

Wir fasten: 29. März - 2. April 2010

Fasten

Gewinnen durch
verzichten

enChristo
Gottes Liebe erleben



Essen und Fasten

Essen und fasten gehören zusammen wie Schlafen und Wachen, Ausatmen und Einatmen - sie sind die zwei Seiten einer Medaille. Unser ganzer Lebensrhythmus besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen Essen- und Fastenperioden - nur der Rhythmus ist veränderbar.

Als der Mensch sich noch ursprünglicher mit der Natur auseinandersetzen musste, gab es notgedrungen längere Fasten- oder wohl eher Hungerperioden.

Aber nicht nur die zivilisatorische Entwicklung hat die Fastenzeiten reduziert und die Mahlzeiten betont, vor allem der schwindende Einfluss der Kirchen beendete eine lange Tradition von geistlichem Fasten. Reste davon finden wir noch im Karfreitagsfasten, das Osterfasten der Griechisch-Orthodoxen Kirche oder das Jom-Kippur-Fasten der Juden.

In der Medizin hat das Fasten eine recht wechselnde Geschichte - von Euphorie bis Ablehnung. Heute ist es wieder ganz aktuell, wenn man in die Bücherregale der Medizin und Heilkunde schaut - allerdings mit stärkster Betonung auf den körperlich-heilenden Aspekt. Der Grund für den Aufschwung des Fastens ist offensichtlich:

Früher litten die Menschen an Mangelkrankungen, heute bringt das „Zuviel“ von allem Krankheit und Leid...

Gesundheit wird als ein sehr hohes Gut angesehen und die Folgewirkungen von falscher Ernährung sind ausreichend erforscht: Wir essen zu viel, zu fett- und eiweißreich. Früher litten die Menschen an Mangelkrankungen, heutzutage bringt (zumindest in Westeuropa) das Zuviel von allem Krankheit und Leid. Laut Studie „Ernährungsbedingte Krankheiten und ihre Folgen“ des Bundesministeriums für Gesundheit verursachten 1990 in den alten Bundesländern die ernährungsbedingten Krankheiten mit 83,5 Milliarden DM nahezu ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen! Allein 64,4 % aller Sterbefälle werden unter der Überschrift „Ernährungsbedingt“ geführt.

Wenn wir also - wie jetzt in der Woche vor Ostern - eine Woche fasten, sind wir keine geistlichen Exoten, sondern liegen voll im Trend!

Inhalt:

- | | |
|---|--|
| 1 | Einführung: Fasten - Essen |
| 2 | Sinn des Fastens, biblische Beispiele |
| 3 | Fasten in der Geschichte |
| 4 | Promis fasten, Warum sollte ich fasten? |
| 5 | Wie beginne ich? |

In der Fastenwoche kommen wir jeden Abend zum Gebet zusammen – Sei mit dabei!

Sinn des Fastens

Untersuchungen zufolge fasten in der westlichen Christenheit nicht einmal 4% der Christen regelmäßig! Hier ist sicher der materielle Wohlstand zu einem Feind unseres geistlichen Lebens geworden, mit dem wir uns oft (unbewusst) verbündet haben. Die Bibel zeigt uns sehr klar, daß Gott „alles wunderbar“ geschaffen hat, um es zu genießen. Aber der Genuss kann auch unser Leben bestimmen und uns knechten. Für einige Menschen ist der Bauch zu einem Gott geworden. Fasten bietet in diesem wichtigen Bereich unseres Lebens eine gesunde Korrektur: ich entziehe mich für eine bestimmte Zeit der Nahrungsaufnahme, um einen

geistlichen Prozess zu durchlaufen. Ich sage ein bewusstes und freiwilliges Nein zum sinnlichen Genuss, um aktiv in meinem Leben mehr Raum für geistliche Prozesse einzuräumen. Somit gibt es einen großen Unterschied zwischen Fasten und Hungern: wenn ich unfreiwillig aus äußerer Not heraus keine Nahrung bekomme, dann hungere ich. Fasten ist jedoch ein geistliches Geschehen. Ich festige in dieser Zeit einen geistlichen Impuls in meinem Leben. Geistliche Dinge sollen nicht nur Ideen oder Wünsche bleiben, sondern in meinem Leben Substanz werden. Fasten festigt! ☒

