

www.trendfit.net/thema/heilfasten



E-BOOK
RATGEBER

HEILFASTEN

1	Heilfasten.....	4
1.1	Was ist Heilfasten?	4
1.2	Richtig fasten	4
2	Positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden	5
2.1	Gewichtsverlust	5
2.2	Hilfreiches Heilfasten.....	5
2.3	Nicht geeignete Personengruppen.....	6
3	Entschlackung	6
4	Detox-Fastenkur.....	7
5	Ärztliche Untersuchungen vor und während des Fastens	7
6	Worauf wird beim Fasten verzichtet?	8
6.1	Speisen und Getränke.....	8
6.1.1	Saftfasten.....	8
6.1.2	Molke-Fasten	9
6.2	Alkohol.....	9
6.3	Sonstige Genussmittel	10
6.3.1	Tabak und Drogen	10
6.3.2	Süßwaren	10
6.4	Sexualität	11
7	Was Sie beim Fasten beachten sollten	11
7.1	Fasten für alte und schwerkranke Menschen	11
7.2	Fasten in der Schwangerschaft.....	12
7.3	Fasten für Kinder	12
7.4	Fasten oder Diät?.....	12
7.5	Bewegung und Fastenwandern	13
7.6	Der richtige Zeitpunkt zum Fastenbrechen	13
7.7	Schonkost zur langsamen Gewöhnung an Nahrungsmittel	14
7.8	Vernünftiges Herantasten	14
8	Religiöse Fastentraditionen	15
8.1	Fasten im Christentum	15
8.1.1	Christliche Fastentage	15
8.1.2	Fastenrituale	16
8.2	Fasten im Judentum	16
8.3	Fasten im Islam.....	17

9	Sonstige Arten des Fastens	17
9.1	Fasten nach Trauerfällen	17
9.2	Fasten zur Vorbereitung von Festen	18
9.3	Fasten zur Vorbereitung von Wettkämpfen.....	18
9.4	Intermittierendes Fasten	19
9.4.1	Hungerstoffwechsel.....	19
9.4.2	Fokussierung auf Wesentliches	19
9.5	Satyagraha	20
9.6	Kasteiung	20
10	Fazit.....	21

1 Heilfasten

Heilfasten wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Man geht gestärkt, frisch und vital aus dem Heilfasten hervor und bemerkt eine angenehme Leichtigkeit. Stürzen Sie sich jedoch nicht unvorbereitet in die essenslose Zeit. Falsche Vorstellungen und eine nicht sachgemäße Durchführung schaden Ihrem Körper. Daher sollte auch nicht nur nach, sondern auch vor dem Fasten eine Übergangsphase mit Schonkost anberaumt werden. Behutsam in und aus der Fastenkur zu gleiten sorgt für mehr Nachhaltigkeit. Der Fastende fühlt sich länger fit und nimmt verschiedene Erkenntnisse zum Thema Essen und Ernährung in den Alltag mit. Außerdem wird mit einer gewissenhaften Vorbereitung ausgeschlossen, dass Sie das Heilfasten überfordert und Sie das Hungergefühl traumatisiert. Auf diese Weise ist man eher bereit, einen erneuten Fastentag beziehungsweise eine Fastenwoche einzulegen.

1.1 Was ist Heilfasten?

Unter Heilfasten wird eine Fastenkur bezeichnet, die nicht aufgrund religiöser Motive abgehalten wird. Es geht den Fastenden um eine körperliche und seelische Reinigung, da sie davon überzeugt sind, durch den Verzicht eine Entschlackung herbeizuführen. Beim Heilfasten wird auf jedwede Art der Nahrungsaufnahme verzichtet. Nur Getränke ohne Nährwert werden konsumiert. Wasser und Kräutertees fungieren als Magenfüller und sollen die Giftstoffe aus den Zellen ausschwemmen. Je nach Art der Fastenkur ist es manchmal erlaubt verdünnte, frischgepresste Fruchtsäfte oder Gemüsebrühe zu verzehren. Kohlenhydrate und tierische Fette sind hingegen komplett tabu. Eine Trink-Obergrenze gibt es nicht. Damit das Ausschwemmen der Schadstoffe jedoch gelingen kann, sind mindestens drei Liter Wasser oder Tee nötig. Sie können die Flüssigkeitszufuhr nach eigenen Vorlieben gestalten und den Zeitpunkt der Aufnahme selbst wählen. Es sei Ihnen jedoch angeraten, sich auf die Stunden zwischen 6 Uhr morgens und 17 Uhr abends zu fokussieren. Wer zu spät am Abend erst anfängt größere Mengen zu trinken, wird keine angenehme Nacht haben und untertags Durst leiden. Den Morgen mit einem halben Liter Wasser zu beginnen, getrunken innerhalb von maximal zwei Minuten, bringt den Kreislauf in Schwung und den Verdauungstrakt auf Trab.

1.2 Richtig fasten

Planen Sie eine solche Fastenkur abzuhalten, gilt es bereits in den Tagen zuvor den Lebensmittelkonsum herunterzufahren. Magen und Darm sind trainierbar und so macht es Sinn langsam aber beständig die Nahrungs- beziehungsweise die Kalorienmenge zu reduzieren. Wer noch am Vorabend quasi auf Vorrat große Portionen verspeist, wird sich schwer tun den plötzlichen Wegfall der Speisen zu verkraften. Außerdem kann es so leichter zur Unterzuckerung und damit zu Kreislaufproblemen kommen. Überdies sei Ihnen empfohlen am Ende des Fastens ebenso behutsam und umsichtig die Nahrungsaufnahme wieder

hochzuschrauben. Wird nach einer Woche strengen Fastens Fettiges, Ballaststoffreiches und Kohlenhydratlastiges verspeist, rebelliert der Magen. Während des Heilfastens fährt der Organismus seine Tätigkeiten jedoch auch in anderen Körperregionen zurück. Ausreichend zu schlafen und zu ruhen, hilft bei der Regeneration. Auch sportliche Aktivitäten müssen während der Kur auf ein Minimum beschränkt werden. Gegen gemächliche Spaziergänge an der frischen Luft spricht hingegen nichts.

2 Positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

Weil der Organismus beim Heilfasten nach circa ein bis zwei Tagen auf den sogenannten Hungerstoffwechsel umschaltet, fängt er an den Körper zu entwässern. Man verliert an Flüssigkeit und fühlt nicht selten eine angenehme Leere beziehungsweise Erleichterung. Bei vielen Menschen kommt es jedoch zu einer auf den ersten Blick unangenehmen Begleiterscheinung. Aus sämtlichen Zellen werden nun Giftstoffe ausgeschieden. Dies gelingt nicht nur mittels der Nieren und des Darms. Auch die Haut beteiligt sich an diesem Reinigungsprogramm. Daher werden Heilfaster unter Umständen kleine, plötzlich auftretende Abszesse, Pickel und Mitesser an sich bemerken. Auch gering ausgeprägte Ausschläge sind keine Seltenheit. Diese Begleiterscheinung wird von vielen als positives Zeichen angesehen, weil sie die Reinigung tatsächlich wahrnehmen und zum Teil auch fühlen können.

