

# Biblisches Fasten

Fasten ist ein Bestandteil des christlichen Lebens und nicht die Lösung für alle unsere Probleme, genauso wenig wie Zungensprache, Befreiung, das Proklamieren von Bibelstellen oder das reichliche Geben von Finanzen.

Alles dieses ist gut und richtig und braucht seinen Platz in unserem Leben, weil jedes einzelne Puzzleteil das Ganze vervollständigt. Keines ist wichtiger als das andere, aber wenn eins oder mehrere Teile fehlen ist das Bild nicht komplett und so ist das in unserem christlichen Leben auch.

Wer meint, dies oder jenes brauche ich nicht, wird den Mangel an entsprechender Stelle seines Lebens nicht beseitigen können!

## Definition Fasten

Fasten (v. gotisch: fastan = (fest)halten, beobachten, bewachen) ist eine Beschränkung der Nahrungsaufnahme zur körperlichen und seelischen Reinigung. Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist historisch in allen Religionen belegt und kommt in verschiedensten, oft festgelegten Formen vor: auf bestimmte Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als völliger oder teilweiser Nahrungsverzicht sowie auf bestimmte Dinge wie Genussmittel, Fleisch, Alkohol etc.

## Was ist Fasten nicht?

Was ist Fasten sicherlich nicht: eine äußerliche, bedrückende religiöse Übung, die letztlich aber ohne Konsequenz bleibt.

Viele von uns verbinden den Begriff „Fasten“ automatisch mit Hungern. Fasten hat jedoch nichts mit Hungern zu tun, denn wer fastet, hungert nicht, und wer hungert, fastet nicht. In der Bibel finden wir Ausnahmen, die aber diese Regel bestätigen! Fasten bedeutet Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots. Unser Organismus ist in der Lage, durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst zu leben.

## Was ist deine Meinung zum Fasten?

Frag dich schnell, was deine jetzige Meinung über das Fasten ist?

## Was ist Fasten? (vorlesen)

In beinahe allen Kulturen und Zeiten haben Menschen aus verschiedenen Gründen gefastet. Auch heute noch wird weltweit immens oft gefastet: etwa eine Milliarde Muslime fasten im Ramadan, fast ebenso viele Hindus fasten zu bestimmten Zeiten, und eine Eingabe des Schlagworts „Fasten“ in das Suchfenster von Amazon fördert eine Unmenge an Buchfunden zum Thema Heilfasten zu Tage. Unter „Fasten“ versteht man ganz allgemein, nichts zu essen. Das trifft weitgehend auf alle Kulturen und Zeiten zu. Auf der ganzen Welt wird gefastet. Auf der ganzen Welt? Nein, es gibt einen kleinen Kulturkreis, der dem Fasten erbitterten Widerstand leistet: das westlich-liberale Christentum. Dort hört man zur Fastenzeit Predigten darüber, dass Fasten in erster Linie mit Verzicht zu tun habe, Verzicht zum Beispiel auf Süßigkeiten, Alkohol oder TV. Allzu asketische Ansätze – beispielsweise längeres Fasten bei Wasser allein – werden nicht erwähnt oder wenn dann nicht selten als ungesund, fanatisch oder gesetzlich („hat Gott

das denn nötig?“) bezeichnet. Die Mehrheit der westlichen Christen hat Angst vor dem Fasten. Nächstenliebe, Ehrlichkeit und Dienstbereitschaft gehören zu den Teilen der Bibel, die man gerne zitiert. Das Fasten jedoch ist definitiv nicht auf der Hitliste der Predigtthemen.

Ich habe mir das Begleitheft zu „40 Tage Gebet und Fasten für Deutschland“ angeschaut und festgestellt, das dort verschiedene Fastenvarianten vorgestellt werden, aber doch tatsächlich nicht der komplette Essensverzicht über mehrere Tage. Scheinbar war es den Organisatoren der Aktion schon zu extrem, den Lesern diese Variante überhaupt zu nennen! Dieses ändert aber nichts an der guten Idee der Aktion. Je mehr Menschen daran teilnehmen desto mehr passiert.