**Menschen die Hungern -
Menschen die Fasten: beide
sitzen am Tisch und essen
nichts - der eine nimmt nur
ab, der andere durchläuft
einen geistlichen Prozess!**

Fasten hilft mir, meine Sinnlichkeit auf eine gesunde Art zu kontrollieren. Die Bibel führt viele Beispiele an, in denen die Sinnlichkeit Menschen zu Fall gebracht hat:

„Als Eva sah.....das die Frucht gut zu essen war. “Die erste Sünde begann mit dem Grundbedürfnis „essen“. Noah scheiterte am Genuss der Sinnlichkeit (1.Mose 9,18-28). Esau verkaufte sein Erstgeburtsrecht für ein „Linsengericht“ (1.Mose 27) und das Volk Israel vergaß die Strapazen in Ägypten schnell, als in der Wüste die Nahrung ausging. „Wären wir doch in Ägypten bei den Fleischtöpfen geblieben“. Die sinnliche Bindung an den Genuss war einer der entscheidenden Gründe, warum erst die nächste Generation ins verheißene Land kam! Im neuen Testament bringt es Petrus auf den Punkt: „Von wem jemand überwunden ist, dessen Knecht ist er geworden“. Interessanterweise nennt Jesus drei Dinge, die in der letzten Zeit das Leben der Menschen immer mehr ausfüllen werden: Viel Zeit für Essen und Trinken verwenden, Heiraten und Häuser bauen. Keines dieser Dinge ist an sich schlecht - das Problem ist das innere Maß, mit dem diese Dinge unser Leben bestimmen können.

Fasten ist somit ein bewusstes Nein sagen zu den Ansprüchen und Forderungen meines Leibes und betont den geistlichen Teil meines Lebens. Ich bestätige damit für mein Leben das, was Jesus in der Zeit seiner Versuchung gesagt hat: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort Gottes“ (Luk.4)

Fasten bedeutet auch „fest machen“. Vom Wortstamm kommt Fasten aus dem althochdeutschen „Vaston“ - oder aus dem gotischen „Fastan“ und bedeutet „etwas fest machen“. Wenn ich faste, dann mache ich geistliche Impulse in meinem Leben „fest“. Es soll nicht nur bei einer Idee bleiben, bei einem schönen Wunsch, sondern ich gebe dem ganzen ein geistliches Gewicht. Was ich dabei fest mache, welche Inhalte ich während meiner Fastenzeit vertiefen will, kann sehr unterschiedlich sein. ☒

**Fasten verbindet die
äußeren Informationen
mit einem inneren
Erleben**

Fasten in der Geschichte und Heute

In der Antike war Fasten nicht nur Teil der körperlichen Ertüchtigung, sondern auch eine gebräuchliche Methode, sich innerlich zu sammeln. So ließ der griechische Gelehrte Pythagoras (ca. 570 bis 497 v.Chr.) seine Schüler vierzig Tage fasten, damit ihr Verstand geschärft wurde.

Das Heilfasten hat eine uralte medizinische Tradition. Der griechische Arzt Hippokrates experimentierte mit verschiedenen Fastenarten: *„Die vornehmste und wirkungsvollste Art aber, euren inneren Arzt wirken zu lassen, besteht im Weglassen aller Nahrung, also in der Entsorgung des Körpers und dem damit verbundenen Wachwerden wunderbarer Heilkräfte“.*

Hildegard von Bingen verordnete Fastenkuren bei verschiedenen Krankheitsbildern. Der Pfarrer Sebastian Kneipp setzte Fastenkuren insbesondere bei akuten Infektionskrankheiten ein. Im Laufe der Zeit entwickelte eine ganze Reihe von Ärzten verschiedenste Fastenansätze zur Heilung von Krankheiten.

Fasten ist aber auch in jeder Religion ein fester Bestandteil des geistlichen Lebens. Priester fasteten regelmäßig, um dem Geist mehr Klarheit zu verschaffen.

In der Bibel finden wir verschiedene Menschen, die aus verschiedensten Motiven heraus fasten.

