

Was ist Fasten eigentlich?

Fasten hat eine jahrtausend alte Tradition. In Weltreligionen spielte es als Stärkung der seelisch geistigen Kräfte eine Rolle, geriet aber mit der Zeit immer mehr in Vergessenheit. Um die Jahrhundertwende lebte es wieder auf und wurde in speziellen Kliniken als therapeutisches Heilfasten für Kranke weiterentwickelt. Es zeigte sich, dass jedem Stoffwechsel - ob beschwerdefrei oder angeschlagen - eine gelegentliche Ruhepause ausgesprochen gut tut. Wer fastet, nimmt freiwillig für eine begrenzte Zeit weder feste Nahrung noch Genussmittel auf. Stattdessen werden reichlich Wasser und Tees, daneben auch kleinere Mengen Säfte und Gemüsebrühe getrunken. Für unseren Körper ist es kein Problem, eine Zeitlang ohne feste Nahrung auszukommen. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war diese Fähigkeit sogar eine wichtige Überlebensstrategie bei Hungersnöten. Heute macht uns allerdings nicht der Nahrungsmangel, sondern vielmehr die Überernährung zu schaffen. Gerade in Zeiten des Überflusses tut es gut, einmal eine begrenzte Zeit zu fasten.

Was passiert im Stoffwechsel?

Wenn unser Stoffwechsel keine Nahrung von außen bekommt, schaltet er auf Ernährung von innen um. Das bedeutet, er baut körpereigene Depots ab, um Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Insbesondere die Fettreserven werden zur Energiegewinnung herangezogen. Die Veränderungen im Stoffwechsel lösen eine Reihe positiver Reaktionen aus. Sie tragen dazu bei, dass das Immunsystem gestärkt wird und gesundheitliche Risiken erst gar nicht entstehen. Auch wenn bereits Stoffwechselstörungen vorliegen, wirkt sich Fasten in der Regel günstig aus: Übergewicht wird abgebaut, Bluthochdruck und

erhöhte Blutfettwerte können sich normalisieren. Bei Allergien, Autoimmunerkrankungen oder chronischen Magen-Darm-Erkrankungen hat sich das Fasten ebenfalls bewährt. Weil der Magen Darm-Trakt nicht mit Essen und damit nicht mit möglichen Allergenen in Kontakt kommt, kann sich das überbeanspruchte Immunsystem regenerieren.

Balsam für die Seele?

Fasten stellt eine ideale Gelegenheit dar, einmal aus dem gewohnten Alltag auszusteigen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Man kann ungestört seinen inneren, oft ungenutzten Kräften nachspüren und ihnen Raum zur Entfaltung geben. Viele Fastende gewinnen so neue, überraschende Erkenntnisse und Impulse für ihr Leben. Zudem kommen sie innerlich zu Ruhe und übertragen dieses positive Gefühl auch auf andere Lebensbereiche. Oft wächst die Bereitschaft, eingefahrene Gewohnheiten zu überdenken. Viele Menschen erleben beim Fasten, welche immensen Energiereserven in ihnen stecken und entwickeln ein neues Körperbewusstsein und ein gesteigertes Selbstwertgefühl.

Fasten ist daher eine gute Möglichkeit, neue Gewohnheiten anzunehmen. Viele Fastende möchten die gewonnene Leichtigkeit und das positive Körpergefühl beibehalten und sind nach dem Fasten besonders motiviert, einen bewussten Lebensstil zu praktizieren. Sie nehmen sich vor, nicht mehr zu rauchen, gesünder zu essen oder weniger Stress aufkommen zu lassen.

Mehr Ausdauer als zuvor

Regelmäßige Bewegung während des Fastens unterstützt die Ausscheidungsvorgänge und hält den Kreislauf stabil. Die Fastenzeit sollte daher immer durch körperliche Aktivität unterstützt werden. Sie werden erstaunt sein, wie ausdauernd ihr Körper auch ohne Nahrung von außen ist. Die Bewegungen sollten während der Fastenzeit jedoch etwas gemächlicher ablaufen. Ideal sind Sportarten wie Wandern, Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen. Gute Fastenurse beinhalten ein entsprechendes Bewegungsprogramm.

