellen schädigen.

## **6,7 Das Fastenbrechen**

In den Fastengruppen haben wir das Fastenbrechen oft mit einem Apfel gestaltet. Dieser erinnert an den paradiesischen Zustand der Bedürfnislosigkeit, den wir in dieser Form mit einem Apfel abbrechen, um zu neuen Erfahrungen aufzubrechen. Der Apfel ist rund, greifbar, fest und gut zum Kauen. In der Symbolsprache steht er für gebündelte Nahrung, Freude, Fruchtbarkeit, Versuchung, Schönheit und Macht bis hin zum Zank- oder Streitapfel.

Durch den Apfel erkannten in der Bibel (Gen 2) die ersten Menschen, dass sie nackt waren - ein Bild für eine tiefe Selbsterkenntnis - sowie die Unterscheidung von Gut und Böse - vielleicht ein gutes Bild für die Fähigkeit zu unterscheiden, was dem Körper guttut.

Genau diese erste Nahrung gilt es gemeinsam zu genießen - nicht nur der Nahrungsaufnahme willen hinunterschlingen; es geht um ein Genießen von Geschmack, Wärme, Energie und Kraft, es geht um ein neues Auftanken von Leben.

## **6,8 Rezepte für die Aufbau tage**

### ***Erdäpfel-Gemüse-Suppe***

1 kleiner Erdäpfel (ca. 60 g) - je 1 Stück (30 g) Karotte, Lauch und Sellerieknolle - ¼ l Wasser - je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und



Majoran - ½ Teelöffel Hefeflocken - 1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe - 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie:

Erdäpfel schälen, Gemüse schaben oder schälen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse und die Erdäpfel zufügen und 15 min zugedeckt gar kochen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und der Brühe abschmecken; eventuell pürieren, dann noch etwas heißes Wasser zufügen - Petersilie dazu.

#### **Paradeisersuppe:**

250 g reife Paradeiser - ½ Zwiebel - 1 Teelöffel Öl - ¼ l Wasser - 12 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe - je 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer und getrockneter Thymian - ½ Teelöffel Hefeflocken - 1 Teelöffel Paradeisermark - 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie oder Schnittlauch: Paradeiser waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls kleinwürfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel und die Tomatenwürfel zufügen und in etwa 10 min weichdünsten. Die Masse dann durch ein Sieb streichen. Das Wasser aufkochen lassen, die gekörnte Brühe einstreuen, das Paradeisermark zufügen, mit den Gewürzen, den Hefeflocken und dem Paradeisermark abschmecken, Petersilie oder Schnittlauch dazu.

Folgendes eher für den 2. Fasttag:

#### **Weizenschrotsuppe:**

2 Esslöffel fein geschroteter Weizen - ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe (Würfel) - 1 Prise Meersalz - 1 Esslöffel frisch gehackte Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch: Weizenschrot im Kochtopf erwärmen, ohne zu bräunen. Das Wasser angießen, einmal aufkochen und bei schwacher Hitze in etwa 10 min aufquellen lassen, eventuell abseihen. Die Suppe mit Salz und Kräutern abschmecken.

#### **Blattsalat:**

¼ Kopfsalat - je 1 Prise Meersalz und frisch gemahlener weißer Pfeffer - ½ Teelöffel Obstessig (oder Zitronensaft) - 1 Teelöffel Sonnenblumenöl - 1 Teelöffel Schnittlauch: Salat zerpflücken und die einzelnen Blätter unter fließendem Wasser waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Aus Salz,

Pfeffer, Essig (oder Zitronensaft) und Öl eine Sauce rühren und über den Salat träufeln. Schnittlauch darüber streuen.

#### **Bioghurt mit Sanddorn und Leinsamen:**

1 Becher Bioghurt (1,5 Prozent) - 1 Teelöffel mit Honig gesüßter Sanddornsaft - 1 gehäufte Teelöffel Leinsamen: Den Bioghurt mit Sanddorn abschmecken, in deine Dessertschale geben und kurz vor dem Verzehr mit Leinsamen bestreuen.