1. Bitte um Vergebung: Daniel bitte für sich und sein Volk um Vergebung: „Da wandte ich mein Angesicht zu Gott, dem Herrn, um unter Fasten in Sack und Asche zu beten und zu flehen“ (Dan.9,3)

Joel ruft aus: „Doch auch jetzt noch spricht der Herr, kehret um zu mir von ganzem Herzen, mit Fasten und Weinen und Klagen“.

„Stoßt in die Posaune auf Zion, sagt ein heiliges Fasten an, beruft die Gemeinde“. (Joel 2,12)

2. Trauer: Eine wichtige Rolle spielte das Fasten bei den Israeliten auch in Zeiten der Trauer. Das körperliche Fasten unterstützt hier einen inneren Vorgang: beim Fasten sterben alte Fettzellen ab, - und geben Raum für neue, frische Zellen. So bringt jeder Sterbeprozess auch die Möglichkeit einer Neugeburt mit sich.

Als Saul und seine Söhne im Kampf gestorben sind, holten Männer die Leichen, begruben sie und fasteten 7 Tage. (1.Sam.31,13)

Im Buch Esther heißt es: „Auch in jeder einzelnen Provinz, wohin immer des Königs Wort und Gesetz gelangte, war große Trauer bei den Juden und Fasten und Weinen und Klagen...“(Esther 4,3)

3. Um ernsthaft Hilfe bei Gott zu suchen:

„Also fasteten wir und erlebten die Hilfe unseres Gottes in dieser Sache - und er ließ sich erbitten.“ (Esra 8,23)

4. Reaktion von innerer Betroffenheit:

„Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich nieder und weinte und trug Leid tagelang und fastete und betete vor dem Gott des Himmels“. (Neh. 1,4)

Hier hat der Volksmund eine passende Redensart gefunden: „Es hat mir den Appetit verschlagen“. Fasten verbindet die äußeren Informationen mit einem inneren Erleben.

5. Verstärkung des Gebets:

Jesus gibt der Verbindung von Gebet und Fasten einen besonderen Stellenwert. Nach einer spektakulären Geisteraustreibung gibt Jesus den Hinweis: „Diese Art fährt nur aus durch Gebet und Fasten“. Für Jesus selber war das Fasten ein fester Bestandteil seines Lebens. Er begann seinen Dienst mit einer Fastenzeit und lehrte seiner Jünger über das Fasten (Matt. 4,1-4; 6,16-18) Nicht nur in der Bergpredigt folgt Fasten direkt auf das Beten, von jetzt ab gibt es zwischen beidem stets eine enge Verbindung. „Als sie nun dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: sondert mir Barnabas und Saulus zu dem Werk aus, zu dem ich sie berufen habe. Da fasteten sie und beteten, legten ihnen die Hände auf...“ (Apg. 13,2)

6. Gemeinsames, öffentliches Fasten:

Bekanntestes Beispiel ist Ninive - eine ganze Stadt (ca. 100.000 Einwohner) fastet vor Gott, bittet um Gnade - Gott gewährt sie....



Am 6.Febr.1756 standen französische Truppen vor den Toren Londons. Durch John Wesley wurde in ganz London ein Fasten ausgerufen. Die Kirchen waren gefüllt - die Invasion wurde verhindert...!

Wie sieht es heute aus?

Im Folgenden 4 kurze Interviews mit Promis:



Den Wohlstandsgötzen absagen

In der österlichen Bußzeit werden wir eingeladen zur Umkehr. Dazu gehört auch das Fasten im Sinne eines Leerwerdens von allen Wohlstandsgötzen. Die Fastenzeit bietet auch eine gute Gelegenheit,

von sich selbst loszukommen und offener zu werden für Gott und die Menschen. Es kommt dabei nicht allein auf ein Maßhalten beim Essen und Trinken oder auf den bewussten Verzicht bestimmter Dinge und Gewohnheiten an – gewiss eine ganz wichtige Grundhaltung, die immer wieder eingeübt werden muss. Man muss sich zugleich durch Besinnung und Gebet neu Gott öffnen und sich intensiver dem Nächsten in Liebe und Solidarität zuwenden.

