



Gewinn durch Verzicht

Fasten hat Tradition – in vielen Religionen gehört es zur Vorbereitung auf große Feste, wie zum Beispiel in der christlichen Kirche vor dem Osterfest. Der Sinn dahinter ist nicht das Verlieren von körperlichem Gewicht, sondern das Loswerden anderer Lasten, die Geist und Seele blockieren. Weil das frühere oder spätere Zurückfallen in alte Gewohnheiten typisch menschlich ist, wurde Fasten schon immer in regelmäßigen Abständen empfohlen.

Fasten schenkt Zeit, die man in der heutigen Zeit sonst mit Einkaufen und Kochen verbringt und spart Energie, die nicht für Verdauung aufgewendet werden muss (ca. 30 % des gesamten Energieaufwandes!) und daher dem Körper für Heilarbeit zur Verfügung steht. Fasten reinigt und belebt den Körper und gibt Achtsamkeit für die aufgenommene Nahrung und die eigenen Essgewohnheiten zurück.

Wenn Sie fasten möchten, um unnötigen Ballast abzuwerfen und durch den Verzicht auf Nahrung andere Werte zu gewinnen, müssen Sie nicht die Dauer der „40 Tage“ völligen Nahrungsverzichts einhalten. Nimmt man einige Tage Vorbereitung und einige Tage zur Wiederaufnahme der normalen Nahrungsmenge hinzu, genügen auch ca. drei Wochen, um Gewohntes zu überdenken, den Blick nach innen zu wenden und Ihre Ernährung anders zu gestalten. Es soll dabei nicht hauptsächlich um „Erfolg und Leistung“ gehen, die sich in verlorenen Kilos zeigen (ein gesunder Nebeneffekt), sondern um den Wiedergewinn von neuem Selbst-Bewusstsein und Gelassenheit.

Wer noch nie gefastet hat, befürchtet möglicherweise unangenehme Körperreaktionen. Diese entstehen durch die Reinigung des Körpers von belastenden Schlacken und lassen sich deutlich mildern, wenn Sie sich auf das Fasten einstimmen und während des Fastens bestimmte Regeln einhalten.

Man muss, um zu fasten, nicht in Urlaub gehen, doch empfiehlt es sich, dringende und eher anspruchsvolle Aufgaben vorab erledigt zu wissen und täglich etwas mehr Zeit für sich selbst einzuplanen. Als Einstimmung helfen mehrere Tage der Einschränkung oder Verzicht auf Alkohol, Nikotin, Kaffee und Süßigkeiten und das „Abschalten“ von Außenreizen wie Fernsehen, Internet, Massenveranstaltungen oder ständiger Erreichbarkeit.

Während beim klassischen Fasten nichts gegessen, sondern nur getrunken wird, sind die Fastentage, die ich nach der Einstimmungszeit meinen Klienten empfehle, eher Entschlackungs- und Entgiftungstage, die je nach gewählter Variante auch bestimmte Gerichte enthalten. Nach einer Woche freiwilliger Nahrungseinschränkung stellt man sich in einigen Nachbereitungstagen wieder auf die höhere Kalorienaufnahme ein, isst jedoch wesentlich genussvoller, weil alle Sinne wieder wacher sind: Geruch, Geschmack, das Aussehen von Nahrung, aber auch, wie sich gesunde Nahrung anfühlt, werden bewusster wahrgenommen. Und es lohnt sich auf jeden Fall, um wieder näher in Kontakt zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu kommen.