

Fasten

Von Dr. Detlef Eichberg



Alle Religionen kennen Zeiten des Fastens als Übung des Verzichts, aus dem eine leib-seelische Erneuerung erwächst. So auch die Fastenzeit des Christentums, die mehr als ein „nichts essen“ bedeutet. Die freie Entscheidung eines „Nein“ zu den Forderungen unseres Egos kann Türen zu noch unentdeckten Bereichen unseres Bewusstseins öffnen.

Die meisten Fastenden erwarten jedoch eine Reinigung des Körpers von angehäuften Schlack- und Schadstoffen und liegen damit auch nicht verkehrt: es gibt kaum eine chronische Erkrankung, für die das Fasten nicht hilfreich wäre. Bei Rheuma, Gicht, Diabetes, Asthma, Bauchspeicheldrüsen-Entzündung, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Hauterkrankungen und vielem mehr, kann Fasten zu erheblichen Besserungen führen. Am Beginn sollte eine gründliche Reinigung des Darmes erfolgen. Zuverlässige Maßnahmen diesbezüglich sind Einläufe oder so genannte salinische Abführmittel (Zum Beispiel 30 Gramm Glaubersalz in einem halben Liter lauwarmen Wasser gelöst trinken und sich nicht allzu weit von der Toilette entfernen.). Mildere Varianten wären Obsttage oder Quellmittel wie Flohsamen und Leinsamen, die in Wasser eingeweicht und in Yoghurt oder Müsli unter Zuhilfenahme von reichlich Flüssigkeit runter gespült werden.

Wenn ich es mir erlauben kann, sollte ich mir für das Fasten reichlich Zeit nehmen. Auch sollte Fasten keinesfalls griesgrämig erlitten, sondern von angenehmen Tätigkeiten wie Musik hören, Spaziergängen, Lesen, Entspannung, Massagen, Schwimmen und anderem mehr begleitet werden. Während der ersten Tage können sich vermehrt Schlacken lösen, was zu Empfindungen wie Muskelkater oder gesteigertem Ruhebedürfnis führen kann. Um die Ausleitung von Säuren, Stoffwechschelschlacken und Schadstoffen zu fördern, sollte viel getrunken werden (stille Mineralwässer, Tees). Warme Leberwickel, Bürstenmassage und milde Gymnastik können die Entgiftungsprozesse ebenfalls unterstützen. Die Aminosäure Ornithin kann ebenfalls, z.B. als Kapsel eingenommen, der Leber bei der Verstoffwechslung von Schlackstoffen helfen. Seelischen Krisen, die während des Fastens möglich sind, kann man mit erbaulicher Literatur, Kontakt zu anderen Fastenden oder Meditations-Cd's begegnen.

Nun werden sich Berufstätige und andere unter Zwangsverpflichtungen stehende ob des obigen Katalogs fragen, wie das angesichts zeitlichen und tätigen Stresses gehen soll. Natürlich ist auch eine mildere Form des Fastens möglich und auch effektiv: Verzicht auf üppige Mahlzeiten, Alkohol und andere Genussgifte, keine raffinierten Kohlenhydrate (also keine Weißmehlprodukte, Limonaden etc.), als auch Einschränkung des Triebtätertums (keine Fernsehexzesse, Parties, Kauf-räusche), so wie es die Fastenzeit der katholischen Kirche nach Aschermittwoch vorsieht.

Am Ende der Fastenzeit muss in Form des Fasten-Brechens ein behutsamer Einstieg in die normale Ernährung erfolgen. So kann man einschleichend mit einem Apfel am Vormittag beginnen. Kartoffelpüree, zartes Gemüse, Salate und Knäckebrot können als Aufbaukost folgen. Erleben Sie dabei bewusst mit allen Sinnen den köstlichen Genuss zum Beispiel einer Möhre, die Sie so lange kauen, bis Sie keine Festbestandteile mehr im Mund wahrnehmen. Diese Aufbauphase sollte die Hälfte der Zeit dauern wie die Zeit des Fastens.

Nach diesem Frühjahrsputz für Leib und Seele ist es möglich, dass nicht nur die Hose, sondern auch unser Bewusstsein erweitert ist.