Karl Kardinal Lehmann, Vorsitzender der katholischen Deutschen Bischofskonferenz

Eine schöne Zumutung



Für mich ist die Fastenzeit sehr wichtig, weil ich in den sieben Wochen vor Ostern bewusster lebe, auf manches verzichte, was mir sonst selbstverständlich erscheint, zum Beispiel das Glas Wein am Abend. Ich werde in diesem Jahr wahrscheinlich

zweimal das Wein-Fasten unterbrechen, aber mehr nicht. Es ist eine gute Prüfung, manchmal auch eine Zumutung, der ich mich gern stelle. Das Leben zeigt dann neue Dimensionen, die sonst zu kurz kommen.

Maria Jepsen, evangelische Bischöfin in Hamburg



Fasten – warum nicht?

Fasten – das hat was! Es macht nicht direkt Spaß, aber es bringt eine Verbindung zu Gott, die ganz besonders ist. Für mich gehört es einfach dazu...

Alfons Schwiderski, Co-Pastor der enChristo-Gemeinde, Mainz

Praktische Hilfen

Wann sollte ich fasten?

Es gibt verschiedene Zeitpunkte für das Fasten.

- **Besondere Nöte.** Wenn ich merke, dass ich mit meinen Gebeten und den üblichen Maßnahmen nicht durchkomme, kann ich das Fasten in die Waagschale legen. Fasten wirkt wie ein geistlicher Verstärker für das Gebet.
- **Vor dem geistlichen Dienst.** Du weißt, dass ein bestimmter Dienst vor dir liegt (intensives Gespräch, Heilungsgebet etc.) - Du kannst dich durch das Fasten im Voraus auf diese Situation geistlich vorbereiten und „Stoßkraft“ gewinnen.
- **Regelmäßig.** Jesus betonte das regelmäßige bei der Disziplin des Fastens. In der Bergpredigt erwähnt er das Gebet, das Almosen geben und das Fasten. Diese geistlichen Übungen leitet er mit den Worten „Immer wenn ihr...“ ein. Jesus geht also davon aus, daß wir in unserem Leben in einer gewissen Regelmäßigkeit fasten!



Für wen sollte ich fasten?

1. Für andere Menschen und bestimmte Nöte, die Gott auf mein Herz legt. Nach der Heilung eines Besessenen sagte Jesus: „Diese Art fährt nur aus durch Gebet und Fasten“. (Matt. 17,21) Fasten verstärkt die Wirkung der Fürbitte enorm. Ich enthalte mich der Nahrung und konzentriere mich im Gebet - für andere Menschen. Gott segnet das!

2. Für mein eigenes Leben. Der zentrale Schlüssel für eine gesunde geistliche Entwicklung ist Demut. Demut ist die „Grundtugend“. Stolz, Selbstmitleid, Egoismus streiten ständig in unserem Inneren gegen diesen geistlichen Schutz. David, der vor über 3000 Jahren als ein erfolgreicher Herrscher in großem Luxus lebte, wußte um diese Zusammenhänge. Er demütigte sich regelmäßig vor Gott und reinigte sein Inneres: „Sie vergelten mir Gutes mit Bösem, um mich in Herzeleid zu bringen. Ich aber zog eine Sack an, wenn sie krank waren, tat mir wehe mit Fasten und betete immer wieder von Herzen.“

Fasten kann also eine Möglichkeit sein, in der ich eine bestimmte Form des Leides „freiwillig zulasse“. Neben den schönen und stärkenden Eigenschaften des Fastens bringt es für uns immer auch Verzicht und Entbehrung: Ich verzichte auf ein Stück Außenwelt, denn Einkaufen, kochen und gemeinsame Mahlzeiten entfallen. Essen ist Genuß, Geselligkeit, Entspannung und Belohnung. All dies entfällt zum großen Teil. Indem ich freiwillig mit einer geistlichen Perspektive Verzicht lebe, kontrolliere ich meine Sinnlichkeit und bewahre mein Herz in der demütigen Abhängigkeit von Gott.

Die Sünden Sodoms sind sprichwörtlich. Meist denkt man spontan an greuliche Sünden. Die Ursachen des Zerfalls dieser Kultur finden wir jedoch in Hesekeil 16,49 beschrieben: Hochmut und alles in Fülle haben...! Sicher ein Wort für unsere westliche Kultur. Gottes Therapieprogramm gegen Hochmut und sorglose Sicherheit: Fasten!