#### **Getreide-Gemüse-Suppe:**

½ kleine Zwiebel - 1 Teelöffel Olivenöl - 1 Esslöffel fein geschroteter Weizen - ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser - 50 g Sellerieknolle - je 1 Prise Meersalz und getrockneter Liebstöckel - 1 Teelöffel frisch gehackte Petersilie: Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl leicht bräunen. Den Weizenschrot zufügen und ebenfalls leicht bräunen lassen. Gemüsebrühe oder Wasser zugießen, kurz aufkochen und Schrot bei schwacher Hitze in etwa 10 min aufquellen lassen. Den Sellerie gründlich waschen, schälen und fein reiben. Die Schrotsuppe mit Salz und Liebstöckel abschmecken, Sellerie und Petersilie einstreuen.

#### **Dickmilch mit Leinsamen:**

3 Esslöffel Dickmilch - 1 Teelöffel mit Honig gesüßter Sanddornsaft - 1 gehäufte Esslöffel Leinsamen - 1 Scheibe Knäckebrot: Dickmilch mit Sanddorn glatt rühren, in ein Glasschälchen füllen und kurz vor dem Verzehr mit Leinsamen bestreuen. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.

## **6,9 Infos / Tipps zu den Auftagen**

Der 1. Auftag ist der wichtigste Tag der Fastenwoche. Der Körper sehnt sich nicht nach Lieblingsspeisen, sondern nach leichter Nahrung. Heute werden die Weichen für ein neues Eßverhalten gestellt. Auch eine Verlängerung der Auftage durch längere Schonkost ist empfehlenswert.

### **6,9,1 Was Du an den beiden Auftagen tun solltest:**

-) die diversen Einführungen zu diesen Tagen (Kapitel VI) lesen

- ) Gestalte den Tag im Sinne einer richtig geführten Fastenwoche – vgl. 3,5
- ) Meditation (s. u.) machen: 6,9,4 & 6,9,5
- ) Rezepte - s. 6,8
- ) Fastenprotokoll 5,0,8 weiterführen
- ) Gesundheitliche Probleme? Fastenapotheke 5,0,6
- ) Konkrete Ziele für die Zukunft fassen - diese schriftlich notieren! (vgl. 6,2)
- ) am 2. Auftag: 7 Nachfastenzeit lesen

### **6,9,2 Bewusst essen:**

Das Fasten ist gebrochen. Ab jetzt gilt es, bewusst zu essen - das ist nicht immer leicht. Vorher den Alltag (Probleme, Ärger, Arbeit, ...) innerlich abschalten, zu sich kommen - ruhig hinsetzen - innehalten - Tischgebet, zuerst riechen und ansehen, lass Dir beim Essen Zeit. Genieße jeden Bissen, schweigen, Konzentration auf das Essen, kaue ihn ausgiebig, achten wann Du satt bist (und dann sofort aufhören und das wohlige Gefühl genießen), ... Einfache Nahrung ist angesagt (vgl. Überblick 3,5) Faustregel für die Aufbauzeit - sie ist immer richtig:

- morgens: Birchermüsli oder Frischkornsuppe
- mittags: Frischkost vor dem Essen
- abends: sparsam essen und nicht zu spät

### **6,9,3 Der Darm kommt in Gang:**

Etwa ab dem 2. Auftag kommt der Darm wieder in Gang - aber erst, wenn er gefüllt ist, also abwarten! Füllmittel und Weichmacher sind: Leinsamen - zu jeder Mahlzeit 2 Teelöffel voll - oder Kleie, Rohkost und Gemüse, Vollkornbrot, Vollkornflocken, Weizenkleie. Kein Abführmittel verwenden. Zur Darmöffnung können Einlauf oder Glycerin-Zäpfchen (Apotheke) helfen.