Während des Fastens hat der Körper ein besonderes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Entspannungsübungen helfen, in sich hineinzuhören und genau auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. Dadurch lassen sich die positiven Wirkungen des Fastens noch verstärken.

So gelingt´s

Es gibt verschiedene Methoden, wie Fasten durchgeführt werden kann. Am bekanntesten ist das Gemüsebrühe-Saft-Fasten nach Buchinger. Bevor das eigentliche Fasten beginnt, wird der Organismus in ein bis drei Entlastungstagen auf die Zeit ohne Nahrung eingestimmt. An diesen Tagen werden leichte Gerichte mit viel Obst und Gemüse gegessen. Der erste Fastentag beginnt mit einer Darmentleerung. Auch während des Fastens wird der Darm regelmäßig gespült. So werden Stoffwechselendprodukte ausgeschieden und Hungergefühl vermieden. Für die Versorgung mit Flüssigkeit und Mineralstoffen müssen Fas-

tende reichlich trinken. Mineralwasser und Kräutertees und geringe Mengen verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen sind hierfür geeignet. Das Ende der Fastenzeit wird mit einem gut bekömmlichen Lebensmittel wie einem Apfel, einer Möhre oder einer gekochten Kartoffel eingeleitet. In den anschließenden Aufbau Tagen stehen fettarme, leichte Gerichte auf dem Speiseplan.

Fasten darf nicht als Crash-Diät zum schnellen Abnehmen missverstanden werden. Während des Fastens verliert der Körper zwar an Gewicht und baut Fettpölsterchen ab, doch dies ist eher ein Nebeneffekt. Beim Fasten geht es um den ganzen Menschen. Daher gehören eine gesundheitsfördernde Lebensweise, Entspannung und Bewegung sowie seelische Regeneration zu einer gelungenen Fastenzeit.

Möchten Sie es einmal ausprobieren?

Ein Fastenseminar findet in **Köln** in meiner Praxis statt. Vom **16.-26. Mai 2012** wird eine tägliche Fastenbetreuung in einer kleinen Gruppe angeboten. 6 Tage mit Säften und Tees fasten und täglich nach der Arbeit und auch am Wochenende ein Angebot an Entspannung, Bewegung (Wandern, Entspannungsmethoden, Kräftigungsübungen, Herz-Kreislaufstärkende Übungen, Rückenschule) und Erfahrungsaustausch genießen! Eine schmackhafte Aufbauzeit rundet das Fastenerlebnis ab. Eine Ernährungswissenschaftlerin (Expertin für Fasten) und eine Sporttherapeutin werden die kleine Gruppe nach dem

Fastenprogramm von Dr. Buchinger

leiten. Organisatorische Tipps, wie Beruf, Familie, Haushalt etc. in dieser Zeit gemanagt werden sollen, gibt es natürlich auch.

Ihre Investition: 200 Euro

(für Beratung, Betreuung, Bewegungs- und Entspannungsmaßnahmen sowie Infomaterialien und Fastenverpflegung während der 10 jeweils zweistündigen Treffen)

Infoabend: 07.05.2012 um 20.00 Uhr

Interessierte Fastenwillige dürfen vorab mindestens zwei Entlastungstage (kein Hungern!) einlegen. Bei der Anmeldung bekommen Sie alle nötigen Informationen und eine Einkaufsliste für die Fastenzeit.

Anmeldeschluss aus organisatorischen

Gründen: 11.Mai 2012

Herbstfasten 2012

Infoabend: bitte erkundigen!

Weitere Informationen:

ZETHEG

Praxis für zukunftsorientierte Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung

Karen Nespethal Diplom-Oecotrophologin

Zertifikat Ernährungsberaterin (VDOe)

Fastenberaterin (UGB)

Beethovenstr. 19 D-50858 Köln

Tel.: 0221 8886757 Fax: 8886758

Mobil: 0049 (0)177 8482264

E-Mail: info@ernaehrungsberatung-zetheg.de

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de



Entlasten Durch Fasten

**Nahrung für die Seele
tanken?**

Fastenwoche

in

Köln-Junkersdorf

vom 16.-26.Mai 2012