

# Einführung

## Fastenserie Teil 1

Bewusster Verzicht, Abnehmen und ein gesunder Lebensstil – wenn die Fastenzeit beginnt, werden viele gesundheitsorientierte Menschen den Selbstversuch wagen. Es muss ja auch nicht gleich das meist unter ärztliche Aufsicht gestellte Heilfasten sein; es gibt viele Möglichkeiten, sich ein individuelles Fastenprogramm zusammen zu stellen. Allerdings sollten einige Dinge beachtet werden, um auch den gewünschten gesundheitsförderlichen Effekt zu erzielen. In unserer Fastenserie nehmen wir Bezug auf die verschiedenen Methoden und begleitenden Maßnahmen im Sinne Kneipps und beantworten Fragen, die man über das Fasten wissen sollte.

Ursprünglich religiös und kulturell motiviert, beinhaltet die aktuelle Diskussion rund um das Fasten weit mehr als den per Definition freiwilligen und zeitlich festgelegten Verzicht auf feste Nahrung. Die intensive Erfahrung des Nahrungsverzichts dient natürlich auch heute noch zur Vertiefung der Religiosität und Spiritualität – egal ob christliche Fastenzeit, Ramadan oder Yom Kippur. Viele der ursprünglichen Fastentraditionen haben sich im Laufe der Zeit gewandelt, Inhalte wurden gelockert, verändert oder auch um neue ergänzt. Auch die hierzulande bekannten Fastenmethoden nach Dr. Otto Buchinger (von 1935) oder Dr. F.X. Mayr (von 1921) wurden über die Jahre modifiziert bzw. entstanden auch Varianten wie das Molke-, Saft- oder Teefasten. Für Sebastian Kneipp – als katholischen Pfarrer – war der Beginn der Fastenzeit am Aschermittwoch ein selbstverständlicher Bestandteil des christlichen Kalenderjahrs. Für ihn lag der religiöse, nicht der gesundheitliche Aspekt des Fastens im Vordergrund. Heute ist Fasten ein wichtiger Bestandteil der klassischen Naturheilverfahren. Beeindruckend ist, dass Kneipp viele Zusammenhänge in der Ernährung intuitiv und durch Beobachtung richtig erkannt hat, die in der Wissenschaft und Medizin erst Jahre später bestätigt wurden. Und viele Bestandteile seiner Gesundheitslehre eignen sich hervorragend, um als fastenbegleitende Maßnahmen mögliche Begleiterscheinungen zu lindern, aber vor allem, um die Gesundheit zu stärken.

Die Motivation zu Fasten ist für jeden unterschiedlich. Steht bei manchen Menschen die Gewichtsreduktion sowie der Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten im Vordergrund, ist es anderen wichtig, den Körper insgesamt zu entlasten und sie legen auch Wert auf die psychisch-seelische Dimension des Fastens.