### ***Förderlich für eine normale Stuhlentleerung:***

- ) morgens nüchtern 1 Glas Wasser (nervöser Darm -> warm, träger Darm -> kalt) oder ½ Glas Wasser gemischt mit ½ Glas Sauerkrautsaft
- ) eingeweichte Backpflaumen oder Feigen oder Müsli am Morgen
- ) intensiv gekaute, schlackenreiche Nahrung (Leinsamen, Rohkost, Gemüse, Vollkornbrot, Vollkornflocken, Weizenkleie)
- ) Bewegung in jeder Form
- ) Zeit und Gelassenheit für den Stuhlgang

### ***Hinderlich für eine normale Stuhlentleerung:***

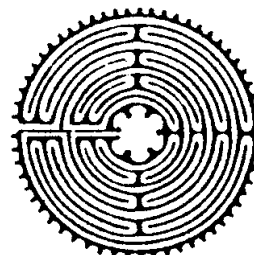
- ) spätes Aufstehen
- ) Trägheit in jeder Form, sitzende Tätigkeit ohne Ausgleich
- ) Hektik und Termindruck
- ) kalte Hände oder kalt Füße
- ) ungeduldiges Pressen

### ***Hilfe bei Blähungen:***

- ) feuchtwarme Leibauflage mit Wärmeflasche (bei Wärmeüberschuss: kalte Leibauflage)
- ) Kümmel-Fenchel-Tee oder „Vier-Winde-Tee“
- ) Abführen mit natürlichen Mitteln: Einlauf, Glycerin-Zäpfchen (Apotheke)

**Achtung:** Jeder schlecht gekaute oder zuviel gegessene Bissen bläht. Bei hastigem Essen wird viel Luft geschluckt.

### **6,9,4 Zum Nachdenken an den Auftagen**



### ***Weichen stellen***

Heute beginnt, nach der Entlastung und dem Fasten, die dritte wichtige Phase meines Fastenweges: das *Fastenbrechen* mit einem Apfel, den ich langsam kaue und meditierend genieße, der mit meinem Körper in Einklang stehende *Ernährungsaufbau*, schließlich die *Weichenstellung* meines zukünftigen Umgangs mit mir selbst, meinen Wünschen und seelischen Empfindungen.

Zu den beiden ersten Schritten finde ich im Fastenführer für die nächsten 2-5 Tage genügend Anregungen. Doch die Weichenstellung einer leiblich-seelischen Lebensgestaltung muss ich in diesen Tagen selber vornehmen, wenn die Fastentage nicht nur schöne Erinnerungen bleiben sollen.

Ich hoffe, dass Du auf dem gemeinsamen Weg der vergangenen Tage nicht nur die Befreiende Kraft körperlichen Fastens, sondern auch die heilende Kraft seelisch-religiösen Fastens auf dem inneren Weg mit den Emmausjüngern erfahren hast. Ich wünsche Dir eine befreiende und segensreiche Weichenstellung.

## 6,9,5 Die Emmausjünger

### *Leben teilen*

*Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück, und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach. (Lukas 24,33-35)*

Emmaus ist keine Endstation, sondern Ausgangspunkt eines neuen Aufbruchs. Den beiden Jüngern ist neues Leben geschenkt worden. Sie halten es nicht für sich fest, sondern wollen davon weitergeben. Verwandelt brechen sie auf. Ihre Freude bekommt Beine. Sie kehren an den Ort zurück, an dem ihre Hoffnungen zerstört worden waren. Der jedoch wird ihnen nun zum Ort der Verheißung, an dem ihnen die eigene Erfahrung erneut zugerufen wird: „Der Herr ist wirklich auferstanden ...“ (V. 34). Sie erleben, wir sind mit unseren Erfahrungen nicht allein. Wir sind wie neu und können mit den anderen dieses neue und offene Leben teilen und immer neu erfahren. Die Rückkehr nach Jerusalem, dem Ausgangsort ihrer Krise, ist auch eine Rückkehr zu sich selbst und ihrer Lebensgeschichte. Nach ihrem (Um-)Weg über Emmaus können sie „wieder an ihrer Lebenslinie anknüpfen, die sie abgerissen wählten. Sie kehren damit in ihr Leben zurück, in ihren Alltag, in ihre Arbeit. Auch wenn alles so scheint wie immer, sie selbst sind andere geworden, und das verändert alles“ (Isidor Baumgartner).