2.1 Gewichtsverlust

Sind die ersten beiden Tage des Heilfastens nicht selten schwierig und von Hungergefühlen durchsetzt, fängt das Gehirn nach spätestens 48 Stunden an Endorphine auszuschütten. Die Glückshormone lassen den knurrenden Magen in den Hintergrund treten und suggerieren dem Diäthaltenden, ewig so weitermachen zu können. Personen, die erstmals eine Fastenkur vornehmen berichten von einem bisher nie erfahrenen Gefühl der Leichtigkeit. Sowohl physisch wie psychisch. Ersteres lässt sich tatsächlich beweisen. Pro Tag verliert man beim Heilfasten rund 400 Gramm an Gewicht. Da der Körper zunächst die Eiweißeinlagerungen angreift, handelt es sich dabei zumeist um Muskelmasse. An die Fettreserven geht er erst in letzter Konsequenz. Deshalb ist es nicht ratsam, das Heilfasten beliebig lange und ohne die Aufsicht eines Arztes zu betreiben. Generell sollten nur absolut gesunde Menschen sich dafür entscheiden.

2.2 Hilfreiches Heilfasten

Nach Ansicht vieler passionierter Heilfaster hilft die Kur bei verschiedenen Krankheitsbildern. Starkes Übergewicht, Diabetes Typ 2, Burnout, Bluthochdruck, Rheuma, Asthma und ein Reizdarm lassen sich damit behandeln oder doch zumindest positiv beeinflussen. Sogar bei Morbus Chron sollen sich gewinnbringende Auswirkungen gezeigt haben. Wenn Sie unter

Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Akne leiden, sei Ihnen das Fasten ebenfalls ans Herz gelegt. Erhöhten Harnsäurewerten und Gichtanfällen, hohem Cholesterin, chronischen Verstopfungen, Gelenkerkrankungen sowie allergisch bedingten Entzündungen der Nasenschleimhäute vermag ebenfalls entgegengewirkt zu werden.

2.3 Nicht geeignete Personengruppen

Obwohl Heilfasten ein ganzheitliches Wohlgefühl erzeugt und bei richtiger Anwendung der Gesundheit nur dienlich sein kann, bekommt es nicht jedem Organismus. Noch im Wachstum befindliche Kinder sowie schwangere und stillende Frauen sollten tunlichst darauf verzichten. Auch für Menschen mit Essstörungen oder Untergewicht ist es keinesfalls geeignet. Des Weiteren sind Krebskranke, Typ-1-Diabetiker, Bluter und Patienten mit einer Schilddrüsenüberfunktion davon auszunehmen. Psychisch Kranke, die beispielsweise unter Depressionen leiden, haben mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten, bevor sie eine Fastenkur beginnen. Die durchaus nicht zu unterschätzende Belastung, die der Hunger mit sich bringt, kann das seelische Gleichgewicht aus der Balance werfen.

3 Entschlackung

Der Begriff des Entschlackens wurde in den westlichen Ländern erst im 19. Jahrhundert bekannt. Auch in der modernen Medizin wird er kaum verwendet und genießt nicht das gleiche Ansehen, wie es ihm zum Beispiel die Heilslehre Ayurveda zukommen lässt. Diese aus Indien stammende Überzeugung existiert bereits seit über 5000 Jahren und kann damit als älteste Heilkunst der Welt angesehen werden. Ayurvedaanhänger betreiben das sogenannte Panchakarma, die Reinigung des Körpers auf verschiedene Weise. Mittels Einläufen, Schröpfen, Inhalationen, Massagen, Stirngüssen, Fastenkuren und Ölbehandlungen soll der Körper entschlackt und die Lebensenergien mobilisiert werden. Dabei werden nicht nur körperliche, sondern auch seelische Schlacken ausgeschwemmt. Selbst negative Erfahrungen vermögen, laut ayurvedischer Überzeugung, den Lebensfluss zu hemmen und so geht es auch darum mittels Meditation dieselben gemeinsam mit den Giftstoffen aus dem Organismus zu vertreiben.

Abseits des fernöstlichen Gedankenguts hat sich die Idee der Reinigung der Zellen etabliert. Beginnend mit den Entlastungstagen, an welchen bereits das Nahrungsvolumen reduziert und der Körper Schritt für Schritt auf das Heilfasten vorbereitet wird, nehmen viele Fastende eine gänzliche Entleerung des Darms vor. Dies kann mittels eines sanften Einlaufs, beispielsweise durch einen Kaffeeinlauf oder durch Abführmittel wie Glaubersalz geschehen. Erst dann beginnt die eigentliche Fastenkur. Auf feste Speisen wird während jener Zeit komplett verzichtet, so dass sich der Magen- und Darmbereich erholen und regenerieren kann. Das Fastenbrechen sollte schonend und mittels leicht verdaulichen Lebensmitteln erfolgen.

Gemüse und Obst in gekochter Form, viel stilles Wasser und eine anschließende Aufnahme von stärkehaltigen Produkten wie Reis oder Kartoffeln hilft dem Verdauungstrakt dabei sich wieder auf normale Speisen einzustellen. Fleisch und Milchprodukte müssen anfänglich ob ihrer schlechten Verdaulichkeit vermieden werden.

4 Detox-Fastenkur

Bei dieser Art des Heilfastens geht es nicht darum gänzlich auf Nahrungsmittel zu verzichten, sondern die richtigen, basisch ausgleichenden Speisen zu essen. Der Säurebasenhaushalt im Körper kommt durch zu fettreiches Essen, rauchen oder Alkohol schnell aus dem Gleichgewicht. Detox versucht nun die Ausgewogenheit wiederherzustellen und damit eine Entgiftung und Entschlackung zu ermöglichen. Schwere Kost fällt aus dem Diätplan raus. Stattdessen dürfen Probanden Gemüse, Nüsse, Obst, Kartoffeln sowie Olivenöl verzehren. Im Internet finden sich verschiedene Detox-Ernährungspläne, die allesamt ihren eigenen Regeln folgen. Sie können sich auch selbst eine exakte Speisenauswahl für die Fastenkur festlegen. Blähende Gemüsesorten wie Wirsing, Kohl oder Bohnen dürfen nicht darin vorkommen. Wurzelgemüse wie Karotten eignen sich hingegen hervorragend. Abgesehen von der schonenden Nahrung sieht Detox auch einige Wohlfühl-Bewegungseinheiten vor. Spaziergänge, gymnastische Übungen, Power-Napping, Seilspringen oder Luftfahrrand fahren bevor man das Bett verlässt, stehen auf dem Programm.

5 Ärztliche Untersuchungen vor und während des Fastens

Gerade wer längere Zeit fasten möchte, regelmäßig Medikamente nimmt oder unter einer Erkrankung leidet, sollte sich ärztlicherseits bestätigen lassen, fit genug für eine Fastenkur zu sein. Gleiches gilt natürlich auch für Fastenneulinge. Dazu konsultiert man bestenfalls den Hausarzt, da dieser in der Regel über die gesamte Krankengeschichte Bescheid weiß. Gibt er seine Einwilligung und hat er mittels eines kurzen medizinischen Checks festgestellt, dass der Patient körperlich und seelisch zum Heilfasten in der Lage ist, kann es prinzipiell auch schon losgehen. Wer möchte, bittet noch um eine Ernährungsberatung. Das medizinische Fachpersonal gibt genaue Unterweisungen, was verkonsumiert und wie lange das Fasten für die jeweilige Person aufrechterhalten werden sollte. Außerdem wissen die Ernährungsexperten auch Rat in Sachen Fastenbrechen oder für die Entlastungstage. Wird länger als fünf Tage gefastet, ist es ratsam in regelmäßigen Abständen die Praxis aufzusuchen. Der Arzt untersucht dann, ob Herz und Kreislauf in Ordnung und alle anderen Vitalfunktionen im normalen Bereich sind. Sollte festgestellt werden, dass sich das Fasten auf Ihre Gesundheit schlägt, wird ein vorsichtiger, medizinisch begleiteter Abbruch der Fastenkur vorgenommen.