## Warum Fasten?

Die Bibel freilich spricht häufig vom Fasten. Eine besondere Schlagrichtung fällt dabei auf: an einigen Stellen geht es ganz gezielt um die Frage, wie richtiges Fasten aussieht. Die Frage, warum Fasten überhaupt wichtig ist, wird in der Bibel nicht gestellt und nicht beantwortet. Scheinbar geht es nur um die Frage, wie man fasten soll. Warum unternimmt das Wort Gottes keinen Versuch, das Fasten überhaupt zu legitimieren? Der einzige Grund hierfür, scheint darin zu liegen, dass die Bibel generell Dinge nicht erklärt, die als bekannt vorausgesetzt werden können. Als bekannt vorausgesetzt wird in der Bibel scheinbar etwas, das wir moderne europäische Kulturchristen weitgehend vergessen haben: dass Fasten eine spirituelle Kraft hat. Das Wissen um diese Tatsache scheint aber wirklich ein Menschen aller Zeiten gegenwärtiges Wissen zu sein. Fasten zu religiösen und kultischen Zwecken prägt die großen Weltreligionen genauso wie die Naturreligionen der australischen Aborigines, der amerikanischen Indianer und mancher afrikanischer Stammeskulte. Selbst in modernen esoterischen Sekten oder weltanschaulich zusammen gemixten Wellness-Selbstfindungs-Programmen spielt das Fasten eine wichtige Rolle. Fasten ist ein Zugang zur spirituellen Dimension des Menschen – doch das Wort Gottes verwendet große Energie darauf, auf welche Weise wir uns dieses Zugangs bedienen sollen, um tatsächlich Gott näher zu kommen.

### 1. Wir können für Gott fasten!

Wir fasten, um eine intensivere, ungestörte Gemeinschaft mit Gott zu haben (Bsp.: 5.Mo 9,9) Mose allein auf dem Berg Horeb) In Sach 7,5 wird diese Absicht deutlich. Und in Apg. 13,2 diente ebenfalls die Gemeinde uneigennützig und unabhängig von den eigenen Nöten und Problemen dem Herrn durch Fasten. Die höchste Form von Fasten, ein Fasten für Gott.

### 2. Wir fasten, weil Jesus auch gefastet hat (Mat 4,2).

Und er geht davon aus, dass wir auch fasten werden (Mat 6,16). Um ein hingeebener Nachfolger Jesus zu sein, gehört Fasten mit dazu.

### 3. Wir fasten, um echte Buße und Demütigung Gott gegenüber auszudrücken (Jon 3,7+8)

- Fasten ist ein Ausdruck dafür, dass ich mich vor Gott beuge. Fasten bedeutet nicht nur einfach, nichts zu essen. Die eigentliche Bedeutung des Fastens ist, dass ich mein Leben vor Gott niederlege und kapituliert habe. Wer fastet, beugt sich vor Gott und sagt: Herr, Du bist alles: meine Zukunft, meine Pläne und meine Existenz. Ich lege meine Ansprüche, meine Rechte und meinen Stolz vor Deinem Kreuz nieder. Mit dieser Haltung empfängst du die Verheißungen Gottes.

- Wer sich so vor Gott demütigt, wird Gottes Gegenwart erleben. Und das wiederum bringt es mit sich, dass uns unsere Sünden offenbar werden. Wir erkennen unsere Fehler und unseren Stolz. Dann ist die beste Zeit gekommen, um dafür Buße zu tun und umzukehren. Abkehr von Sünden ist die beste Möglichkeit, danach innerliche Heilung zu erleben.

- Ich denke, dass man durch Gebet und Fasten Gottes Willen nicht ändern kann, aber man kann bewirken, dass sein eigentlicher Wille geschieht. Bsp. Jona und Ninive: Gott hat Jona gesagt, dass er die Stadt zerstören wird. Aber er schickt Jona hin, um sie zu warnen, also will er die Stadt eigentlich

nicht zerstören. Gott ist absolut barmherzig gegenüber allen Menschen, seine Gerichte sind das Äußerste was er anwendet, nur wenn keine Umkehr mehr möglich ist. Wenn wir die Not dieser Welt vor Augen haben, resignieren wir dann oder glauben wir an Gottes Barmherzigkeit. Wir als Christen können einen Unterschied machen.

#### 4. Wir fasten, um im täglichen Kampf des Geistes gegen unser Fleisch Sieg zu erhalten (Gal 5,16+17)

- Wir sollen lernen unser Fleisch zu kontrollieren. Die Lust auf Essen gehört zum Bereich den meine Bibel Fleisch nennt. Essen ist Lebensnotwendig, keine Frage! Aber was leitet dich in deinen Entscheidungen, deine Lust oder Gottes Geist? Essen, und alles andere was Befriedigung verschaffen soll, können uns nicht dauerhaft glücklich machen, sondern versklaven uns irgendwann (2.Pet 2,19). Nur Geborgenheit bei Gott stillt alle unsere Bedürfnisse!