Die Weichen für ihr weiteres Leben haben sie neu gestellt. Neues Leben - manchmal möchte ich es festhalten; dann entschwindet es. Manchmal möchte ich vor Freude hinausschreien; dann wird mir noch mehr geschenkt. Wie geht es mir damit? Kenne ich Situationen, in denen meine Freude Beine bekommt? Erinnerung Dich doch einmal intensiv an solch eine Situation, schaue diese an, höre in Dich hinein, spüre Deinen Gefühlen nach und erlebe sie neu. Vielleicht ist diese Erinnerung auch für Dich eine der Hoffnungs- und Kraftquellen für schwierige Zeiten, für

immer neues Leben, für eine Freude, die Beine bekommt.

„Das Fasten nimmt den Schleier weg, der über unseren Gefühlen liegt, und lässt uns einen Blick in das Innere tun. Da wird nichts mehr verschleiert, da wird alles bloßgelegt und aufgedeckt. Da begegnen wir dem eigenen Mangel. Da merken wir, dass wir an uns nicht genug haben, dass wir uns nach mehr sehnen. Und indem wir die Sehnsucht im Fasten zulassen, können wir die Süchte wieder in Sehnsüchte verwandeln. Darum geht es in der Fastenzeit: Die Sucht wieder in Sehnsucht zu verwandeln.“

Anselm Grün

„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!"

Athanasius von Alexandrien (4. Jh.)

*Diese Erde ist meine Heimat,  
mein Leben und mein Lebensraum.*

*Ich bin aus ihr gemacht,  
und ich kehre zu ihr zurück,*

*Sie wird mich wieder aufnehmen  
und dies zu denken ist gut.*

*Dann*

*eine Handvoll der frischen Erde aufnehmen.*

*Sich das unvorstellbare lebendige Leben  
in jeder Krume vergegenwärtigen,*

*sich die Erdamöben, Springschwänze  
und Saftkugler vorstellen,  
von denen in jedem Fingerhut guter Erde  
fünfhundert Millionen leben.  
Dazu die Bakterien,  
die Schimmel- und Bodenpilze und Algen,  
von denen jeder Kubikzentimeter  
Milliarden beherbergt  
und ohne die kein Gras wachsen würde.  
Sich die ungeheure Vitalität vorstellen,  
von der wir umgeben  
und selbst durchdrungen sind.  
Für uns moderne Menschen,  
die leichter an ihrer Lebendigkeit zweifeln  
als aus ihr leben,  
ist dies eine Übung,  
die wie ein Heilmittel wirken könnte.»*

*Aus:*

*Jörg Zink, Kostbare Erde. Biblische Reden über unseren Umgang mit  
der Schöpfung, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1981.  
ders, Erde, Feuer, Luft und Wasser. Der Gesang der Schöpfung und das  
Lied des Menschen, Stuttgart 1981.*

## **7 Die Nachfastenzeit**

### **7.1 Ziehen der Bilanz:**

Viel Verzicht ist in der Fastenzeit gelungen. Überlege Dir einmal all das, worauf Du verzichtet hast und liste es auf: Kaffee, Tee, Zigaretten, Kuchen, Eis, Schokolade, Keks, Salzgebäck, Bier, Wein, Zwischendurch-Kostprobe, Fensehknabbereien...

Auch anderer Verzicht war vielleicht möglich: Radio, TV, Zeitung, ...

Es ist gut zu überlegen, was Du davon beibehalten willst, nicht weil diese oder jene Nahrung, die Zigarette oder das Radio schlecht wäre, sondern weil Du gemerkt hat, wie wohl Du Dich ohne fühlst...