„Hüte dich, wenn du satt bist, daß dein Herz sich nicht überhebt...“ (5.Mose 8,1-14)

3. Für Gott fasten. In Sacharia 7,5 fragt Gott nach den Motiven des Fastens: „Als ihr fastetet und Leid trugt...habt ihr da für mich gefastet?“ Die Motive für das Fasten können höchst unterschiedlich sein. Manche fasten aus gesundheitlichen Gründen, einige versuchen in erster Linie schlanker zu werden, manch einer fastet aus einer großen Not heraus für einen geistliche Durchbruch - das Fasten als Ausdruck meiner Liebe zu Gott ist die „höchste Form“ des Fastens. Ich setze damit für mein eigenes Leben eine deutliche Überschrift: Du, Gott, bist der Grund meines Lebens, mein höchstes Ziel, meine große Liebe und mein Gott. Ich ehre dich über allem! Apg. 13,2: „Sie dienten Gott mit Fasten...“ ✠



Wie beginne ich?

Nicht wenige Menschen haben Angst vor dem Fasten, das sie dann oft mit Hungern verwechseln. Fasten und Hungern sind - wie bereits erwähnt - zwei ganz verschiedene Dinge. Nach meiner Erfahrung reagieren Menschen körperlich sehr unterschiedlich auf das Fasten. Es gibt Menschen, deren Körper sich sofort und ohne Probleme auf das Fasten umstellt. Vom ersten Tag bedeutet Fasten für sie Gewinn. Andere haben

körperlich mehr Mühe damit, besonders in den ersten 2-3 Tagen, in denen sehr viele Gifte ausgeschieden werden.

Grundsätzlich aber stehen dem Organismus immer zwei Möglichkeiten der Energiegewinnung zur Verfügung. Er kann von der Normalsituation (Bedarfsdeckung durch äußere Zufuhr) zur Fastensituation (Bedarfsdeckung aus den eigenen Depots) einfach umschalten. Nach dieser Umschaltung ist es dem Körper völlig egal, ob er von Schweinefett lebt oder von eigenem... Von Mal zu Mal schaltet der Körper immer leichter vom einem zum anderen „Programm“ über. Um mit der Angst vor dem Fasten umgehen zu können, ist es hilfreich, sich an das natürliche Fastenbedürfnis bei fiebrigen Erkrankungen zu erinnern. Ein kranker Organismus verlangt von sich heraus Geborgenheit und Ruhe. Das Fasten erhöht die Ruhe beträchtlich, da es ca. 30% des Gesamtenergieumsatzes - jenen Teil nämlich, der für die Verdauungsarbeit nötig ist - einspart. Nimmt man nun noch die äußere Energieeinsparung hinzu (Einkaufen gehen, kochen etc.) stehen uns während der Fastenzeit also innere und äußere Energie und Zeit zur Verfügung. Fasten ist somit „Freiraum“ - Zeit für meinen inneren Menschen, Zeit für Gott...

Start zum Fasten

Bevor wir zu den funktionalen Maßnahmen kommen, möchte ich nochmal betonen, dass unsere Motivation und unser Bewußtsein in dieser Angelegenheit entscheidend ist. Wenn wir uns den ganzen Tag nur mit den äußeren Dingen des Fastens beschäftigen, vom Trockenbürsten bis Teeplücken - und das innere Verständnis vom geistlichen Sinn des Fastens fehlt, ist wenig geschehen.

Vor dem Fasten sollten wir uns also innerlich auf diese Zeit einstellen, evtl. Ängste Gott hinhalten und uns auf die vielen positiven Eigenschaften des Fastens freuen. Stell dir die Frage: warum will ich fasten? Was bedeutet mir diese Zeit? Trage ich vielleicht eine Frage herum, eine Not - oder will ich einfach Raum für Gott schaffen?

Hier entscheiden wir auch über die Länge und die Art des Fastens.