Defizite können sich sowohl am Urin wie auch im Blut bemerkbar machen. Daher werden Proben von beiden Körperflüssigkeiten entnommen. Gerade der Blutzuckerspiegel steht besonders im Fokus der ärztlichen Bemühungen.

6 Worauf wird beim Fasten verzichtet?

Unter einer Fastenkur wird landläufig hauptsächlich der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel verstanden. Doch gehört es für viele Menschen dazu auch auf andere Laster und Annehmlichkeiten zu verzichten. Keine alkoholischen Getränke zu konsumieren, dem Rauchen abzuschwören, Koffein zu meiden aber auch sexuellen Gelüsten nicht nachzugeben, kann ebenfalls darunter verstanden werden. Nicht selten entscheidet sich das Gros der Fastenden für eine Kombination aus verschiedenen Verzichten.

6.1 Speisen und Getränke

Fastet man im klassischen Sinne, werden ganz bestimmte Nahrungsmittel vom Speiseplan gestrichen. Je nachdem was Sie als Ihr größtes Laster ansehen, können Sie mit sich selbst eine Vereinbarung treffen. Softgetränke aber auch fettige Speisen, Fertiggerichte, kohlenhydratreiche Kost und Fastfood rangieren unter den von den meisten Fastenden gemiedenen Lebensmitteln. Generell Fleisch- und Wurstwaren wegzulassen, den Durst ausschließlich mittels Wasser oder Kräutertees zu stillen oder während des Fastens vegan oder nur von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten zu leben, seien als Beispiele angeführt. Beim Heilfasten geht es darum, jedweder festen Nahrung zu entsagen. Ob des großen Angebots von Fastenkuren, aus denen man auswählen kann, findet sicherlich jeder Interessierte die für ihn oder sie perfekte Methode.

6.1.1 Saftfasten

Bei dieser Art des Fastens ist vorgesehen, dass bis zu drei Liter Obst- und Gemüsesäfte pro Tag verzehrt werden. Jene sollten stets frisch gepresst sein und aus dem Bio-Regal stammen. Es darf zwischen Melonen, Tomaten, Ananas, Heidelbeeren, Karotten, Äpfeln, Orangen, Grapefruits, Gurken, Kirschen, Sauerkraut, Trauben, Birnen und Zitronen gewählt werden. Auch Mischgetränke sind erlaubt. Morgens startet man mit den sauren und weniger süßen Früchten. Zwei Zitronen, Limetten oder eine Grapefruit auspressen, mit 500 Milliliter lauwarmem oder heißem Wasser aufgießen und in kleinen Schlucken trinken. Durch die Bitterstoffe wird die Darmaktivität angekurbelt. Wem dieses Frühstück zu säuerlich ist, schmeckt den Zitronen- oder Grapefruitsaft mit einem Löffel Honig ab. Die vormittägliche Zwischenmahlzeit besteht aus mindestens einem Glas Fruchtsaftmix. Liegen keine Allergien oder Unverträglichkeiten vor, kann aus dem bunten Reigen der Obstabteilung gewählt werden. Mittags darf es deftiger zugehen. Tomaten- oder Karottensaft beispielsweise

schmecken noch besser und sind überdies bekömmlicher, wenn sie mit Kräutern angereichert werden. Zitronenmelisse, Salbei, Thymian, Rosmarin oder Petersilie kommen dafür in Frage. Den Nachmittag über darf immer wieder zur Saftpresse gegriffen und sich mit unterschiedlichen Getränken verwöhnt werden. Bis 17 Uhr sollten Sie die drei Liter Tagesdosis an reinem Saft verkonsumiert haben. Abends gibt es nur noch stilles Wasser. Weil dieses Fastenmodell viele Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe bereithält, kann das Saftfasten auch über einen längeren, sogar mehrwöchigen Zeitraum betrieben werden. Es ist hervorragend für Einsteiger geeignet. Fünf bis sieben Tage sind auch für Fastenneulinge problemlos durchzuhalten.

6.1.2 Molke-Fasten

Jene Sonderform der Nulldiät sieht den Konsum von täglich mindestens einem Liter Molke, drei Liter Wasser und 500 Milliliter Fruchtsaft vor. Als Nebenprodukt der Käseerei ist Molke besonders fettarm aber reich an Proteinen und Kalzium. Auf diese Weise soll verhindert werden, dass der Fastende zu viel Muskelmasse verliert. Die drei Liter Wasser dürfen nicht mit Kohlensäure angereichert sein. Greifen Sie stattdessen lieber zu stillem oder Leitungswasser. Beim Obstsaft kann frei und nach Geschmack gewählt werden. Bananen sind allerdings vom Verzehr ausgenommen. Sie stopfen und wirken dem Vorsatz der Darmreinigung entgegen. Besonders empfohlen werden die Vitamin-C-Lieferanten Orange oder Zitrone. Es ist ratsam den Fruchtsaft täglich mit anderen, wechselnden Obstsorten herzustellen. So bleibt die Abdeckung der wichtigsten Nährstoffe garantiert und der Fastende freut sich über die geschmackliche Abwechslung. Es gibt keine Vorschriften für die Getränkereihenfolge oder gar einen fixen Zeitplan. Allerdings schwören erfahrene Fastende darauf, die Molke über den Tag verteilt zu trinken und den Fruchtsaft am frühen Nachmittag in einem Sitz zu verkonsumieren. Dem Hungergefühl kommt man so am besten bei. Die Fastendauer liegt zwischen drei und zwölf Tagen, wenngleich ein Zeitraum von circa sieben Tagen für den Entschlackungsprozess und die Gewichtsabnahme als ideal beschrieben wird.

6.2 Alkohol

Auf belastende Lebensmittel zu verzichten und gleichzeitig Alkohol zu trinken, schließt sich für viele Fastenhaltende wie selbstverständlich aus. Weil Alkohol als Zellgift den Körper angreift, aber eben jene durch die Kur gereinigt werden sollen, leben Diäthaltende tendenziell abstinente. Die Reinigung des Organismus steht im Vordergrund, wenngleich es mitunter auch darum geht, die Willenskraft zu stärken. Bewusst auf das Glas Rotwein am Abend zu verzichten oder die Erfahrung zu machen, ohne das Bier in geselliger Runde ebenfalls Spaß haben zu können, stärkt den Rücken. Jene Fastenden, die auch auf Alkohol verzichtet haben berichten häufig davon, wie viel sie bei dieser Selbstkontrolle über ihr eigenes Durchhaltevermögen erfahren haben.

Schnaps, Bier, Wein und Sekt vernebeln die Sinne. Sowohl für Gläubige wie auch für Heilfastende hat jedoch die geistige Klarheit oberste Priorität. Um eine innigere Beziehung zu Gott, dem Unterbewusstsein oder zum eigenen Körper aufzubauen, werden alkoholische Getränke als hinderlich angesehen. In eine meditative Stimmung zu verfallen oder ausgiebig über das eigene Leben nachzudenken, dürfte mit einigen Promille im Blut auch immens schwerfallen. Manche Christen entscheiden sich in der 40tägigen Fastenzeit vor Ostern dazu, auf Alkoholika zu verzichten. Ihr Fastenopfer beschränkt sich dann ausschließlich auf jenen Aspekt.