- In Mat 17,21 lesen wir davon, dass derjenige der fastet, besondere Autorität in der geistlichen Welt hat. Deswegen wird auch in so vielen Religionen gefastet. Ein Fastender wird sensibel für die unsichtbare Welt. Das nutzen natürlich auch die falschen Götter aus, um ihre Gläubigen zu manipulieren.

## Was ist richtiges Fasten?

Im Kapitel 58 des Buches Jesaja geht es um richtiges Fasten, aber auch um richtiges Beten. Und zunächst beschreibt Gott darin, was Fasten sicherlich nicht ist: eine äußerliche, bedrückende religiöse Übung, die letztlich aber ohne Konsequenz bleibt. Wie dagegen sieht richtiges Fasten aus? Jesaja beschreibt im Folgenden ein ganzes Paket von Dingen, die zu richtigem Fasten gehören:

#### 1. Man sollte nicht arbeiten oder weniger arbeiten (V.3+13)

Es soll ja eine Zeit sein, in der man mehr Zeit für Gott hat! Wenn man so nebenbei fasten möchte, geht es am eigentlichen Sinn vorbei. Wer sich Zeit für Gott nimmt, sei es beim Fasten oder am Sonntag, und seine arbeitsfreie Zeit nicht mit Hobbys und anderen Sachen voll stopft, der wird Gottes Nähe erleben.

#### 2. Man sollte kein Leben in Zank und Streit führen (V.4)

Ich lebe ein Leben in Genügsamkeit und Vergebung. Die meisten Streitigkeiten kommen durch Neid!

#### 3. Man soll erkannte Fesseln lösen (V.6)

Wo binde ich andere durch Unvergebenheit und wo bin ich gebunden durch Dinge, z.B. Essen, Fernsehen, Internet, ... Unterdrücke ich andere durch mein Verhalten? Beim Fasten werden solche Dinge klar und sollen gelöst werden.

#### 4. Man soll mit den Bedürftigen teilen (V.7+10)

Wer sein Geld nicht mit den Bedürftigen teilen will, sondern nur für sich selbst sorgt, hat vergessen, dass wir nicht aus unserer Kraft leben, sondern aus Gottes Gnade.

#### 5. Man soll nicht über andere lästern und hochmütig richten (V.9)

Wer sich sich stolz über seinen Nächsten erhebt, kann sich nicht wirklich mit reinem Herzen vor Gott demütigen. Gott selbst widersteht dem Hochmütigen, aber dem Demütigen gibt er Gnade!

## Was ist falsches Fasten?

Einfach gesagt, das Gegenteil von dem was ich eben gesagt habe.

1. Wenn ich nur nebenbei faste und sich ansonsten an meinem Lebensablauf nichts ändert. Dann ist das eher ein Hungern und kein Fasten.

## 2. Heuchlerische Gebete zu Gott.

Mein Fasten bringt nichts, wenn ich in Streit mit meinen Mitmenschen lebe.

## 3. Unvergebenheit und Abhängigkeit

Ich kann von Gott keinen Segen erwarten, wenn ich Dinge tue, die den Segen aufhalten. Ich brauche von ihm keine Vergebung erwarten, wenn ich anderen nicht vergebe. Wenn ich Abhängigkeiten von Dingen erkenne, ist es meine Sache mich davon zu trennen.

## 4. Andere Menschen sind mir gleichgültig.

Ich möchte, dass Gott mir barmherzig ist, also soll ich es auch sein.

## 5. Ich bete Gott mit aller Kraft an und lästere über die Anderen mit aller Kraft.

# Verheißungen für richtiges Fasten?

Fasten ist nichts für griesgrämige Selbsthasser. Sondern es ist etwas für Genießer. Wir sind dafür geschaffen, uns an Gott zu erfreuen, und nichts erfreut den Menschen so, wie der Genuss Gottes. Das Fasten ist ein Weg, unsere Genussfähigkeit für Gott zu vergrößern.

## Wer richtig fastet, der kann folgende 10 Verheißungen genießen:

1. **Offenbarung** (V.8) "Dann wird dein Licht hervorbrechen." Es gibt Menschen, die haben ihr Leben Jesus gegeben und gehen in eine Gemeinde, helfen und arbeiten dort mit, aber sie haben noch nie wirklich eine Begegnung mit Gott gehabt. Der Herr möchte sich dir offenbaren!

