

Gedanken zur Fastenzeit: Warum Verzicht uns guttut.

Liebe Leserinnen und Leser,



Am Aschermittwoch beginnt traditionell die 40tägige Fastenzeit. Als Fastenzeit wird in der Westkirche der 40-tägige Zeitraum des Fastens und Betens zur Vorbereitung auf das Hochfest Ostern bezeichnet. In den reformatorischen Kirchen ist der Begriff „Passionszeit“ gebräuchlich. In der römisch-katholischen Kirche wird seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil auch die Bezeichnung „Österliche Bußzeit“ verwendet.

Fasten – das klingt für viele Menschen eher abschreckend. Und die religiöse Komponente des Fastens wird heute auch nur noch von einer kleiner werdenden Minderheit akzeptiert. Doch Fasten macht aus gesundheitlicher Sicht durchaus Sinn. Sie müssen ja nicht gleich völlig abstinente leben oder gar hungern und ein Wiedereintritt in eine das Fasten befürwortende Religionsgemeinschaft ist auch nicht erforderlich.

Ich habe Ihnen einige Ideen für Verzicht zusammengetragen und warum dieser nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist guttun kann. Eine erste Idee: Verzichten Sie doch mal einige Zeit auf Schokolade und essen Sie stattdessen einen Apfel.

Die Fastenzeit ist für die Fastenden eine Zeit der Entsagung. Sie entscheiden sich bewusst dafür, vorübergehend auf etwas Gewohntes zu verzichten. Weil aber Worte wie „Verzicht“ oder „Abstinenz“ für viele Menschen allzu negativ klingen, kann man besser die positive Seite des Fastens betonen: "Wer fastet, gewinnt Selbstbewusstsein und merkt, dass er oder sie in der Lage ist, die eigenen Impulse zu kontrollieren."

Anlass, die eigene Lebensführung zu überdenken

Zumal die meisten Fastenden etwas "weglassen", von dem sie meinen, dass es für das eigene Leben ohnehin nicht so gut ist. Die Fastenzeit ist deshalb auch für nicht religiöse Menschen oft ein Anlass, die eigene Lebensführung zu überdenken.

Verzicht auf ungesunde Gewohnheiten

Das betrifft bei Weitem nicht nur die Ernährung. Klar tut es dem Körper gut, eine Zeit lang gezielt

auf Süßigkeiten, Alkohol oder fette Speisen zu verzichten – und dabei den Energieschub zu spüren, der von einer gesunden, vollwertigen Mahlzeit ausgeht. Aber auch in anderer Hinsicht kann ein Mensch davon profitieren, ungesunde Gewohnheiten zumindest vorübergehend "auszumisten" und zu spüren, wie sich ein Leben ohne sie anfühlt.

Alkohol und Süßigkeiten werden zur Fastenzeit gestrichen

In der Fastenzeit geht es nicht nur um die Ernährung. Zwar wollen die meisten laut einer Umfrage auf Alkohol, Süßes und Fleisch verzichten. Doch auch Medienkonsum und Autofahren werden eingeschränkt.

Am Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. 40 Tage lang - bis Ostern - verzichten viele auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fernsehen. 56 Prozent der Deutschen halten den Verzicht aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll, ergab eine repräsentative Forsa-Studie im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit.

19 Prozent der Befragten haben sich bereits einmal in der Fastenzeit eingeschränkt, 37 haben dies bereits mehrmals getan.

Auf was würden die Fastenden am ehesten verzichten?

- 70 Prozent der Befragten gaben an, sie würden 40 Tage lang keinen Alkohol trinken.
- 64 Prozent würden auf Süßigkeiten verzichten.
- 41 Prozent würden zeitweise zum Vegetarier werden und kein Fleisch verzehren.
- 40 Prozent würden auf Zigaretten verzichten.
- 33 Prozent würden den Fernseher während der 40 Tage ausgeschaltet lassen.
- 27 Prozent würden auf Handy und Computer verzichten.
- 15 Prozent würden Autofasten, also auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad umsteigen.

Die Verbreitung des Fastens

Fasten ist eher in Westdeutschland ein Thema, in Ostdeutschland lehnen es deutlich mehr Menschen ab: 39 Prozent sagten, es käme für sie nie infrage (Westen: 30 Prozent). Am beliebtesten ist das Fasten der Umfrage zufolge in Bayern. Im Freistaat haben 61 Prozent schon einmal mehrere Wochen auf Alkohol, Süßes oder Konsumgüter verzichtet.