6.3 Sonstige Genussmittel

Weil Genussmittel zwar geschmacksintensiv, anregend oder energiereich aber nicht lebensnotwendig sind, soll bei Fastenkuren auf sie verzichtet werden. Zu ihnen zählen koffeinhaltige Getränke jedweder Art. Während das Weglassen von Softgetränken und Energy-Drinks noch vergleichsweise leichtfällt, liegt die Hürde für viele Fastende beim Kaffee oder Schwarzen Tee. Die beiden anregenden Heißgetränke putschen den Organismus künstlich auf und bringen in somit aus der Balance. Wer heilfastet sollte deshalb bewusst darauf verzichten.

6.3.1 Tabak und Drogen

Sich an einige Fastenregeln zu halten impliziert auch eine Läuterung. Daher sind Zigaretten-, Zigarren- oder Pfeifenqualm nicht damit vereinbar. Aufputschende und das Denkvermögen beeinträchtigende Drogen haben überdies nichts in einer Fastenkur zu suchen. Unter jene Rubrik fallen im Übrigen nicht nur Marihuana, Kokain oder andere Klassiker der Drogenszene. Auch Medikamente sind damit gemeint. Selbstverständlich nur diejenigen, die man dem Körper nicht aus medizinischer Notwendigkeit zuführt. Die Abhängigkeit von Nasensprays sei hier als Beispiel angeführt. Die freiverkäuflichen Arzneimittel auf lange Frist zu konsumieren, ist ebenso ein Drogenmissbrauch wie das regelmäßige Rauchen eines Joints. Um den Körper zu reinigen, gilt es beidem ganz bewusst zu widersagen. Bei Personen, die ein Suchtproblem haben, vermag die Fastenkur auch der erste Schritt aus jener zu sein. Weil im Zuge des Heilfastens auf weit mehr als nur dieses eine Genussmittel verzichtet werden muss, fällt es einigen sogar leichter, sich davon zu lösen.

6.3.2 Süßwaren

Der menschliche Körper reagiert auf zuckerhaltige Speisen besonders intensiv und kann mitunter gar nicht genug davon bekommen. Dies liegt daran, dass unser Organismus vor Urzeiten auf den schnellen Energiegewinn getrimmt wurde und süße Früchte ein enormes Leistungspotential bargen. Unsere Vorliebe für Zucker hat sich bis heute nicht geändert. Schokolade, Kakao, Kuchen und Pudding zu widerstehen fällt schwer. Allerdings nehmen Sie mit Ihrer täglichen Nahrung genug Kohlenhydrate auf, so dass Süßigkeiten für die Deckung Ihres Energiebedarfs völlig unnötig sind. Sie sind ein reines Genussmittel ohne

nährwertdeckenden Aspekt. Für einen gewissen Zeitraum auf alle Süßwaren zu verzichten, kann ein erster Zugang zum Thema Fasten sein. Gläubige Familien führen ihre Kinder mit diesem Verzichtsvorschlag an die Fastenrituale ihrer jeweiligen Religion heran.

6.4 Sexualität

Eine weitere Variante des Fastens beinhaltet auch das Unterlassen von sexuellen Aktivitäten. Der Zeitraum, in dem man sich dieser Enthaltensamkeit unterzieht, kann extrem unterschiedlich sein. Manche schlafen während des Ramadans oder der christlichen Fastenzeit nicht mit ihrem Partner, andere beschränken die Keuschheit lediglich auf die wenige Tage andauernde Phase des Heilfastens. Allen fleischlichen Gelüsten, kulinarisch wie sexuell zu widerstehen und sich auf die geistige Ebene zu begeben, ergänzt den eigentlich auf das Essverhalten ausgelegten Fastengedanken. Geht es um religiöse Belange, wird die sexuelle Abstinenz vor und an wichtigen Feiertagen betrieben. Zumeist beinhaltet diese Fastenvariante auch die Masturbation. Das Ablehnen von Geschlechtsverkehr vor der Ehe oder der Zölibat, der das Thema Sex um des Himmelreiches willen aus dem Leben ausklammert, sind hingegen langfristig angelegt. Sie haben nur indirekt mit dem Fasten zu tun.

7 Was Sie beim Fasten beachten sollten

Eine Fastenkur ist anstrengend. Der Körper ist hohen Belastungen ausgesetzt, da er sich vermeintlich in einer Notlage befindet und Hunger leidet. Daher muss der Fastende absolut gesund, erwachsen und kräftig genug sein, diesen Anforderungen standhalten zu können. Ausreichend zu trinken füllt nicht nur den Magen. Das bestenfalls stille und/oder weiche Wasser aktiviert auch den Stoffwechsel und versorgt den Körper mit essentiellen Elektrolyten. Des Weiteren gilt es darauf zu achten, viel frische Luft und ausreichend Bewegung zu haben aber keinen exzessiven Sport zu betreiben. Wer fastet, sollte mit sich in jedweder Hinsicht schonend umgehen und eine gesunde, ausgewogene Lebensweise wählen, in der es keine Extremen gibt. Alles was nicht lebenswichtig ist wegzulassen, den alltäglichen Ritus zu durchbrechen, genügend Bewegung und immer wieder Ruhephasen einzulegen, viel zu trinken und gezielt zu einer kompletten Darmentleerung beizutragen, symbolisieren weitere wichtige Aspekte, die beim Fasten berücksichtigt werden sollten.

7.1 Fasten für alte und schwerkranke Menschen

Wer gebrechlich, krank oder geschwächt ist, darf nicht fasten. Krebspatienten und Personen, die unter anderen potentiell tödlichen Krankheiten leiden, schaden ihrem Körper damit mehr als ihm zu schmeicheln. Muss der Betroffene mehrmals täglich Medikamente nehmen, verursacht das Weglassen des Essens unter Umständen Magenprobleme und Schmerzen. Allerdings gilt das Fastenverbot nicht pauschal für alle älteren Menschen. Hohes Alter und

körperliche Fitness schließen sich nicht prinzipiell aus. Wer jedoch jenseits des 65. Lebensjahres ist, sollte unbedingt mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsberater über die Fastenpläne sprechen. Häufigere medizinische Überprüfungen sind dann unerlässlich. Eine Heilfastenkur ohne jedwede Kalorienzufuhr zieht eine regelmäßige Überprüfung des Blutzuckerspiegels nach sich.

7.2 Fasten in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist von einer Fastenkur dringend abzuraten. Während der Schwangerschaft hat der Körper einen erhöhten Nährstoffbedarf und eine ausgewogene Energieaufnahme ist für das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Die Natur hat es so eingerichtet, dass das Kind vorrangig mit Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen versorgt wird. Der kleine Körper holt sich von der Schwangeren was er braucht. Der Organismus der werdenden Mutter erleidet hingegen Mangel. Eisen, Folsäure und Kalzium werden bei der Entwicklung in großen Mengen benötigt. Fastet die Mama in spe, kommt es schneller zu einer Unterversorgung und sie hat beispielsweise mit massiven Kreislaufproblemen zu kämpfen. Aus diesem Grund sollte das Fasten auf die Zeit nach der Niederkunft beziehungsweise dem Abstillen vertagt werden.

7.3 Fasten für Kinder

Solange sich Kinder im Wachstum befinden, macht es keinen Sinn eine Fastenkur vorzunehmen. Ärzte raten deshalb strikt davon ab, vor Vollendung des 14. Lebensjahres Heilfasten zu betreiben oder sich an religiösen Fastenriten zu beteiligen. Doch auch in der Pubertät kann der Verzicht auf Nahrung negative Auswirkungen haben. Möchte Ihr halbwüchsiger Sohn, Ihre pubertierende Tochter dennoch mitmachen, braucht es eine ärztliche Genehmigung dafür. Kleinkinder und Grundschüler können auf andere Arten den Gewinn durch den Verzicht erleben. Keine Süßigkeiten zu essen, das Computerspiel im Schrank zu lassen oder auf das Fernsehen zu verzichten sind kindgerechte, alternative Fastenoptionen, die keinesfalls schaden.