2. **Heilung und Gesundheit** (V.8) "Deine Heilung wird schnell voranschreiten." Es gibt viele Christen, die keine Heilung empfangen, weil sie an ihrem Stolz festhalten. Stolz ist eine der Hauptursachen, dass ich Heilung nicht empfangen kann.

3. **Gerechtigkeit** (V.8) „Deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen." Das heißt, du musst dir nicht mehr deine eigene Gerechtigkeit aufbauen, ob es durch Minderwertigkeit, Stolz oder eigene Leistung geschieht. Jede Maßnahme der Selbsterlösung und des Selbstschutzes ist überflüssig geworden.

4. **Gegenwart Gottes** (V.8) "Die Herrlichkeit des Herrn wird deinen Zug beschließen." Es gibt Orte, ob es Wohnungen, Häuser oder auch Familien und Gemeinden sind, da ist eine Atmosphäre von Streit und Neid, dass man am liebsten gleich wieder gehen würde. Aber es gibt auch Orte, da kommt man hin und merkt: hier ist die Gegenwart Gottes. Dort bleibt man gerne und möchte nicht mehr weggehen. Die Gegenwart Gottes ist "die Herrlichkeit des Herrn, die deinen Zug beschließt".

5. **Gebetserhörung** (V.9) "Dann wirst du rufen, und der Herr wird dir antworten." Du betest für etwas und Gott erhört dein Gebet. Du rufst zu Ihm und er antwortet dir. Gebetserhörungen sind nicht mehr außergewöhnlich, sondern sind in deinem Leben als Christ selbstverständlich.

6. **Führung und Leitung** (V.11) "Und der Herr wird dich immerdar führen." Du bist unter der beständigen Führung und Leitung des heiligen Geistes. Deine Ohren sind für Seine Stimme weit geöffnet. Du bist bereit, auch in den kleinsten Dingen gehorsam zu sein.

7. **Zufriedenheit** (V.11) "Der Herr wird ... dich sättigen in der Dürre." Das Schlimmste, was es gibt, sind unzufriedene, nörgelnde Christen. Sie werden immer in der Dürre bleiben. Aber die Verheißung Gottes ist, dass wir Frieden, Leben und volle Genüge haben.

8. **Kraft und Stärke** (V.11) "Der Herr wird ... dein Gebein stärken." Du empfangst Kraft und Stärke von Gott, besonders in deinen Niederlagen oder in Zeiten besonderer Schwäche.

**9. Prägung neuer Generationen** (V.12) "Und es soll durch dich wieder aufgebaut werden, was lange wüst gelegen hat, und du wirst wieder aufrichten, was vorzeiten gegründet ward." Du sollst neue Generationen prägen. Vielleicht sind es deine Kinder oder die Teenager in deiner Gemeinde. Als Mutter kannst du diese Verheißung für deine Kinder in Anspruch nehmen. Als Vater sollst du aufstehen und Verantwortung nehmen. Wenn du die neue Generation nicht prägst, wird die Finsternis sie prägen.

**10. Wiederherstellung** (V.12) "Du sollst heißen: »Der die Lücken zumauert und die Wege ausbessert, dass man da wohnen könne.«" Gott möchte durch dich die Lücken in deiner Familie, an deinem Arbeitsplatz, in deiner Stadt und in deiner Nation zumauern. Du bist berufen, die Wege auszubessern, damit andere Menschen den Weg zu Jesus finden können.

Alle diese Verheißungen gehören dir. Die einzige Voraussetzung ist, dass du ein Mann bzw. eine Frau bist mit einem Fasten, das Gott gefällt.

## Wie kann man Fasten?

Teilfasten (Daniel 10,3) – Man verzichtet auf etwas Einzelnes: Fleisch, Süßigkeiten, Fernsehen, ...

Vollfasten über einen Tag

Vollfasten über mehrere Tage – Ohne Essen mit Trinken - bis zu 40 Tage möglich – Mose 80 Tage durch übernatürliches Eingreifen

Totales Fasten – Ohne Essen und Trinken – (Ester und andere in Ester 4,16; Paulus in Apg. 9,9)

Regelmäßiges Fasten ( Mark. 9,29 )

Von Paulus lesen wir in 2. Kor. 6,5 und in 2.Kor. 11,27, daß er wachte, d.h. auf Schlaf verzichtete, um etwas innerlich festzumachen.

Wenn man auf bestimmtes Essen oder Süßigkeiten verzichtet, verzichtet man eigentlich nur auf etwas unnötiges. Lebensnotwendig sind drei Sachen: Essen, Trinken und Schlafen

## Wer kann fasten, wer sollte nicht fasten?

Grundsätzlich jeder, der Jesus leidenschaftlich nachfolgt und gesund ist!

In folgenden Fällen sollte man nicht oder erst nach Absprache mit dem behandelnden Arzt sprechen, bevor man auf Nahrung verzichtet

- Untergewicht
- Leber-/Nieren-/Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Schwere Lungenerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Stoffwechselerkrankungen (Zuckerkrankheit, Schilddrüsenerkrankungen, u.a.)
- Ungeklärte Grunderkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems (Epilepsie u.a.)
- Krebserkrankungen
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme

Achtung - nicht fasten sollte, wer Diabetiker ist. Wer krank ist, soll vorher Kontakt mit seinem Arzt aufnehmen. Wer nervlich sehr erschöpft ist. sollte nicht bzw. nicht sehr intensiv fasten, da unser

Nervensystem anfänglich ebenfalls eine Schwächung erlebt. Ebenso sollten werdende Mütter nicht fasten. Arbeiten und Fasten kann jedoch je nach Kondition parallel laufen. Fasten im Winter ist nicht so angenehm, da der Fester Witterung und Temperatur stärker wahrnimmt.

## Praktische Tipps zum Fasten

- Wähle den richtigen Zeitpunkt! Lass Dir von Gott einen Zeitpunkt zeigen, ab dem Du auch mehr Zeit mit ihm im Wort und im Gebet zusammen sein kannst. Wo Du nicht viel Stress hast und mit wenig Störung von anderen Personen rechnen kannst.
- Wähle die richtige Länge! Lass Dir von Gott auf´s Herz legen, wie lange Du fastest. Achte darauf, dass Du es aus Liebe zu Jesus tust und um seinen Willen mehr zu erkennen – nicht um Gott zu etwas zu „zwingen“ (was sowieso nicht geht) oder aus einer religiösen Übung heraus. Für die Freiheit hat Christus uns frei gemacht! Das Fasten soll uns helfen, in die vollkommene Freiheit von Christus zu kommen.
- Wähle die richtige Umgebung! Dort, wo Du am wenigsten abgelenkt wirst und die meiste Ruhe hast. (Am besten telefonfreie Zone).
- Wähle die richtige Art des Fastens! Wenn Du noch nie gefastest hast, solltest Du nicht gleich ein zweiwöchiges Vollfasten anstreben. Verachte nicht die kleinen Schritte!
- Halte Dich genau an die oben genannten medizinischen Empfehlungen, da das Wort Gottes sagt, dass wir auf unseren Leib acht haben sollen. Vergiss nicht, dass Du gesund sein musst, um Fasten zu können. Wenn Du Dir nicht sicher bist, lass Dir das vorher von Deinem Arzt bestätigen.
- Faste im Verborgenen, damit Du nicht aus religiöser Motivation heraus damit angibst. Du bist nicht geistlicher, wenn Du fastest und Gott hat Dich dadurch auch nicht mehr lieb, als er es jetzt schon tut!
- Falls Du Dir unsicher über Dein persönliches Fasten bist, vertraue Dich einer geistlich reifen Person Deines Vertrauens an (Eltern, Jugendleiter, Jüngerschaftsleiter, Mentor, etc.), die Dir weiterhelfen wird.
- Es ist oft viel einfacher, mit jemandem zusammen oder gleichzeitig zu fasten, weil man sich dann besser ermutigen kann.
- Bereite Dich auf das Fasten vor, indem Du zwei Tage vorher nur leichte Kost (vor allem Obst und Gemüse) zu Dir nimmst.
- Genauso musst Du auch wieder anfangen zu essen, wenn Du das Fasten beendet hast. Da Dein Verdauungsapparat erst wieder auf Touren kommen muss, darf er nicht sofort wieder voll belastet werden. Vermeide anfangs sehr scharfe, saure, würzige oder fette Speisen!
- Neben vermehrten Ruhezeiten, solltest Du auch etwas Sport treiben, um Deine Muskulatur zu trainieren, da sie in der Gefahr steht sich zurück zubilden. Vermeide jedoch übertriebene sportliche Aktivitäten, da dadurch viel zusätzliche Energie verbraucht wird, die dem Körper jetzt nicht zur Verfügung steht.
- Lass Dich nicht entmutigen! Die ersten drei Tage sind normalerweise die schwersten, weil sich meist erst danach das Hungergefühl zurückbildet. Rechne bewusst mit „geistlichem Gegenwind“ und Versuchungen, weil es der Teufel hasst, wenn Du fastest. Vielleicht bekommst Du gerade dann Deine Lieblingspeise angeboten oder eine Einladung in ein Restaurant. Bleib standhaft!