Fastenbefürworter haben laut Umfrage meist einen höheren Schulabschluss oder studiert (64 Prozent), sind eher weiblich (62) und mittleren Alters. Besonders beliebt sei das Fasten in der Gruppe der 30- bis 44-Jährigen, sagt Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms von der DAK-Gesundheit. Diese Altersgruppe ist oft besonders großem Stress durch Karriere und Familie ausgesetzt.

Auch bei der Kirche wird der Begriff Fasten nicht mehr wortwörtlich genommen. Das Motto der ökumenischen Fastenaktion der Nordkirche lautet "Sieben Wochen mit Produkten aus fairem Handel und der Region". Dabei gehe es insbesondere darum, die eigenen Konsumgewohnheiten unter die Lupe nehmen, sagt Kirchensprecher Frank Zabel.

Mehr Ruhe und Kreativität durch "Medienfasten"

Möglichkeiten dazu bieten sich genug. Beispielsweise versuchen immer mehr Menschen, für eine gewisse (Fasten-)Zeit Smartphone, Fernseher oder Computer zu entsagen. Das entspringt meist einem Bedürfnis nach Entschleunigung des Alltags und einem einfacheren Leben ohne Hetze und Reizüberflutung – und dem Wunsch, auf diesem Weg weniger 'fremdgesteuert' zu sein und Kontrolle über das eigene Leben zurückzuerlangen. Nach einer ersten Phase der Langeweile erreichten Medienfastende häufig einen Zustand der inneren Ruhe und auch Kreativität, die sie zuvor kaum für möglich gehalten hätten.

Konsumverzicht: Nur kaufen, was man wirklich braucht

Ebenso lohnend wie den Griff zu Handy und Fernbedienung zu unterdrücken kann es sein, die Geldbörse stecken zu lassen. Eine Zeitlang nur noch kaufen, was wirklich nötig ist, schärft nicht nur den Blick auf das, was wichtig ist. Jede bewusste Entscheidung schafft auch ein Erfolgserlebnis und stärkt das Ich. Darüber hinaus sind Menschen, die gelernt haben, ihre Impulse auf einem Gebiet zu kontrollieren, auch in anderen Situationen gelassener und kommen besser damit klar, wenn sie einmal etwas nicht haben können.

Testphase für neue Verhaltensweisen

Andere nehmen sich vor, sich während der Fastenzeit aus Beziehungen zu lösen, die ihnen nicht guttun, oder sich zum Beispiel im "Nein sagen" zu üben. Das Gute an einer Fastenzeit ist, dass sie einen abgegrenzten, überschaubaren Zeitraum umfasst, also durchaus als gesellschaftlich akzeptierte Testphase für neue Verhaltensweisen dienen kann. Wer merkt, dass er mit den neuen Verhaltensweisen besser lebt, hat also gute Chancen, etwas davon auch über die Fastenzeit hinaus mitzunehmen.

Fasten: Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck

Am besten klappt das Fasten, wenn man es in Gemeinschaft tut. Fasten ist ja immer auch ein Aufbegehren gegen die Norm, man entzieht sich einer Sache, die im eigenen Umfeld verbreitet ist. Da tut es gut, sich mit anderen auszutauschen und zu verbinden. Nur unter Leistungsdruck sollten sich die Fastenden auf keinen Fall setzen, auch wenn die eigenen Erfolge oder auch der Zuspruch der Gruppe sehr motivierend seien: "In dem Augenblick, in dem Sie einen Erfolgsdruck oder gar Zwang spüren, sollten sie einen Schlusspunkt setzen, das schadet dem neuen Selbstbewusstsein mehr als dass es nützt.

Unser **Clean-Me-Out** Programm ist eine wirksame Hilfe für das Fasten.

OT-CMO: Clean-Me-Out Darmreinigung (Set) - Preis: 298,00 € statt 398,00 €

Clean-Me-Out - Das komplette Set für den "Königsweg zur Gesundheit". Seit 10 Jahren unser erfolgreichstes Gesundheitsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich zur

Fastenzeit ein gutes Stück natürliche Gesundheit - **Aktuell besonders günstig als Jubiläums-Sonderangebot.**

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie **Mineralstoffe**, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und **Vitamine** für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen könnte unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt sein. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe enthält, könnte der Darm träge werden und die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern.

Im Januar, Februar und März zum Jubiläumspreis: Sie sparen 100,00 €.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln