

«Fasten – Wandel ermöglichen»

Zum Auftakt der Fastenzeit laden Bischof Felix Gmür und Prof. Dr. med. Andreas Michalsen von der renommierten Berliner Charité-Universitätsmedizin zum Fasten ein.

Am Wendepunkt der Wachstums- und Wegwerfgesellschaft eröffnet die vierzigstägige Fastenzeit vor Ostern einen experimentellen Raum, in dem Menschen erfahren, dass sie durch Verzicht glücklicher und gemäss Medizinforschung auch gesünder leben können. Davon profitiert nicht zuletzt die bedrohte Umwelt.



Geistlich-medizinisches Fasten

«Die Väter und Mütter der zahlreichen Fastentraditionen haben intuitiv gewusst, dass Fasten ganzheitlich gut ist». Für Bischof Felix Gmür schafft Fasten einen Raum, in dem Umkehr und Wandel geübt werden können: «Wenn wir uns den Algorithmen der digitalen Märkte entziehen, weniger Unterhaltung und Luxus konsumieren, können wir einen neuen Zugang zu uns und zu Gott finden. Vielleicht werden wir uns auch bewusster, wie einzigartig und vergänglich unser Leben ist, und dass wir achtsamer mit der Schöpfung umgehen».

«Der menschliche Körper belohnt die reduzierte Nahrungszufuhr mit einem Zellerneuerungsprozess. Durch die Evolution kann unser Körper besser mit Verzicht umgehen als mit gesättigter Nahrungsaufnahme. Dies wirkt sich deutlich positiv auf Gesundheit und viele chronische Erkrankungen aus», erklärt Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, der an der Berliner Charité-Universitätsmedizin lehrt und forscht.

Weil die kirchliche Fastenzeit in erster Linie als Zeit der Busse und geistlichen Läuterung gilt, sind die Gebote zur Nahrungsmittelreduktion relativ offengehalten und lassen sich gut zum Beispiel mit dem medizinischen Konzept des «intermittierenden Fastens» kombinieren. Dabei werden nur zwei Hauptmahlzeiten am Tag zu sich genommen und dem Körper so eine Essens- und Verdauungspause von mindestens 14 Stunden gewährt, was sich nachweislich gesundheitsfördernd auswirkt. In den neuen medizinischen Erkenntnissen über die Wirkung dieses Fastens sieht Bischof Felix Gmür eine Chance, auch kirchenferne Menschen zu erreichen und sie für den christlichen Weg zu interessieren.

Geistliche Gründe zum Fasten	Medizinische Gründe zum Fasten
<ul style="list-style-type: none">• Abschalten und Stress abbauen• Freiräume gewinnen• Den Weg zur eigenen Mitte und zu Gott finden• Dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen• Lebensgewohnheiten überdenken• Umkehr, Umdenken und Wandel wagen• Aus einer Resignation herausfinden• Sensibel werden für Fragen der Umwelt, Mitwelt und Nachwelt• Sich für Themen der Gerechtigkeit öffnen	<ul style="list-style-type: none">• Die selbstheilenden Kräfte des Organismus stärken• Durch Nahrungsmittelreduktion eine Zellerneuerung in Gang setzen und präventive, heilende Wirkung bei folgenden Krankheiten erzeugen:<ul style="list-style-type: none">-Rheuma, Arthritis, Arthrose-Diabetes-Bluthochdruck-Schmerzsyndrome-Stimmungsaufhellung-Reduzierung von Depression und Angst-Alterungsprozesse verlangsamen

Ein Fastenprogramm zum Ausprobieren

Das folgende «Fastenmenü» lädt mit geistlichen Impulsen und medizinischen Anleitungen dazu ein, die Fastenzeit zur seelischen und körperlichen Regeneration zu nutzen und dem Leben eine neue verantwortungsvolle Tiefe zu verleihen.

Voraussetzungen:

- Fasten ist keine «Diät», sondern eine ganzheitliche Verhaltensform, bei der man die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt.
- Durch Verzicht wird man offener und sensibler für sich selbst, die Mitmenschen, Gott und die Schöpfung.
- Beim intermittierenden Fasten werden zwei statt drei Hauptmahlzeiten pro Tag eingenommen. So gewährt man dem Körper eine Essens- und Verdauungspause von mindesten 14 Stunden.
- Keine Lebensmittel sind ausgeschlossen. Eine vegetarische Ernährung ist vorteilhaft.
- Schwangere, Kinder und Jugendliche sollten nicht fasten. Wer sich nicht fit fühlt, soll vorher seinen Hausarzt konsultieren.
- Wer unter einer Essstörung leidet, sollte auf keinen Fall fasten.