- Erwarte von Gott, dass er zu Dir redet! Höre auf seine Stimme! Suche den Geber und nicht die Gabe! Dann wird Gott auch persönliche Durchbrüche für Dein Leben schenken! Diese können gleich sichtbar werden, aber auch erst viel später. Halte fest, was Gott zu Dir gesagt hat!

In 1. Kor. 6,13-20 lesen wir, dass wir mit unserem Leib Gott preisen sollen, d.h., wir haben über unsere Gesundheit zu wachen.

Wir sollten wissen, wie unser Körper sich verhält. Der Körper arbeitet wie ein Ofen, der, wenn ihm das frische Holz entzogen wird, die Schlacke verbrennt. Beim Fasten verbraucht der Organismus überschüssige, tote Zellen (Schlacke), besonders in den ersten 4-5 Tagen. Wir können also nicht verhungern. Das führt zu den unangenehmen anfänglichen Begleiterscheinungen wie unwohl fühlen, schlappsein, Kopfschmerzen oder Schwindel. Es ist von unserem Schöpfer wunderbar eingerichtet, daß die Giftstoffe, die oft Krankheitsursache sind, so entsorgt werden.

Der Einstieg in ein längeres Fasten (über 3 Tage) sollte mit einer Darmreinigung beginnen. Besser als das Hauruckverfahren mit Bittersalz oder Rizinusöl sind ein oder zwei Früchtetage, da Früchte im Magen keine Fäulnis bilden. Unterläßt man diese Darmreinigung, kann es zu sehr schmerzhaften Verstopfungen kommen. Auf der anderen Seite gehen durch Fasten oftmals langwierige Verdauungsstörungen weg.

Das Fasten kann in 3 Phasen aufgeteilt werden:

1. Der erste Tag ist von starkem Hungergefühl gekennzeichnet, das aber dann nachläßt.
2. Bis zum 4./5. Tag ist die zweite Phase gekennzeichnet von Beschwerden, Müdigkeit, Schwäche u.a.
3. Dann beginnt die 3. Phase, in der wir zunehmende Kraft spüren, überaus klar und konzentriert denken und arbeiten können. Ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität bestimmt uns, das Gebetsleben wird tiefer, die Verbindung zur unsichtbaren Welt ist wie klar poliert, die Sinneswahrnehmung ist wesentlich intensiver. Man hat nicht das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme. Dieses hält der Mensch durchschnittlich gut ca. 21 Tage durch bei lediglich Zufuhr von Wasser und Tee.

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist darauf zu achten, dass während des Fastens die Dosierung herabgesetzt wird, da sich die Wirkung erheblich verstärkt. So reicht oft 1/4 der Menge. Vorherige Rücksprache mit dem Arzt ist anzuraten. Die Fastenkopfschmerzen der 2. Phase kommen häufig durch Kaffee- und Teeentzug zustande. So sollte man diesen rechtzeitig vor einer Fastenzeit absetzen.

Um Schlaflosigkeit zu vermeiden sollte der Faste am Abend nicht mehr geistig zu aktiv sein durch Lesen oder intensive Diskussionen.

Wer eine längere Fastenzeit anstrebt, sollte dieses mit 1 Tag pro Woche einüben.

Interessant ist auch, dass oft durch Fasten organische Fehlschaltungen wie Über- oder Untergewicht geheilt werden. In 3. Joh. 2 und Jes. 58,8 wird der Wunsch nach Gesundheit und Heilung mit Fasten als Weg zur Gesundung genannt.

Zu beachten ist jedoch, dass so, wie das Appetitgefühl und das Verlangen nach Speise zu Beginn des Fastens zurückgeht, so nimmt es nach Beendigung wieder zu. Dieses ist die gefährlichste Zeit, denn wenn man da nicht aufpasst, hat man nach einigen Tagen das wieder an Übergewicht bzw. an Schlacke gesammelt, was man gerade mühsam abgebaut hat. Das ist oft die eigentlich schwierige Disziplinzeit - nach dem Fasten.

Frank Erfeldt

CCN 27.01.2008