7.4 Fasten oder Diät?

Geht es bei der Diät vorwiegend darum Gewicht zu verlieren oder die Nahrung nachhaltig umzustellen, verfolgt die Fastenkur andere Ziele. Die Enthaltbarkeit soll den Geist freimachen, das Denken verändern und den Körper reinigen. Dass man dabei auch noch einige überflüssige Pfunde verliert, ist ein positiver aber nicht ausschlaggebender Nebeneffekt. Allerdings verordnen Ärzte stark adipösen Menschen manchmal eine Heilfastenkur, die als radikaler Einstieg für eine Diät fungiert. Eine solche Maßnahme erfordert die Präsenz eines überwachenden Mediziners und so sollten Übergewichtige keinesfalls in Eigenregie diesem Beispiel folgen. Geht es darum kurzfristig einige, wenige Kilos loszuwerden, nehmen sich

Blitzdiäten und das Heilfasten objektiv betrachtet nicht viel. Der Grundgedanke des Fastens zielt jedoch nicht auf den figürlichen, sondern den ganzkörperlichen Nutzen ab und unterscheidet sich deshalb signifikant von einer profanen Diät. Für welche Methode Sie sich in diesem Fall entscheiden, bleibt letztendlich Geschmackssache, wenngleich das Heilfasten eine höhere Willensstärke verlangt. Schließlich wird ja bei vielen Methoden auf feste Nahrung komplett verzichtet. Darüber hinaus erfordert diese Art des Verzichts auch anderen, schlechten Angewohnheiten zu entsagen. Bei einer Diät muss nicht zwangsläufig das Trinken, Rauchen oder Konsumieren von Fleischgerichten aufgegeben werden. Sollen jedoch mehr als nur ein paar Pfunde purzeln, ist Fasten sicherlich nicht die geeignete Variante, um das Gewicht zu reduzieren. Wer viel abnehmen möchte, sollte auf eine Abnehmkur zurückgreifen, die auf einer langfristigen Ernährungsumstellung hin zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie maßvollen Kalorienreduktion basiert.

7.5 Bewegung und Fastenwandern

Weil es um eine ganzheitliche Verbesserung der körperlichen Konstitution geht, gehört es beim Heilfasten dazu sich ausreichend zu bewegen. Spaziergänge und Gymnastik kurbeln den Stoffwechsel an und fördern das Wohlbefinden. Weil der Organismus durch die verringerte oder gar eingestellte Nährstoffaufnahme weniger leistungsfähig ist, verzichten Fastende aber auf intensiven Sport. Gehen Sie außerhalb Ihrer Fastenkur täglich für eine Stunde zum Joggen, sollte das Pensum auf 15 Minuten heruntergeschraubt werden. Das Tempo zu drosseln und nur einen leichten Dauerlauf zu unternehmen, macht ebenfalls Sinn.

Dem Vorbild Mahatma Gandhis folgend, der bei seinem langen Salzmarsch nur Wasser, Honig und Zitronen als Proviant einpackte, hat sich seit den 50er Jahren das Fastenwandern etabliert. Der schwedische Mediziner Dr. Lennart Edrén bewies bei einem Selbstversuch, dass sich Fastenkuren und lange Wanderungen nicht ausschließen. Auf der 500 Kilometer langen Strecke zwischen Göteborg und Stockholm nahm er lediglich frisches Quellwasser zu sich. Einige Jahre später begleiteten ihn bereits 20 Personen. Damit war die Idee der organisierten Fastenwanderreise geboren. Seriöse Reiseanbieter lassen die Gruppe von einem Mediziner begleiten und stecken Tagesstrecken von maximal 25 Kilometern ab. Längere Distanzen überfordern den Körper zu sehr und geht es steil bergauf, wird die Etappe auf acht bis zehn Kilometer reduziert. Die Gewichtsabnahme und das wohlige Gefühl der Leichtigkeit setzen beim Fastenwandern schneller ein. Die Doppelbelastung, bestehend aus Hunger und Sport, verlangt, dass die Teilnehmer einer solchen Unternehmung gesund sind und über ein solides Maß an körperlicher Fitness und Kondition verfügen.

7.6 Der richtige Zeitpunkt zum Fastenbrechen

Jede Phase des Fastens muss irgendwann vorüber sein, will der Fastende nicht verhungern. Eine gängige Fastenkur, die eine positive und nachhaltige Wirkung auf den Stoffwechsel haben

soll, dauert mindestens fünf, maximal vierzehn Tage. Ist also der fünfte Tag ohne Nahrung geschafft, erfolgt beim kurzzeitigen Heilfasten das Fastenbrechen. Wie das englische Wort breakfast andeutet, das das tägliche Fastenbrechen nach dem Schlaf beschreibt, empfiehlt es sich die erste Nahrung am Morgen nach der Fastenkur zu konsumieren. Wer noch abends isst, dem Beispiel des Ramadans folgend, erfährt nicht selten Schlafstörungen oder ein unangenehmes Völlegefühl. Machen Sie deshalb stets das Frühstück zu Ihrer ersten Mahlzeit nach der Kur, unabhängig davon nach wie vielen Tagen Sie das Essen wiederaufnehmen.

7.7 Schonkost zur langsamen Gewöhnung an Nahrungsmittel

Zu fasten ist nicht schwierig. Man stellt einfach das Essen ein und trinkt nur mehr Wasser oder Tee. Richtig aufzuhören mit dem Heilfasten gilt als weitaus größere Herausforderung. Wer da glaubt, sich von jetzt auf gleich wieder der Völlerei hingegen zu können, der irrt und wird diesen Fehler auch anhand von Magenkrämpfen, Durchfall oder Übelkeit sogleich erkennen können. Wieder in alte, falsche Essensmuster zu verfallen, sollte ohnehin vermieden werden. Nach Tagen ohne fester Nahrung braucht der Organismus einige Zeit um wieder hochzufahren und alle Funktion aufzunehmen. Deshalb muss man behutsam und überlegt vorgehen. Schonkost und kleine Portionen helfen dem Magen-Darmtrakt sich wieder an Speisen zu gewöhnen.

7.8 Vernünftiges Herantasten

Wer ausschließlich Wasser und keine Fruchtsäfte oder dergleichen konsumiert hat, bleibt beim Fastenbrechen bestenfalls im flüssigen Segment und bereitet sich eine Gemüsebrühe zu. Die nächste Mahlzeit sollte aus gedünstetem oder gekochtem Gemüse bestehen. Auf scharfe Gewürze ist zu verzichten. Als nächste Stufe fungiert das Obst. Früchte mit hohem Säuregehalt, so beispielsweise Ananas und Kiwis vermeidet man lieber noch. Besser sind Birnen, Melonen oder Bananen. Verzehren Sie nie mehr als eine Handvoll und warten Sie bis Ihr Magen die vorherige Mahlzeit verdaut hat, bevor Sie das nächste Mal essen. Rebelliert der Körper nicht gegen diese Art Nahrung, darf nun wieder zu Reis, Kartoffeln oder einer kleinen Menge Nudeln gegriffen werden. Sich einige Tage von Salzkartoffeln, Gemüsesuppe oder Reis zu ernähren, überlastet die Darmflora keinesfalls und bereitet sie darauf vor, es im Anschluss auch wieder mit Milchprodukten, Brot oder Müsli aufnehmen zu können. Schwer verdauliche Lebensmittel wie Schweinefleisch gehören erst ganz zum Schluss wieder auf den Teller. Zurückhaltung ist auch bei fettigen, frittierten oder zuckerhaltigen Produkten geboten. Die Geschmacksknospen sind durch das Fasten äußerst sensibel. Es ist gar nicht nötig zu scharfen, würzigen oder deftigen Speisen zu greifen, da man nun viel intensiver schmeckt. Sie werden staunen, wie neu und unerwartet sich nun der Genuss von Brokkoli, Karotten und anderen eher geschmacksneutralen Lebensmitteln anfühlt.