### **7.2 Manche alte Gewohnheiten aufgeben:**

Die Nachfastenzeit ist kurz und erlebnisarm, wenn man (zu schnell) in alte und falsche Ess- und Lebensgewohnheiten zurückfällt. Im Fasten ist deutlich geworden, wie wohl sich Körper und Geist ohne diese Fühlen - vielleicht der Anlaß, manches neu zu überdenken.

Leicht können sich Zweifel einstellen: Muss ich wirklich über diese oder jene Gewohnheit nachdenken, sie in Frage stellen? Sollte ich wirklich etwas ändern?

Hab' Geduld mit Dir selbst. Vielleicht ist ein Kompromiss, eine Teilumstellung möglich. Das Leben auf Anhieb radikal zu ändern ist selten möglich - aber: Nicht aufgeben! Und: Ein erneutes Fasten (z. B. nach einigen Monaten, wie in der Urlaubszeit, dem Advent oder der Fastenzeit vor Ostern) kann ein weiterer Schritt sein.

**Rauchpause:** Sie war vielleicht eh' schon immer Dein Wunsch. Beim Fasten hat Dir das Rauchen wohl auch nicht geschmeckt - vielleicht war das schon der erste und erfolgreiche Probegang eines Nichtraucherlebens...

**Bewusstes Trinken:** Trinken war in der letzten Zeit ungemein wichtig - und das ist gesund. Viel trinken reinigt im normalen Alltag den Körper problemlos und unauffällig. Die Fastenregel „dunkler Urin -> wahrscheinlich zu wenig getrunken“ könnte zur Lebensregel werden. Die Erfahrung, dass Trinken den Hunger stillen kann, ist auch für's Normalleben wertvoll - einen natürlicheren Appetitzügler gibt es nicht. Süße Getränke (Coca-Cola, Limonaden, Fruchtgetränke etc.) gehören auch im Normal-

leben nicht zur gesunden Ernährung. Obst- und Gemüsesäfte (noch besser: Obst und Gemüse im „Original-Zustand“) sind gesund. Als Durstlöscher sind sie ungeeignet (Fruchtzucker fließt schneller ins Blut, als es der Körper brauchen kann) -> mit (Mineral-)Wasser verdünnen.

**Alkohol:** Die Fastenzeit hat gezeigt, dass ein gänzlicher Verzicht möglich ist. Jetzt gilt es aufzupassen, nicht wieder in falsche Gewohnheiten zurückzufallen. Denke Dir einmal durch, zu welchen Gelegenheiten Du (regelmäßig) Alkohol trinkst. Gerade als Durstlöscher ist Alkohol (von der Gesundheit her betrachtet) denkbar ungeeignet. Auch seelische Ursachen (zum Trösten, Stressabbauen, Geselligkeits-Notwendigkeit) deuten eher auf ein subtiles Suchtverhalten hin. Überlege einmal, an welchen Stellen das (regelmäßige) Alkoholgetränk aus den Fastenerfahrungen heraus viel besser durch ein nichtalkoholisches ersetzt werden könnte. Und: Frage als Gastgeber/in einmal, wie viele Deiner Gäste vielleicht auch über eine Auswahl an nicht-alkoholischen Getränken froh wären...

**Schwarztee und Kaffee:** Beide Getränke sind Anregungs- und Kreislaufmittel, also im eigentlichen Sinn Medikamente - und als solche gut. Medikamente haben aber zumeist auch Nebenwirkungen, hier Hungergefühl, Anregung der Magensäfte, Nervosität durch Anregung der Hirntätigkeit, Schlafstörungen etc. - auch wirken beide Getränke bei Fasten- und Nachfastenzeit intensiver. Überlege Dir einmal Deine Kaffee- und Schwarztee-Gewohnheiten. Wann trinkst Du zum Zeitvertreib, gedankenlos, „weil's so üblich ist“, weil alle Kolleg/inn/en es tun, ... Ist er wirklich immer nötig (trotz gesundheitlicher Nebenwirkungen), wäre bei großem Kaffeekonsum das Umsteigen auf koffeinfreien Kaffee nicht doch sinnvoll, .... Und wenn Du dann wirklich einen echten Kaffee trinkst: genieße ihn!

### 7,3 Fastenzeiten in den Alltag einfügen

Die letzten Tage haben gezeigt, wie leicht und mit positiven Auswirkungen Fasten sein kann. Mit der Zeit können die Zugewinne an Ganzheitlichkeit, Bewusstheit, guten Erfahrungen etc. zurücktreten und vergessen werden - wie in so vielen Bereichen ist ein Auffrischen gut.

Gerade als Christen haben wir einige Gelegenheiten von vorne herein angeboten: Advent- und Fastenzeit sind die Anlässe schlechthin. Vielleicht ist Fasten auch als Vorbereitung auf große Feste (denk' daran, wie

bewusst Du in letzter Zeit Schönes erlebt hast!), nach Festen (zur Entschlackung und zum Abbau von Überflüssigem, zumindest über den Weg eines Obsttages od. dgl.) oder wichtige Entscheidungen (erinnere Dich an Deinen klaren Blick in diesen Tagen) praktizierbar. Auch eine wöchentliche Entlastung (Freitag ist eigentlich der wöchentliche Fasttag - absichtlich kurz vor dem Feiertag, dem Sonntag - vielleicht als Obst- oder Gemüsetag regelmäßig einführbar). In heißen Sommertagen ist eine ganzheitliche Entlastung oft etwas, was zutiefst guttut. Wichtig ist bei all dem nicht zu vergessen, dass Fasten etwas Ganzheitliches ist: Ich entlaste in Körper, Geist und Seele, ich leben ganz - so wie ich von Gott als Einheit und ganz geschaffen worden bin.

Überlegbar ist auch, die täglichen Fastenzeiten (Zeiten zwischen den Mahlzeiten) bewusster zu leben: keine Bissen zwischendurch, viel trinken - freiwillig und daher mit innerer Bereitschaft, letzte Mahlzeit nicht zu spät am Abend, ...

Auch bei Krankheit ist Fasten sinnvoll, ja sogar sehr natürlich, hat man doch oft auch keinerlei Appetit. Die alten Tipps der Fastenzeit (Ruhe - Wärme - frische Luft - Entschlackung durch Schwitzen - Einlauf etc.) sind auch bei Krankheit dem Gesundungsprozess (weil Abbau von Schadstoffen) höchst förderlich (bei nötigen Arztkonsultationen jedoch unbedingt auch vom Fasten berichten).

### 7,4 Meditation - Gebet:

Gerade während der Fasttage war das zeitweilig tiefe Bedürfnis nach Ruhe spürbar. Es waren Tage, an denen Du viel intensiver mit Dir selbst, anderen und Gott in Berührung gekommen bist. Eine gute Möglichkeit der Weiterführung positiver Erfahrungen ist, sich 1 x / Tag eine „Stille Zeit“ zu gönnen: Entspannen, Zwischenstand oder Bilanz des Tages ziehen, Gott so Manches anvertrauen, das Durchatmen - leben dürfen - da sein dürfen etc. genießen, eine Bibelstelle lesen und überlegen, ein gutes Musikstück hören, ... Die Fastenzeit hat gezeigt, wie tief Körper, Geist und Seele zusammenhängen, vielleicht auch den tiefen Zusammenhang zwischen dem Bezug zu Gott, Mitmenschen, Mitwelt und mir selbst: Nutze diese Erfahrungen.

### 7,5 Ändern von Essgewohnheiten:

Richtige Essgewohnheiten ergeben sich aus der Summe der richtigen Wahl von Zeitpunkt, Auswahl, Umstände, Menge,... von Nahrung. Wenn der Körper nicht durch Zivilisationsgewohnheiten und -Nahrung durchei-

nandergebracht ist, hat er ein tiefes Gefühl („Bauchgefühl“) für das Richtige (übrigens nicht nur körperlich).

