Fasten – sich um sich selbst kümmern

Fasten wird als Königsdisziplin der Naturheilkunde betrachtet. Es ist ein natürlicher Vorgang, der dem Körper Ruhe und Regeneration schenkt.
Fasten ist aber auch ein Akt, der öffnet und den Menschen achtsam und solidarisch werden lässt. Deshalb wird beim Fasten von den drei sich bedingenden Dimensionen gesprochen; der körperlichen, der spirituellen und der sozialen Dimension.
Das Fasten von dem ich spreche, ist ein kohlenhydrat-modifiziertes Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner und dauert 5 – 10 Tage.

Körperliche Dimension
Dem Körper wird sorgfältig „mitgeteilt", dass er seine Ernährung von Aussen auf Innen umstellen soll. Das geschieht, indem wir vor den eigentlichen Fastentagen die Nahrungszufuhr abbauen. Ich empfehle dies gemäss der Ernährungspyramide zu tun.

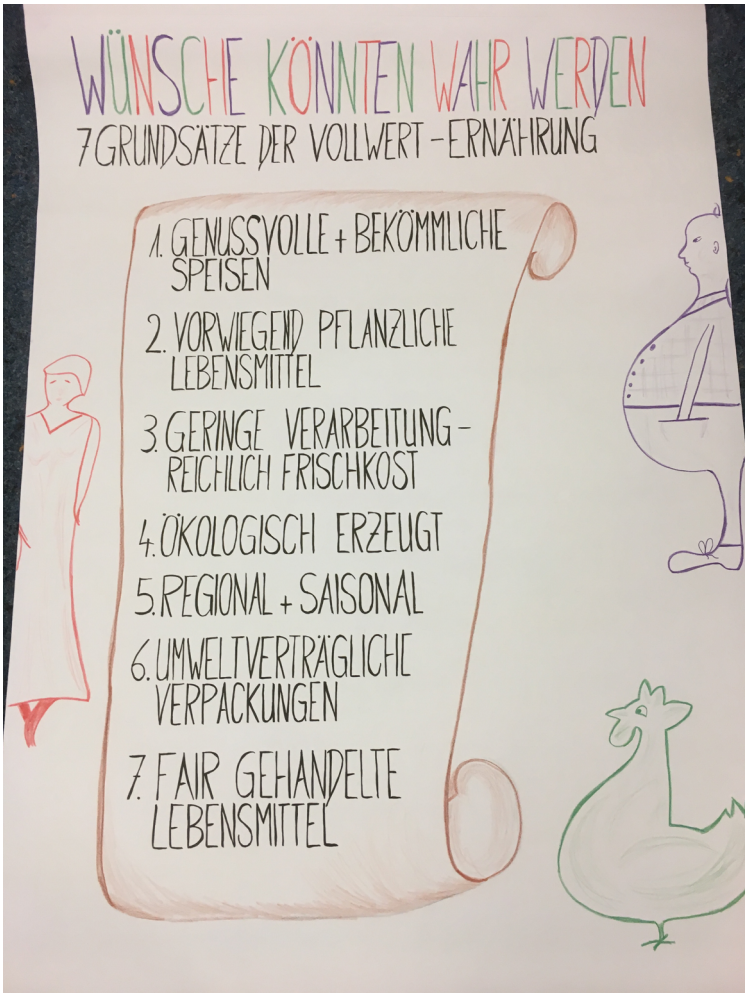
Der Nahrungsabbau in den Entlastungstagen beginnt von der Spitze der Pyramide her. Ungefähr eine Woche vor dem eigentlichen Fasten werden die Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Süssigkeiten, Fritiertes) abgebaut. Ab vier Tagen vorher wird auf Fleisch, Fisch, Eier und Alkohol vollständig verzichtet. Ab drei Tagen vorher auch auf Milchprodukte, Zucker, Kaffee und Schwarztee. Ab zwei Tagen vorher auf Getreide, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Tofu und Ölsamen (Raps, Sonnenblumen, Soja) und am letzten Tag vorher noch auf rohes Gemüse, Salate und eingeweichte Trockenfrüchte.