8 Religiöse Fastentraditionen

Das Fasten spielt in allen Weltreligionen eine bedeutsame Rolle. Es dient der Vorbereitung auf wichtige Feste und reinigt den Organismus, bevor eine innige Begegnung mit Gott stattfindet. Beispielsweise war es vormals üblich, dass Personen, die sich im Erwachsenenalter taufen ließen in den Tagen vor dem Ritual eine strenge Fastenkur hielten. Um mehr Zeit für das Gebet zu haben und tiefer in die Meditation fallen zu können, verzichteten Gläubige auch außerhalb der anberaumten Fastenzeiten auf das Essen. Es gibt die Überzeugung, dass jemand der fastet einen wacheren und freieren, sprich empfänglicheren Geist besitzt. Die Willenskraft wird geschult, Demut geübt und weil es bei religiösen Fastengeboten nicht selten um den Verzicht von Tierprodukten geht, wird der Respekt vor anderen Lebewesen gemehrt. In den westlichen Ländern, in denen das Christentum vorherrscht, ist das Einhalten der Fastenrituale Privatsache. Jeder kann, muss aber nicht daran teilhaben. Auch für Juden und die meisten Muslimen verhält sich dies nicht anders. In Staaten wie Saudi-Arabien allerdings wird strikt auf die religiösen Vorschriften geachtet. Bei Nichteinhaltung der Ramadan-Gebote kommt es mitunter zu Verurteilungen und Strafen.

8.1 Fasten im Christentum

Die Tradition des 40tägigen Fastens geht auf die biblische Überlieferung zurück, dass Jesus sich für einen ebenso langen Zeitraum in die Wüste zurückgezogen und dort gefastet hat. Jahrhundertlang sah das Christentum zwei Fastenperioden vor. Vor dem Osterfest und vor Weihnachten sollte dem übermäßigen Konsum von Nahrungsmitteln widerstanden werden. Die Fastenzeit vor Ostern praktizieren noch dieser Tage viele Christen, wenngleich die Gebote dafür unterschiedlich streng ausgelegt werden. Vor Heiligabend, also während des Advents fasten nur noch die wenigsten. Auf welche Genussmittel genau verzichtet wird, obliegt dem Gläubigen selbst. Manche lassen das Rauchen, Trinken von Alkohol oder Essen von Fleisch sein. Andere verzichten gänzlich auf Tierprodukte oder ernähren sich zeitweilig ausschließlich von Obst, Gemüse und Wasser beziehungsweise Kräutertee.

8.1.1 Christliche Fastentage

Die österliche Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet am Gründonnerstag. In vielen Familien ist es dennoch während der drei Tage bis zum Ostersonntag üblich, kein Fleisch zu verzehren oder ganz bestimmte Speisen zu servieren. Spinat am Gründonnerstag, Käsespätzle oder Karpfen am Karfreitag und/oder Karsamstag gehören bei ihnen zum Jahreslauf. Mit jenen Gerichten soll nun der durch das Fasten geschonte Magen an die fettigen und schweren Köstlichkeiten des Ostersonntags herangeführt und quasi darauf vorbereitet werden. Dieses sogenannte Osterfasten rührt daher, dass man im Christentum der Überzeugung ist, auch Trauer mit Verzicht bewältigen zu können. Mit jener Art der Trauarbeit soll dem Tod Jesu gedacht werden. Außerdem wurde vormals häufig am Tag der Auferstehung getauft. Aus

Solidarität mit den Täuflingen, die sich mittels Verzicht auf dieses Sakrament einstimmten, fastete die gesamte Kirchengemeinde mit.

8.1.2 Fastenrituale

Für viele gläubige Christen gehört es nach wie vor zum wöchentlichen Prozedere, dass es freitags kein Fleisch gibt. Das vor allem im süddeutschen Raum weitverbreitete freitägliche Fischessen in vielen Gasthäusern geht auf diese Tradition zurück. Schließlich war es ein Freitag, an dem Jesus gekreuzigt wurde. Das sogenannte Freitagsopfer kann jedoch auch in Form von Almosen oder einem anderen Verzicht erbracht werden. Seit den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts steht es jedem Christen frei selbst zu entscheiden, ob er oder sie sich daran halten möchte. Zuvor war es Pflicht. Ersatzweise kann Buße oder ein Dienst am Nächsten getan werden. Da der 24. Dezember kein Hoch- sondern nur ein gewöhnlicher Wochentag ist, hat sich bei Katholiken der Brauch etabliert, am Heiligenabend nicht zu schlemmen. Dennoch wird kein klassischer Fastentag gehalten, sondern bis zum Einbruch der Dunkelheit lediglich auf Fleisch- beziehungsweise Wurstwaren verzichtet. Mittags gibt es Mehlspeisen mit Kompott, während man abends Kartoffelsalat mit Würstchen kredenzt.

8.2 Fasten im Judentum

Für das Gros der jüdischen Gemeinde stellt Jom Kippur, zu Deutsch Versöhnungstag den einzigen verbindlichen Fasten- und Bußtag des Jahreslaufs dar. Auch nicht strenggläubige Juden halten sich zumeist daran, da Jom Kippur den wichtigsten Festtag für jene Glaubensrichtig repräsentiert. Er bildet den Abschluss der zehn Tage der Reue und Umkehr, die zuvor zelebriert werden. Jom Kippur ist der heiligste Tag des jüdischen Lebens. Für 25 Stunden wird konsequent gefastet. Mädchen ab dem 12. und Jungen ab dem 13. Geburtstag sind dazu angehalten mitzumachen. Vom Sonnenuntergang des Vortags bis eine Stunde nach dem nächsten Dunkelwerden nehmen die Gläubigen weder feste noch flüssige Nahrung zu sich. Weil der Versöhnungstag stets auf einen Sabbat fällt, gilt das Fastengesetz auch in sexueller Hinsicht. Radio zu hören und fern zu sehen ist verpönt und weil generell geruht und sich nicht betätigt werden soll, steht das öffentliche Leben in Israel und in anderen großen jüdischen Gemeinden komplett still. Wie strikt die Regeln befolgt werden, obliegt jedem selbst. Vielfach wird der Festtag im trauten Kreise der Familie begangen und durch das gemeinsame Fastenbrechen nach Sonnenuntergang gekrönt.

Die Thora spricht nur von Jom Kippur als Fasttag. Orthodoxe oder ultraorthodoxe Juden kommen dem Fastengebot aber auch an anderen großen Festtagen nach. Sie berufen sich auf die mündliche Thora der rabbinischen Tradition. Am neunten Tag des Monats Aw wird beispielsweise traditionell der Zerstörung des Tempels von Jerusalem gedacht. Zu trauern und dies durch das Ablehnen von Speisen und Getränken deutlich zu machen, ist für strenggläubige Juden untrennbar miteinander verbunden.