**Süßes:** Ist manchmal der Ersatz für fehlendes „Süßes“ im Leben (wo in diesem Fall eher anzusetzen wäre). Das Problem: Der von Ballaststoffen befreite Zucker schießt zu schnell ins Blut, die Bauchspeicheldrüse muss viel Insulin ausschütten, sobald alles (und überschnell) verarbeitet ist folgt ein „Mangelalarm“ -> Körper wird schwach, neues Verlangen nach Zucker, ... -> ein Teufelskreis beginnt. Überlege Dir in Ruhe, welche Zuckerformen vermeidbar sind (Zuckerl, Zucker in Tee - es ging durch die Fastenzeit ja auch ohne, im Kaffee, ...)

**Der volle Bauch:** Ein übervoller Magen (vielleicht sogar kurzzeitig durch Kaffee oder Zigarette zur Ruhe gestellt) setzt Vieles in Fettdepots ab; weder wirkliche Zufriedenheit, noch Tatkraft, geistige oder Körperliche Energie ist die Folge. Und: Ein Verlangen nach mehr setzt ein - der nächste Teufelskreis. Dieser kann manchmal nur durch eine deutliche Entlastung (Einlauf, Glaubersalz etc.) oder eine neuerliche Fastenzeit durchbrochen werden. Ergo: Nicht mehr essen, als der Appetit verlangt.

**Falsche „Weisheiten“:** Wer kennt nicht Sätze wie „Wie einer arbeitet, so isst er.“ (vgl. Müdigkeit nach dem Essen), „Schwangere müssen für zwei essen!“ (medizinisch längst falsifiziert), „Wer krank ist, muss kräftig essen!“ (Der Körper sendet aber ganz andere Signale aus) oder „Zucker ist Nervennahrung!“ (kurzzeitig und in Sondersituationen ja, sonst ist er dafür ausgesprochenes Gift, raubt Vitamin B1, unser Nervenvitamin). „Keine Hauptmahlzeit ohne Fleisch“ (zumeist hat man in den Aufbautagen weniger Appetit auf Fleisch als „üblich“, ein tägliches Schnitzel wird als ungut empfunden - das sollte zu denken geben). Und bei allem Zweifel, welchen „Weisheiten“ denn nun wirklich zu glauben ist: Horche auf Dich, Deine Gefühle, Deinen Körper ... Du weißt tief in Dir drin' genau, was gut ist: körperlich - seelisch - geistig - geistlich!

**Essen selbst:** Langsam essen und genießen! Gott hat Nahrung nicht als Notwendigkeit, sondern auch dafür geschaffen, Freude zu geben und Lust zu befriedigen. -> Dazwischen ausatmen, ausführlich kauen, bewusst und nicht gedankenlos essen, immer mit Flüssigkeit, nicht mit Essen Ärger „hinunteressen“, Besteck unverkrampft halten, „mit dem Herzen und mit Kultur essen“, ... Vergessen wir nie, welcher gesellschaftlichen und kommunikativen Charakter Essen hat, und nicht zuletzt darauf, dass es auch auf den verweisen kann, der am Brotbrechen erkrankt wurde...