Am Abend vor dem Fastenbeginn, oder am Morgen desselben Tages wird abgeführt, so dass der ganze Verdauungstrakt zur Ruhe kommt. Ab jetzt wird nur noch Flüssiges zugeführt, ca. 2,5 dl Fruchtsaft, 2,5 dl Gemüsebouillon und 2 – 3 Liter Kräutertee und

Wasser. Insgesamt wird darauf geachtet, dass die 400 Kilokaloriengrenze nicht überschritten wird. So kann der Körper problemlos auf die Ernährung aus seinen Reserven umstellen, ohne dass dabei ein nennenswerter Muskelabbau in Kauf genommen werden muss. Dies bedingt allerdings, dass die Muskeln weiterhin moderat trainiert werden, die Balance zwischen Aktivität und Entspannung ist ein wesentlicher Punkt zum Gelingen.
Mit einem kleinen Einlauf jeden zweiten Tag wird der Körper optimal unterstützt. Die Stoffwechselendprodukte werden so zügig ausgeschieden – was in der Naturheilkunde bildhaft entschlacken genannt wird.

Bald fühlt sich der oder die Fastende leicht und beschwingt, der Körper ist vorübergehenden von der ganzen Verdauungsarbeit befreit und findet Zeit sich zu regenerieren.
Die Fastenzeit wird bewusst mit dem Fastenbrechen ausgeläutet. Dazu wird in der Regel ein Apfel gegessen. Der soll intensiv gekaut und mit allen Sinnen genossen werden. Die folgenden Aufbautage gestalten sich in entgegengesetzter Richtung gemäss der Nahrungsmittelpyramide.

Die Aufbautage sind der beste Moment, um mit einer grundsätzlichen Ernährungsumstellung zu beginnen und sich in Zukunft gesund und leicht zu ernähren. Einfach zu handhaben sind dabei die 7 Grundsätze der Vollwert-Ernährung.



Spirituelle Dimension

Das Gebet und die tätige Nächstenliebe sind die zwei Flügel des Fastens, ohne die es nicht abheben kann – in diesem Sinne hat bereits Augustinus das ganzheitliche Fasten definiert.

Durch das Fasten werden die Sinne wacher und aktiver, dies ist der Grund, dass alle Fastenkulturen stark durch religiöse Inhalte geprägt sind. Die erweiterte Wahrnehmung eröffnet neue Möglichkeiten, der ideale Zeitpunkt zum Einüben innerer Freiheit, denn Verhaltensmuster werden beim Fasten durchbrochen.

Der gewählte freiwillige Verzicht stärkt das Bewusstsein, selbst entscheiden zu können, etwas zu tun oder zu lassen und sich so neue Freiräume zu eröffnen. Die spirituelle Herausforderung besteht darin, diese freien Räume wachsen zu lassen und sich die nötige Zeit dafür zu nehmen.

Durch Text- und Bildmeditation, Tiefenentspannung, kreatives Malen, Musik und Tanz, Tage- oder Traumbuch schreiben usw. öffnen sich die Augen neu für den Reichtum der Welt, für Farben, Formen und das „in sich hinein hören“. Gandhi hat es so beschrieben: „Was die Augen für die äussere Welt sind, ist das Fasten für die innere Welt.“

Die eigene Balance finden und sich als getragen und zugehörig zum Höheren erkennen, bringt den Fastenden in Harmonie mit sich und der Welt und weckt bis anhin unbekannte Glücksgefühle.

Egghölzlistrasse 62 | CH-3006 Bern | +41 79 377 84 73 | mail@dorothealoosli.ch | www.keb.global

Soziale Dimension

Fasten verändert den Blickwinkel, Körper, Geist und Seele werden entrümpelt. Da die Versorgung mit Energie auf Autopilot geschaltet wird, wird die Kontrolle über das Essverhalten vorübergehend aufgegeben, das ist eine Schule des Loslassens. Fastende leisten sich den Luxus, sich eine Auszeit von Konsum- und Leistungsgesellschaft zu gönnen. Eine Übung, die uns einerseits dankbar für unsere Möglichkeiten werden lässt. Anderseits lehrt sie uns aber auch, dass Genügsamkeit frei macht von Zwängen und Verlustängsten.

Obschon der Fastende weiss, dass er nach einer bestimmten Zeit wieder Essen wird, kann er sich doch leichter vorstellen, was es heisst Hunger zu haben. So kann er sich am Geruch aus der Bäckerei freuen, weil er weiss, dass er in Zukunft mit grösserem Genuss als bis anhin in ein frisches Brot beissen wird. Dies macht den Fastenden sensibel für die Not der Armen.

Für Menschen die Fasten, oder die Erfahrung des Fastens gemacht haben, werden die Begriffe der Solidarität und Achtsamkeit mit neuen Inhalten gefüllt. Sich den Mitmenschen zuwenden, sich gegenseitig unterstützen, toleranter miteinander umgehen und etwas von seinem Überfluss verschenken, erhalten eine neue Tiefe.

Dorothea Loosli
Ärztlich anerkannte Fastenleiterin dfa