8.3 Fasten im Islam

Die Pilgerfahrt, das Glaubensbekenntnis, die Almosensteuer, das rituelle Gebet und das Fasten bilden die fünf Säulen des Islam. Im Monat Ramadan, in welchem der Koran nach islamischer Überzeugung auf die Erde herabgesandt wurde, fastet jeder gläubige Moslem. Zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang darf nicht gegessen, getrunken, geraucht und auch kein Geschlechtsverkehr ausgeführt werden. Das Verhalten soll in Gänze enthaltsam und demütig sein. Am islamischen Fastenmonat haben alle außer Schwangere, Stillende, Reisende, Kinder und Kranke teilzunehmen. Ist das Baby auf der Welt, die Abwesenheit beendet oder die Krankheit überstanden, müssen die Gläubigen ihr Versäumnis nachholen und außerhalb des Ramadans tagsüber auf Speisen und Getränke verzichten. Für Kinder, die die Pubertät noch vor sich haben, gelten die Vorschriften nicht, doch ist es üblich, dass die älteren unter ihnen zumindest teilweise daran teilhaben. Auf Süßigkeiten zu verzichten und keine Softgetränke zu konsumieren kann schließlich auch von einem Grundschüler verlangt werden.

An jedem Tag des Ramadans wird nach dem Abendgebet ein festliches Essen abgehalten. Weil die letzte Nahrungsaufnahme mitunter 15 bis 18 Stunden zurückliegt, beginnt man mit einer Art Schonkost. Der Magen soll keinesfalls überstrapaziert werden. Wie Mohammed, so greifen die meisten Moslems zu einer Dattel und einem Glas Milch, bevor sie sich anderen Gerichten zuwenden. Am letzten Abend des Fastenmonats findet das Id al-Fitr statt. Weil im Koran davon die Rede ist, dass der Ramadan zwischen zwei Neumonden liegen soll, wird bei diesem abschließenden Fest des Fastenbrechens auf die Sichtung des Erdtrabanten gewartet. Steht der Mond am Firmament, versammeln sich die Gläubigen zu einem Gaumenfest und feiern mit Freunden und der Familie. Türkische Muslime nennen diesen freudigen Anlass Zuckerfest.

9 Sonstige Arten des Fastens

Es gibt viele Beweggründe, um der eigentlich vertrauten Nahrungsaufnahme zu entsagen. Im Falle eines schmerzlichen Verlustes tun es manche Menschen ganz automatisch, andere versuchen durch Verzicht etwas hinzuzugewinnen. Auch politische Forderungen können mit Hilfe eines Hungerstreiks durchgesetzt werden. Gerade in Kampfsportarten ist es populär so kurz als möglich vor dem Schlagabtausch mit dem Gegner ein wenig Gewicht zu verlieren. Als Selbstbestrafung, Diätestieg und Entschlackungsoption vermag das Fasten ebenso angewandt zu werden, wie als heilender Prozess nach seelischen Belastungen.

9.1 Fasten nach Trauerfällen

Ist eine nahestehende, innig geliebte Person von uns gegangen, fastet der Organismus nicht selten aus eigenem Willen. Er sendet jene Signale, die den Hunger kennzeichnen nicht mehr aus und lässt den Betroffenen das Essen schlichtweg vergessen. Dieses Symptom der

Trauerbewältigung ist durchaus häufig und wird vom Körper als eine Art Notfallstrategie angewandt. Weil er sich nicht auch noch auf die Verdauung von fettigen und schweren Speisen konzentrieren kann, stellt er die Nahrungsaufnahme zeitwillig ganz oder teilweise ein. Der Trauernde hat keinen Appetit mehr und empfindet die wenigen Bisse, die er oder sie zu sich nimmt als im Wortsinne geschmacklos. Signale aus dem Gehirn reduzieren im Falle eines Verlustes die Speichelproduktion. Dies hat zur Folge, dass die Geschmacksknospen weniger aktiv sind und der Hunger sich verflüchtigt. Weil eine Fastenkur auch die Seele befreien und einen Reinigungsprozess vorantreiben kann, der die Todesnachricht besser annehmen lässt, hilft diese Variante des Heilfastens dabei effektivere Trauerarbeit zu leisten. Man ist ganz fokussiert auf das schlimme Ereignis und beschäftigt sich intensiv und tatsächlich mit Leib und Seele damit. Am Ende der nicht bewusst gewählten Fastenkur fühlen sich viele Betroffene gestärkt. Sie können nun akzeptieren, was passiert ist.

9.2 Fasten zur Vorbereitung von Festen

Sämtliche Glaubensrichtungen fordern ihre Anhänger dazu auf, vor hohen Feiertagen enthaltsam zu leben und sich in Entsagung zu üben. Die Vorfreude auf das anstehende Ereignis wird so erhöht und die Wichtigkeit desselben herausgestrichen. Die christliche Große Fastenzeit vor Ostern, dem bedeutsamsten Fest jener Weltreligion, der Fastenmonat Ramadan, welcher für die Moslems die heiligste Phase des Jahreslaufs markiert und das Versöhnungsfest der Juden bedienen sich allesamt dieser Fastentradition. Doch nicht nur Gläubige nutzen die Möglichkeit vor einem anstehenden Festmahl ihre Kalorienzufuhr zu drosseln. Wer weiß, dass demnächst eine große Party ansteht, bei der viel Alkohol und jede Menge deftige Speisen angeboten werden, kann ebenfalls davon Gebrauch machen. Wer vor der eigenen Eheschließung oder einem Grillfest eine Fastenkur macht, tut dies zumeist aus ganz pragmatischen Gründen. In jenem Zusammenhang steht die Gewichtsreduktion im Vordergrund. Brautpaare wollen in ihre Garderobe passen und Feierfreudige verhindern damit, dass sie zu stark zunehmen.

9.3 Fasten zur Vorbereitung von Wettkämpfen

Es braucht viel Willenskraft, den kulinarischen Verführungen standzuhalten. Disziplin und Durchhaltewillen sind Charakterzüge, die auch für den Gewinn eines sportlichen Wettstreits unerlässlich sind. Um die Standhaftigkeit zu trainieren, unterziehen sich manche Athleten vor dem großen Match einer Fastenkur. Allerdings sollte jene so gehalten sein, dass sie die Kraft und Ausdauer nicht beeinträchtigt. Ringer, Boxer oder andere Kraftsportler beginnen mit der Gewichtsabnahme so zeitnah als möglich. Sie versuchen beispielsweise die Energie von 75 Kilogramm Körpergewicht in die 68-Kilogramm-Klasse hinüberzuretten und die Schnelligkeit derselben damit zu vereinen. Wendig wie die leichteren Gegner aber so kräftig wie die schwereren, lautet die Maxime. Diese Art des Fastens ist allerdings nur unter der Aufsicht eines Mannschaftsarztes empfehlenswert und sollte nicht allzu häufig angewendet werden.

Speziell vor internationalen Wettkämpfen, bei denen es um den Gewinn von Edelmetallen geht, kommt diese Fastenvariante zum Einsatz.

9.4 Intermittierendes Fasten

Das lateinische Wort *intermittere* bedeutet aussetzen beziehungsweise unterbrechen. Es beschreibt eine Ernährungsweise, bei der die Fastenkur immer wieder durch Phasen der normalen Nahrungsaufnahme unterbrochen wird. Es gibt fixe Zeiten für Essen und Nichtessen. Folglich gilt der muslimische Ramadan als intermittierendes Fasten. Ein Blick in die Geschichte verrät, dass jene Art des Speisens dem *Homo sapiens* vertraut ist. Bevor Ackerbau und Viehzucht betrieben wurden, wechselnden Hunger- und Sättigungsperioden einander permanent ab. Lebensmittel konnten weder haltbar gemacht noch über einen längeren Zeitraum gelagert werden. Das damals von der menschlichen Spezies betriebene Nomadenleben verhinderte dies. Unser Organismus ist also von Anbeginn daran gewöhnt, längere Zeiträume ohne Essen zu überdauern und immer wieder Hungerphasen zu erdulden.

9.4.1 Hungerstoffwechsel

Sieht sich der Körper mit einem Nahrungsmangel konfrontiert, aktiviert er einen Schutzmechanismus. Der Stoffwechsel reduziert sich und die eigenen Energiereserven werden ob des Fehlens anderer Möglichkeiten angegriffen. Weil sich der Organismus aber selbst nicht zu großen Schaden zufügen möchte, geht er methodisch vor. Zunächst greift er die gespeicherten Kohlenhydratvorräte, das sogenannte Glykogen an. Gleich im Anschluss wendet er sich den Proteinen in der Muskulatur zu und bedient sich schlussendlich bei den Fettreserven. Um diesem Mechanismus entgegenzuwirken, raten manche Fastenkuren zum Verzehr von Eiweiß. Gerade diät haltende Bodybuilder versuchen damit dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Denn wer Eiweiß während des Fastens konsumiert, verliert nicht an Muskelmasse. Jedoch erfolgt auf diese Weise eine nur sehr langsame Reduktion des Körpergewichts.

9.4.2 Fokussierung auf Wesentliches

Der Hungerstoffwechsel versucht mit den vorhandenen Energiereserven zu haushalten und den Grundumsatz derselben zu drosseln. Der Herzschlag verlangsamt sich, auch der Blutdruck fällt und die Körpertemperatur senkt sich ein wenig herab. Im Tierreich existiert mit dem Winterschlaf eine extreme und beim Menschen nicht mögliche Variante des Hungerstoffwechsels. Aus diesem Grund ist es während einer Fastenkur nicht empfehlenswert exzessiv Sport zu treiben. Die meisten Menschen beginnen mit dem Heilfasten bewusst in der Urlaubszeit, weil sie den Herausforderungen des beruflichen Alltags im Hungerstoffwechsel nicht standhalten könnten. Weil sich ihr Körper nun in einer Mangelsituation befindet, schraubt er alle unwichtigen Funktionen herab. Fastende brauchen sich also nicht über kalte Füße und Hände zu wundern. Gehirn, Herz und alle anderen inneren Organe stehen im

Zentrum des Selbsterhaltungstriebes, so dass der Kalorienverbrauch von durchschnittlich 1800 kcal hauptsächlich für deren Belange verwendet wird.

9.5 Satyagraha

Dieses von Mahatma Gandhi geprägte Wort bedeutet in etwa so viel wie Festhalten an der Wahrheit. Mit Beharrlichkeit soll an das Gewissen, die Vernunft und Menschlichkeit des Gegners appelliert werden. Die ultima ratio des Satyagraha repräsentiert das Fasten. Möchte das Gegenüber sich nicht auf Diskussionen einlassen und lehnt es jede Form des Überdenkens der eigenen Fehler ab, geht diese Grundhaltung mit der politisch genutzten Fastenkur ungewöhnliche Wege. Nicht mit Gewalt soll der Gegner überzeugt werden, sondern damit, dass man sich selbst Leiden, sprich Hunger zufügt. Durch das Fastenhalten vermögen Sie dem anderen zu signalisieren, wie wichtig Ihnen Ihr Anliegen wirklich ist. Die Tatsache, dass sich ein Mensch der Nahrungsaufnahme enthält, um einen anderen zu überzeugen, kann einen Denkprozess anstoßen, der auf friedliche Weise Veränderungen herbeiführt. Doch darf Satyagraha keinesfalls für persönliche Zwecke missbraucht werden. Gandhis Überzeugung zufolge war nur derjenige Hungerstreik mit den Lehren der Gewaltlosigkeit vereinbar, der nicht egoistisch motiviert ist.

Doch nicht nur der Andersdenkende soll mittels des Hungerstreiks geläutert werden. Weil die Essensverweigerung nur als letzte Konsequenz angewendet werden darf, impliziert ihre Ausführung, dass alle anderen Überzeugungsversuche fehlgeschlagen sind. Man war offensichtlich nicht fähig das Gegenüber mittels vernünftiger Argumente auf den rechten Weg zu führen. Die Unfähigkeit, die eigenen Beweggründe plausibel darzulegen, so dass sie verstanden werden und zur Meinungsänderung führen, deutet auf ein fehlendes Satyagraha hin. Der gewaltlose Überzeuger hat also versagt. Um an der Überzeugungskraft zu arbeiten, sich selbst in Demut zu üben und gleichzeitig eine innere Reinigung zu erfahren, erschien Gandhi das Fastenhalten als logische Folgerung. Es läutert das Ich und den anderen.

9.6 Kasteiung

Sich selbst eine Züchtigung aufzuerlegen wird gerade von tiefgläubigen Menschen praktiziert. Während des Mittelalters war es im Christentum Usus Selbstgeißelungen und dergleichen durchzuführen. Das Tragen eines sich in die Haut einschneidenden Bußgürtels und die Flagellation spielten vormals eine große Rolle. Dieser Tage werden sie nur mehr selten, zumindest im öffentlichen Raum, durchgeführt. Auch im muslimischen Glauben kennt man die Kasteiung als eine Form des Bußetuns. Zelebrieren die Schiiten ihre Passionsspiele, wandern hunderte sich geißelnde Menschen durch die Straßen und erinnern damit an den Märtyrertod Imam Husains.

Eine durchaus gängige Praxis der Kasteiung ist es eine strenge Fastenkur zu halten. Weil man sämtlichen Gelüsten widersagt und damit gegen alle niederen Instinkte versucht vorzugehen,

soll der Geist frei werden für die göttliche Ebene. An diesem Fakt lässt sich unschwer erkennen, dass die Fastenkasteiung größtenteils religiös motiviert ist. Zwar gibt es auch Personen, die aus anderen Motiven handeln, doch eine Bewusstseinsweiterung zu erreichen, symbolisiert auch für sie das Ziel dieser Art Fastenkur.

10 Fazit

Schon Hippokrates, der im 5. Jahrhundert vor Christus zum berühmtesten Arzt der Antike aufstieg, riet dazu regelmäßig zu fasten. Seiner Meinung nach sollte man ein kleines Zipperlein eher durch das Weglassen üppiger Speisen kurieren als mit Hilfe von Medikamenten. Noch heute halten viele Menschen an dieser Vorstellung fest. In sämtlichen Kulturkreisen ist man ebenfalls zu dieser Erkenntnis gekommen. Unabhängig voneinander. Und so praktiziert man überall auf dem Globus das sogenannte Heilfasten. Auch auf religiös motivierte Fastenkuren trifft man in nahezu allen Glaubensgemeinschaften. Den Körper Gesundung durch den bewussten Verzicht erfahren zu lassen, hat sich in der westlichen Überflusgesellschaft zu einer nicht nur von ökologisch-spiritistisch angehauchten Personen gerne propagierten Heilmethode entwickelt. Wenngleich viele das Heilfasten prophylaktisch anwenden und es ihnen hauptsächlich um die Reinigung des Körpers von etwaigen Giftstoffen geht. Doch heißt zu fasten nicht nur süßen und kalorienreichen Lebensmitteln zu entsagen. Auch Tabak, Alkohol, Sexualität, Genussmitteln jeder Art und Alltäglichem, wie beispielsweise dem Fernsehen, kann für eine gewisse Zeit abgeschworen werden.

Bildquelle: B-D-S / bigstockphoto.com