

## Fasten

von Liliane Pehlgrimm

Entscheiden Sie sich für das älteste ganzheitliche Naturheilverfahren überhaupt. Es ist in allen Kulturen bekannt. Die ältesten Fastenanweisungen kommen aus Indien und sind mindesten 4000 Jahre alt. In allen Religionen gibt es Fastenregeln, die nicht nur auf körperliche, sondern auch auf geistige Reinigung abzielen. Das Bedürfnis, sich körperlich wie auch geistig-seelisch zu reinigen, besteht also seit Jahrtausenden. Das bekannteste Beispiel stammt aus der Bibel: Jesus fastete 40 Tage in der Wüste.

Die Gründe für das medizinische Fasten liegen im krankheitsvorbeugenden und krankheitsheilenden Geschehen. Das religiöse Fasten verfolgt ein höheres Ziel, primär, den Menschen als geistiges Wesen in Kontakt mit Gott zu bringen.

Etymologisch lässt sich das Wort "Fasten" auf "fest" zurückführen, eigentlich an den Fastengeboten festhalten.

Fasten bedeutet Leben ohne feste Nahrung. Der Kranke – ob Mensch oder Tier – lehnt oft Nahrung ab und verlangt nur nach frischen Getränken. Kranke Lebewesen tun also instinktiv da Richtige. Sie fasten, um schneller gesund zu werden. Fasten ist nicht Hungern. Wer hungert, fastet nicht. Wer fastet, verzichtet für einige Zeit freiwillig auf feste Nahrung. Hungergefühle sind – außer in der Übergangszeit – so gut wie unbekannt.

Während des Fastens kann jede Aktivität (Radfahren, Schwimmen, Laufen usw.) die bisher durchgeführt wurde, auch weiterhin stattfinden. Viele Menschen haben während des Fastens mehr Schwung, da der Körper keine Verdauungsarbeit leisten muss.

Fasten ist lernbar. Fasten ist in erster Linie eine Frage der Motivation und der Einhaltung der Fastenregeln. Als begleitende und unterstützende Maßnahme ist Fasten besonders empfehlenswert bei allen Stoffwechselerkrankungen, z. B. Rheuma, Diabetes, Allergien, als Verjüngungsmittel für Herz und Kreislauf, Darmerkrankungen, Hautkrankheiten, Wechseljahrsbeschwerden usw.

Es gibt nur wenige Gründe, die gegen eine Fastenkur sprechen, z. B. alle chronischen konsumierenden Prozesse, fortgeschrittene Herzmuskelerkrankung, senile Demenz, frische Geschwüre des Magens und Dünndarms, Anorexia nervosa, endogene Depression.

Die Vorbereitung zum Fasten beginnt mit einem Entlastungstag. An diesem Tag (es können auch mehrere sein) dürfen bis zu 3 Pfund Rohkost (Obst/Gemüse) gegessen werden. Die Umstellung vom Essen zum Fasten beginnt mit einer gründlichen Darmentleerung die dafür sorgt, dass während des Essens keine Hungergefühle auftreten. Täglich müssen zwei bis drei Liter Flüssigkeit getrunken werden, empfehlenswert sind frisches Wasser und unarzneiliche Tees. Alkohol, Kaffee und Rauchen vereinbaren sich nicht mit einer Fastenkur. Beim Fasten fällt der Verzicht meist auch überraschend leicht.

Es gibt diverse Möglichkeiten, die Ausscheidungs- und Entgiftungsarbeit des Körpers zu unterstützen: z. B. Kneipp-Anwendungen, Leberwickel, Massagen, ansteigende Fußbäder, Trockenbürsten usw.

Abfasten: Ein Drittel der Fastenzeit soll anschließend für den Kostaufbau verwendet werden. Der ganze Fastenerfolg ist abhängig vom richtigen Abfasten. Frischkost ist die ideale Nahrung nach dem Fasten. Zusammenfassend kann nochmals gesagt werden: Fasten in klassischer, traditioneller Form bedeutet nicht Hungern, sondern freiwillige Nahrungsenthaltung, unter Zufuhr von Wasser und nichtarzneilichen Tees. Dies setzt voraus, dass es unter kundiger Anleitung geschieht oder der Betreffende sich selbst kundig gemacht hat.

"Ich kann auf das Fasten ebenso wenig verzichten, wie auf meine Augen. Was diese für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere."  
Mahatma Gandhi

---

Zur Begleitung des Fastens suchen Sie am besten eine Heilpraktikerin, einen Heilpraktiker auf.