



## Neue Lebensgeister durch **Fasten**

Regelmäßige Fastenperioden - in jeder Religion ein Brauch zur Einkehr und Besinnung - entwickeln sich zunehmend als Präventionsmaßnahme gesundheitsbewusster Menschen. Die reinigende und entschlackende Wirkung des Fastens ist längst erkannt und für viele Menschen das entscheidende Motiv, sich für eine Fastenwoche zu entschließen. Die körperliche Regeneration ist jedoch nur die eine wohltuende Seite des Fastens; der seelisch-geistige Prozess zu mehr Klarheit, Einfachheit und innerer Einkehr der andere.

|| Wann war es das letzte Mal, dass Sie längere Zeit nichts gegessen haben? Vielleicht als Sie krank waren oder nach einem zu üppigen Mahl einen verdorbenen Magen hatten? Die meisten von uns vermeiden den Begriff Fasten wie die Pest. Wenn es etwas gibt, was wir uns so absolut nicht vorstellen können, dann längere Zeit ohne Essen auskommen zu können. Leider ist uns die Regelmäßigkeit des freiwilligen „Entbehrens“ fast gänzlich verloren gegangen.

### Was bedeutet Fasten?

Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode ist ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Die Basis bilden frische Säfte, Tees und Gemüsebrühe. Fasten heißt zugleich auch Abstand nehmen vom unkontrollierten Konsumieren, vom Überfluss, der mehr Bürde als Gewinn bringt, und erkennen, dass weniger mehr ist. So wie der Magen leer wird, erfährt auch der Geist diese Leere. Und durch die Erfahrung des Leerseins kann man Neues aufnehmen. Dies ist vielleicht die wesentlichste Essenz des Fastens: Es ermöglicht, Altes gehen zu lassen und Neues aufzunehmen. Oder, um es einfacher auszudrücken: Es fällt leichter, von alten Gewohnheiten abzulassen und neue einzuüben. Änderungen der Ernährung, der Bewegung, Wegkommen vom Rauchen oder vom Übermaß an Süßem ... alles das lässt sich durch Fasten leichter verändern.

Fasten bedeutet aber nicht nur eine körperliche Veränderung, es bewirkt auch eine seelisch-geistige Regeneration: eine neue, tiefere Verbindung mit sich selbst, mit seinen Gefühlen, Emotionen und Bedürfnissen. Denn kaum eine andere Therapie regeneriert Körper und Geist wirkungsvoller als eine ein- bis zweimal jährlich durchgeführte Fastenkur. Eingeschworene Fastende wissen über die psychisch-mental Prozesse durch Fasten ein Loblied zu singen: von nie da gewesenen Energieschüben, gesteigerter Kreativität wird berichtet bis hin zu Veränderung von Denk- und Verhaltensgewohnheiten, die man vordem vergeblich abzulegen versucht hatte.

Loslassen ist ein wichtiger Erkenntnisgewinn in einer Fastenwoche: Erkennen, dass alles bisher Angesammelte zum oft erschwerenden, behindernden Ballast geworden ist - und damit sind beileibe nicht nur angehäuften Fettpölsterchen an Hüfte und Bauch zu verstehen. Erkennen, dass wir viel weniger benötigen, als wir uns je eingestehen wollten. Unbewusst gefühlt haben wir es ja schon längst - aber wer mochte schon die Konsequenzen daraus ziehen? Jetzt ist die Gelegenheit da - und plötzlich wird alles ganz einfach.

### Fasten ist nicht Hungern!

Die Angst vor dem Hunger ist wohl die größte Befürchtung, die viele Menschen vom Nahrungsverzicht abhält. Zu sehr

sind wir in unserer Gesellschaft gewöhnt, alles jederzeit zur Verfügung zu haben. Doch wie bereichernd und entlastend ist es, zu spüren, wie wenig unser Körper eigentlich braucht und sich nach kurzer Zeit umstellt, auch ohne feste Nahrung auszukommen - und das ohne bohrendes Hungergefühl. Der Körper braucht nicht mehr als Tee, Gemüsebrühe und Säfte, zumindest vorübergehend für eine festgelegte Zeitspanne und Freiwilligkeit vorausgesetzt. Denn das Geheimnis des Durchhaltens dieser Fastenperiode liegt in der freiwilligen Entscheidung zum Verzicht und nicht im erzwungenen Hungern. Fasten ist somit der Luxus des Wohlstandsbürgers - wohl wissend über die gesundheitsförderlichen Vorteile. Und die vielen Tipps einer qualifizierten Fastenleiterin helfen, um die Fastenzeit als Wohlgefühl zu erleben.

