

Merkblatt für Fastende

Wenn du dich entscheidest für eine gewisse Zeit (1 Tag oder eine Woche, ab zwei Wochen solltest du zuerst mit einem Arzt Abklärungen machen) zu Fasten, musst du dich unbedingt gut informieren. Es gibt verschiedene Formen des Fastens wie z. Bsp. das Fasten auf Essen. Diese Fastenform ist eine der bekanntesten Formen aus der Bibel. Unser Körper braucht Nahrung, und wenn man für eine gewisse Zeit auf Nahrung verzichtet, kann das für manche Menschen schwerwiegende körperliche und psychische Folgen haben. Darum ist es wichtig, wenn du dich dazu entscheidest zu Fasten, dass du dir genügend Information besorgst, die dir bei dieser Entscheidung helfen. Fastend und betend liest man mit grossem Gewinn in der Bibel. Darum wünschen wir für deine persönliche Fastenzeit Tiefe und offenbarende Erlebnisse und Begegnungen mit Gott, Jesus und dem Heiligen Geist.

Trinken

Das Trinken ist sehr wichtig. Die empfohlene Zufuhr liegt bei ca. 3 - 4 Liter am Tag, die du zu dir nehmen solltest. Trinke daher regelmässig morgens z. Bsp. Wasser/Molke, mittags Bouillon (ersetzt Salzverlust) und abends diverse Gemüsesäfte. Da gilt jedoch: Allzu viel ist ungesund. Daher möchten wir dir wärmstens empfehlen ungesüssten Tee zu trinken. Traubensaft ist auch empfehlenswert, ist aber eher als Medizin für Blutzucker und Kreislauf gedacht. Da gilt ebenso wie bei den Gemüsesäften und ähnlichem: Zu viel ist wieder ungesund.

Die goldene Regel beim Trinken: Genügend Flüssigkeit, aber in der Form, die deinem Körper guttut.

Abführen

Hierzu gibt es verschiedene Ansichten:

- Alle zwei Tage abzuführen (extremste Variante)
- Zu Beginn am ersten Tag - oder
- Kein Abführen

Grundsätzlich ist das gründliche Leeren des Darmes unabdingbar. Wer schnell zu Verstopfung neigt, sollte das Abführen zu Beginn vornehmen. Die, die keine Probleme mit Verstopfung und ähnlichem haben und sich in den Wochen zuvor gut und intensiv vorbereitet haben, können darauf verzichten. Es gilt natürlich hier auch wieder: Tue das, was deinem Körper guttut.

Diejenigen, die doch abführen möchten, können dies mit Abführtee, Magnesium, unverdünntem Feigensaft oder Glaubersalz tun.

Anwendung von Glaubersalz: Man gibt einen Esslöffel Glaubersalz in einen halben Liter lauwarmes Wasser. Dieser wird nun innerhalb von 10 bis 20 Minuten schluckweise dem Körper zugeführt.

Schlafen

Am Anfang der Fastenzeit fühlt man sich müde. Es empfiehlt sich daher früh ins Bett zu gehen und sich ab und an einen Mittagschlaf zu gönnen. Beim Schlafen ist zu beachten, dass zu viel Schlaf ungesund ist. Daher ist ein Mittagsschlaf von 20 bis 30 Minuten vollkommen ausreichend um wieder fit zu sein.

FASTENGEBETSZEIT

Denn je länger du schläfst umso schlechter schläfst du gegen Ende der Woche, denn in der Zeit des Fastens wird dein Geist wacher. Nimm dir diese Zeit für Lobpreis und Gebet.

Gesundheitsprobleme

Zweimal täglich leichte Gymnastik und jeden Tag mindestens eine Stunde an der frischen Luft ist empfehlenswert. Joggen ist nur erlaubt, wenn du dies daheim auch tust. Man sollte in all diesen Fällen auf die körpereigenen Signale achten und keine Grenzen überschreiten.

In dieser Zeit wird dir normalerweise schneller kalt werden. Dagegen helfen Bettflasche und Bettsocken.

Falls du am Morgen Mühe mit dem Kreislauf hast, dehne und strecke dich im Bett und genieße es richtig. Danach solltest du trotzdem nicht zu überstürzt aufstehen. Lass dir beim Aufstehen also etwas Zeit.

Ab und an hilft auch mal ein Glas Traubensaft. Schwarztee und Effortil-Tropfen kann man ausnahmsweise auch als Medizin zu sich nehmen. Eine natürlichere Variante ist eine Tasse Rosmarintee.

Zu Beginn der Fastenwoche können Kopfschmerzen auftreten. Diese sind völlig normale Anzeichen und zeigen, dass die Entgiftungsphase eingeleitet wurde.

Die Devise lautet hier: Abführen, viel trinken (ca. 2 Liter am Tag) und ruhen. Bei Koffein-Entzug hilft auch eine Coca-Cola.

Körperpflege

Es ist wichtig, während einer Fastenzeit öfters zu duschen, da ein Grossteil der Entschlackung über die Haut stattfindet. Bei Kreislaufproblemen sollte man nicht allzu heiss duschen. Schlechter Mundgeruch ist ein besonderes Problem, dass man jedoch mit Zähneputzen und/oder allenfalls mit Mundwasser in den Griff bekommt. Falls die Zunge belegt sein sollte, kann man diese mit der Zahnbürste reinigen.

Fastenbrechen – Tipps für danach

Faustregel: Gib deinem Körper etwa zwei Tage Zeit, um sich wieder umzustellen. Der Magen muss sehr behutsam an das Essen gewöhnt werden.

Nimm dir Zeit bei den Mahlzeiten und geniesse es!

Am Folgetag solltest du über den Tag verteilt, viel trinken. Morgens reicht es, wenn du einen Apfel mit samt den Kernen zu dir nimmst. Ballastreiche Kost, wie z.B. Vollkorn, Haferflocken, etc. sind ebenfalls zu bevorzugen. Mittags empfiehlt es sich eine kleine und leichte Mahlzeit, wie eine Suppe oder ähnliches zu sich zu nehmen. Am Abend ist es empfehlenswert, auf Fleisch und/oder andere schwerverdauliche Dinge zu verzichten.

Am zweiten Tag ist Schonkost angesagt! Nach Bedarf kann ein kleines Stück Fleisch gegessen werden. Wichtig hierfür ist es auf die körpereigenen Signale zu achten, denn das Sättigungsgefühl tritt erst etwa 20 Minuten nach dem

FASTENGEBETSZEIT

Essen auf. Zu betonen ist, dass du während dieser Zeit viel Trinken solltest.

Ideal sind wieder Tee, stilles Mineralwasser und/oder Frucht- und Gemüsesäfte.

Eine solche Fastenzeit eignet sich sehr gut, um mit der Ernährung nochmal bei null anzufangen. Denn eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig. Versuche nicht in alte Sitten zurückzufallen.

Wir wünschen dir Gottes Nähe und seinen Segen für diese Zeit