**Richtiges essen:**

- ) viel Frischkost (Gemüse und Obst) - auch vor dem Essen
- ) wenig Zucker und Süßigkeiten - man gewöhnt sich in Kürze und genießt viel mehr
- ) wenig Salz: staut Wasser im Körper, mehr dafür mit Grünkräutern oder Kräuterpulvern würzen... und: viele Geschmacksdifferenzierungen sind durch übertriebenes Salzen nicht mehr spürbar!
- ) sparsam mit Fett: magere Wurst- oder Käsesorten, auch auf versteckte Fette in Nahrungsmitteln achten, eher Pflanzenöl statt Schweineschmalz, ... -
- ) das tägliche Eiweißangebot breit fächern: am besten 2/3 aus Pflanzen und Getreide, 1/3 aus Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch.
- ) Zusammensetzung der Nahrung beachten: sie sollte täglich bestehen
  - aus etwa 10 - 15 % Eiweiß
  - 25 - 30 % Fett
  - 50 - 60 % Kohlenhydraten
- ) Getränke sinnvoll wählen: etwas braucht der Körper immer: klares, gutes Wasser; Vorsicht bei Kaffee, Schwarztee, Alkoholischem, ...
- ) Qualität ist wichtiger als Quantität: Fleisch, Geflügel und Eier nicht von Mast- oder Käfigtieren - und da gibt's wohl gerade in unserer Umgebung ausführliche Möglichkeiten...
- ) so naturbelassen wie möglich: möglichst ohne Schönungs-, Farb- oder Konservierungsmittel, so schonend wie möglich zubereitet (oder überhaupt roh...)
- ) so frisch wie möglich: nicht nur körperlich wertvoller, sondern auch geschmacklich besser.

### **7.5.1 Eiweißhaltige Lebensmittel**

#### ***günstig:***

Milch und Milchprodukte, eventuell fettarm  
Fisch  
Fleisch  
Ei  
Hülsenfrüchte  
Tofu (Sojakäse)

#### ***ungünstig:***

Sterilmilch, Trockenmilchpulver, mehrfach erhitzter Käse  
Fischkonserven

Fleischkonserven, Mastfleisch  
Eipulver  
Soja“fleisch“

### **7,5,2 Kohlenhydrathaltige Lebensmittel**

#### ***günstig:***

gekeimte Getreide  
Vollkornschrot, Vollkornmehl, unerhitzte Getreideflocken mit Keim  
Vollkorng Gebäck  
Vollkornteigwaren  
frisches Gemüse, auch milchsauer vergoren, Tiefkühlgemüse  
frisches Obst, Tiefkühlobst

#### ***ungünstig:***

polierter Reis  
Auszugsmehl (Type 405)  
erhitzte Getreideflocken ohne Keim  
Cornflakes  
Gebäck und Teigwaren aus Auszugsmehlen  
Gemüsekonserven  
Obstkonserven

### **7,5,3 Fetthaltige Lebensmittel**

#### ***günstig:***

Ölfrüchte  
Pflanzensamen  
Nüsse  
kaltgepresste Öle (unraffiniert)  
ungehärtetes Kokosfett  
Butter  
Salzwasserfische (Omega-3-Fettsäure)

#### ***ungünstig:***

geröstete, gesalzene Nußkerne  
heißgepresste, raffinierte Fette und Öle  
mehrmals erhitzte Fette und Öle  
Schweineschmalz  
Mastfleisch, stark fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren

und: wie wäre es einmal, ein ausführlicheres Buch über gesunde Ernährung herzunehmen?

### **7,6 Literaturliste:** (teilweise in der Vorbereitung verwendet, Texte entnommen)

- A. Grün, Fasten, Münsterschwarzach 1984 (Münsterschwarzacher Kleinschriften Bd. 23)
- L. Kufner u. a., Fasten als Fest. Ein Werkbuch für Fastengruppen, München 1988
- Ch Kuhn, Heilfasten. Heilsame Erfahrung für Körper und Seele - Fasten nach der Buchinger-Methode, Freiburg 1996
- H. Lützner u. a., Fasten. Selbständiges Fasten für Gesunde - Schritt für Schritt zum richtigen Essen und zu neuem Selbstbewusstsein, Verlag gräfe und unzer (derzeit vergriffen)
- H. Lützner, Wie neugeboren durch Fasten, Verlag gräfe und unzer
- P. Müller, Fasten. Dem Leben Richtung geben. Handreichung für Fastengruppenleiter, München 1990
- P. Müller, Fasten. Lese- und Übungsbuch zum spirituellen Fasten, München 1990
- P. Pukownik (Hrsg.), Hl. Hildegard Heilfasten. Gesundheit für Körper und Seele, Augsburg 1992

*Alles hat seine Zeit*

*Und alle Zeit ist in Gottes Hand! (nach Kohelet 3)*