### Was bewirkt Fasten?

Fasten, eines der bewährtesten und natürlichsten Heilverfahren, bewirkt eine Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Die heilsame Wirkung des Fastens beruht auf der gründlichen inneren Reinigung des Körpers, der Befreiung des Organismus von Giftstoffen und einer Entlastung des Verdauungssystems.

Was Sie durch Fasten gewinnen können:

- Ihr Gewicht vermindern und halten
- Ihren Körper auf biologische Weise entgiften
- wieder Freude an der Bewegung gewinnen

- in Zukunft maßvoll essen und genießen
- vorzeitige Alterungsvorgänge verlangsamen
- Straffung des Bindegewebes und Verschönerung der Haut
- körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten bzw. zurückgewinnen
- verschiedenen Zivilisationskrankheiten vorbeugen.

### Wie läuft eine Fastenwoche ab?

Bewegung, Entspannung und einfühlsame Betreuung sind wesentliche Voraussetzungen für das Gelingen einer Fastenkur. Und dafür bieten sich Fastenwochen unter der Leitung einer fachlich kompetenten Fastenleiterin ideal an. Hier erfahren die Teilnehmer nicht nur Wissenswertes über die körperlichen Vorgänge während des Fastens, sondern auch Anleitungen für die Zeit des Aufbaues danach. Ein sorgfältig abgestimmtes Bewegungs- und Entspannungsprogramm begleitet die Fastenden durch den Tag. Beginnend mit aktivem Erwachen, Energie spendendem Qigong bis hin zu abendlichen Meditationen und Fantasiereisen, die ein Übergleiten in einen erholsamen Schlaf fördern. Neben ausführlichen Gesprächen, die zu einer bewussten Auseinandersetzung mit Ess- und Lebensgewohnheiten anregen, bleibt genügend Freiraum für Besinnung, Innehalten und Freude. Freude vor allem daran, durchzuhalten, etwas zu schaffen, das man sich vorher nicht zugetraut hatte. Und am Ende das tiefe Gefühl innerer Befriedigung, nicht nur einige Kilos verloren, sondern viel fürs Leben gewonnen zu haben. **II**



### 5 Prinzipien für erfolgreiches Fasten:

#### • Nichts essen - aber viel trinken

Es wird keine feste Nahrung aufgenommen. Nur Tees, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte. Wichtig: mehr trinken als sonst.

#### • Ausscheidung fördern

Richtig durchgeführte und gründliche Reinigung des Körpers (innen und außen) ist Voraussetzung zum beschwerdefreien Fasten.

#### • Überflüssiges weglassen

Weniger ist mehr: und das betrifft nicht nur den Nahrungs- und Genussmittelkonsum. Statt Reizüberflutung von außen - Begegnung mit sich selbst. Reduzieren Sie Radio, Fernsehen, Handy und achten Sie mehr auf Ihre inneren Wahrnehmungen.

#### • Bewegungs- und Ruhephasen einhalten

Gönnen Sie Ihrem Körper, wonach er verlangt. Schlafen Sie, wenn Sie müde sind, machen Sie ausgedehnte Spaziergänge und Gymnastik - möglichst im Freien - wenn Ihr Körper nach Bewegung verlangt.

#### • Umstellung auf veränderte Ernährungs- und Lebensweise

Mit dem Fasten wächst die Fähigkeit, Bedürfnisse und Signale des Körpers besser wahrzunehmen. Wir spüren, was uns gut tut und was nicht, wann etwas zu viel wird und wir genug haben. Durch Fasten finden wir zu einer natürlichen Lebensweise. Unser Körper wird es uns danken.



### Mag. Margarete Broz

Gesundheitspädagogin und Dipl.-Fastenleiterin

Trainerin für Gesundheitsförderung in Betrieben  
(Bewegung, Stressmanagement)  
Gesundheitsberaterin

### Termine für Kurse und Gesundheitswochen unter:

Tel./Fax: 05234/33 549

Mobil: 0650/34 33 549

E-Mail: margarete.broz@tirol.com

www.stc-reisen.com