Auftakt am Aschermittwoch, 14. Februar 2018

Geistliche Impulse	Medizinische Impulse
<p>Memento mori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zum Auftakt der Fastenzeit steht das Nachdenken über die irdische Vergänglichkeit im Fokus. Sie macht den gelebten Augenblick, alles Gute, das uns wiederfährt und was wir selber bewirken, umso kostbarer. • Der Aschermittwoch ist der ideale Ausgangspunkt zur Schärfung unserer Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst, den Mitmenschen, Gott und der Schöpfung. 	<p>Entlastungstag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reis oder Obst, max. 800 kcal • mind. 2 Liter Wasser trinken

Fasten bis Gründonnerstag, 29. März 2018

<p>Genügsamkeit, die glücklich macht! <i>«Sie verkauften Hab und Gut und gaben davon allen, jedem so viel, wie er nötig hatte.» (Apg 2,45)</i> Worauf können wir verzichten, um glücklich zu werden? Welche Dinge, Tätigkeiten kann ich weglassen, um Freiraum zu gewinnen?</p> <p>Leben für alle! <i>«Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.» (Mt 10,8)</i> Nutzen wir unsere Talente, damit für alle ein Leben in Fülle möglich wird.</p> <p>Mehr Wertschätzung für unsere Nahrung! In der Schweiz wird ein Drittel der produzierten</p>	<p>Intermittierendes Fasten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie, was Sie wollen in täglich zwei statt drei Mahlzeiten. • Lassen Sie das Abendessen oder Frühstück aus, damit Sie während mind. 14 Stunden keine Nahrung zu sich nehmen. Trinken Sie währenddessen auch keinen Alkohol. • Essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind. • Verzicht auf «kleine Sünden» zwischendurch. • Trinken Sie täglich mind. zwei Liter Wasser • Gönnen Sie sich Pausen und genügend Schlaf.
--	---

<p>Nahrung weggeworfen. Planen und lagern wir unsere Einkäufe gut und kochen mit Resten neue Gerichte.</p> <p>Eine lebenswerte Welt auch in Zukunft! «Dir und deinen Nachkommen gebe ich ganz Kanaan, das Land.» (Gen 17,8) Ein «Enkel-tauglicher» Lebensstil verlangt, dass wir mit unserem Planeten achtsamer umgehen!</p> <p>Weniger Besitz für mehr Glück! Konsum kann uns und die Umwelt belasten – tauschen und teilen als Alternative.</p> <p>Eine Wirtschaft, die dem Leben dient! «Ihr könnt nicht beiden dienen, Gott und dem Mammon.» (Mt 6,24) Ja, wir müssen wirtschaften, aber die Wirtschaft soll qualitativ wachsen.</p> <p>Vertrauen in den Wandel! «Singt dem Herrn ein neues Lied.» (Ps 98,1) Mit Egoismus, Konkurrenzkampf und Rechthaberei ist die Zukunft nicht zu gewinnen. Mit Jesu Botschaft der Liebe, des Vertrauens in Gott und der Offenheit gegenüber Fremden sind wir für Veränderungen gerüstet.</p> <p>Nehmt und esst! (Mt 26,26) Hunger verhindern, heisst Brot teilen. Das schenkt Leben und verhindert Krieg, Flucht und Elend. Für-Sorge wirkt nachhaltig.</p>	
--	--

Abschluss am Karfreitag, 30. März 2018

<p>«Es ist vollbracht» (Joh 19,30) Am Karfreitag scheint die Zeit still zu stehen. Jesus ist tot. Sind wir jetzt alleine mit all dem, was uns bedrückt und traurig macht? Diese Frage gilt es auszuhalten.</p>	<p>Letzter Fastentag Entlastungstag mit Reis oder Obst (max. 800 kcal, wie Aschermittwoch)</p>
--	--

Karsamstag, 31. März 2018

<p>Vom Tod zum Leben Gott ist weg – offline. Doch nicht mehr lange! Heute Nacht wird die neue Osterkerze angezündet. Licht, welches das Dunkel durchbricht als Zeichen für die Auferstehung Jesu Christi. Er hat den Tod besiegt, bringt Freude und Hoffnung in die Welt.</p>	<p>Die christliche Fastenzeit ist zu Ende Wenn Sie sich mit dem intermittierenden Fasten gut oder besser gefühlt haben, können Sie es inkl. einem wöchentlichen Entlastungstag weiterführen.</p>
---	--

Frohe Ostern!

«Seid gewiss: Ich bin bei Euch alle Tage bis zum Ende der Welt.» (Mt 28,20)

Jesus lebt! Neu – und doch anders. Greifbar und zugleich unfassbar. Wir alle haben Anteil am Auferstandenen und am ewigen Leben – das ist die Botschaft zu Ostern. Ebenso haben wir Anteil an der Neuschöpfung, die mit Jesus Christus angebrochen ist und durch ihn vollendet wird. Wir gestalten den Wandel hier und jetzt mit. Bestärkt sind wir vom Zuspruch Jesu: «Wo immer ihr seid, werde auch ich sein.»

Quellen

Geistliche Impulse z. T. aus: Fastenopfer/Brot für alle

Medizinische Impulse aus: Prof. Dr. A. Michalsen, «Heilen mit der Kraft der Natur», Argon-Verlag, 2017.

Link

<http://naturheilkunde.immanuel.de/andreas-michalsen>