Die Fastengrundsätze:

- **Innere Einstellung**
- **Darmreinigung**
- **Bewegung**
- **Ausrichten auf Gott**

40 Tage lang kann unser Organismus ohne feste Nahrung auskommen, und sich von innen heraus ernähren. Diesen „Marathon“ sollten jedoch nur Menschen machen, die eine gute Gesundheit und auch Fastenerfahrung haben. Für den Anfang eignen sich 5-6 Tage wie wir es in der Fastenwoche vor Ostern machen sehr gut.

Am letzten Tag sollte keine „Henkersmahlzeit“ eingenommen werden. Am besten ist eine leichte Kost mit viel Obst.

Der erste Tag ist der Entlastungstag. Wichtig ist, dass hier der Darm gründlich gereinigt wird. Dies kann auf verschiedene Weisen geschehen.

- Darmspülung mit Glaubersalz aus der Apotheke (schmeckt schauerlich, wirkt aber!) oder alternativ Sauerkrautsaft
- Ein Darmeinlauf mit dem Klistier

Mit dieser Darmreinigung sind wir schon mitten im Fasten. Der Körper beginnt mit dem neuen Programm: Ausscheiden statt Speichern. Geben statt nehmen ist auch für den Körper manchmal gesund.

Ab jetzt ist das Trinken sehr wichtig. 2-3 Liter Flüssigkeit sollten es schon sein.

Hier stehen verschiedene Getränke zur Auswahl. Abgesehen vom totalen Fasten nur mit Wasser, kann man verschiedene Tees, Säfte oder auch mal eine Gemüsebrühe trinken.

Was geschieht jetzt im Körper?

Beim Fasten laufen vor allem zwei Prozess ab: der Körper entwässert/entgiftet - und speckt ab. Er baut ab, was belastet, was er nicht braucht, was stört oder krank macht.

Als erstes geht der Körper an die Kohlenhydratreserven im eigenen Körper. Sie werden zu Einfachzucker aufgespalten und versorgen den Körper für 24 Stunden mit der nötigen Energie. Dann werden eingelagerte Eiweiße und Fettreserven aufgebraucht und in Energie umgewandelt. Dieser Entgiftungs- und Verbrennungsprozess führt manchmal zu etwas Kopfschmerzen - ist aber ein Zeichen für die Entgiftung des Körpers. Deshalb wird Fasten auch als „Operation ohne Messer“ genannt. Nach 1-2 Tagen sind diese Symptome in der Regel verschwunden

Im Folgenden ein paar Tips für unsere Fastenwoche:**Tipps für das „Fleisch“:**

- Traue Dir zu, die Zeit des Fastens gut zu „schaffen“. **Fasten reinigt und entlastet den Körper, ordnet die Seele und stärkt den Geist!**
- Beginne die Fastenzeit mit Glaubersalz oder auch Sauerkrautsaft zum Abführen. (Glaubersalz bekommt man in der Apotheke. Ein Esslöffel auf ein Glas mit warmem Wasser - schmeckt brutal, hilft aber für die gesamte Fastenzeit! Sauerkrautsaft ist angenehmer, hilft ähnlich.)
- Trinke in der Zeit viel frisches Wasser / Tee (ca. 3 - 4 Liter am Tag). Besonders bei „Hunger“ und „Schwäche“ trinke Flüssigkeit und bewege Dich.
- Bei „Teilfasten“ iss alle Getränke und Flüssigkeiten langsam. Bei der milden Form des Fastens kannst Du auch zwischendurch klare Brühe, Buttermilch und Säfte trinken.
- Stehe morgens langsam auf, dusche - auch mit einem kalten Guß!
- Bewege Dich möglichst viel an der frischen Luft. Viel und langsame Bewegung.
- Nimm Dir so viel freie Zeit wie möglich, plan Deinen Terminkalender nicht voll!
- Wir beenden die Fastenzeit in enChristo offiziell mit dem Abendmahl am Freitag.
Danach beginne weiter mit leichter Kost (Haferflocken, Apfel etc.)

Tipps für den Geist:

- Bete und entscheide über Deine **Fastenart** (Vollfasten, Teilfasten, Saftfasten etc.)
- Nutze die Zeit, die Du sonst für das Essen (incl. Essenszubereitung) gebraucht hast, und nimm Dir **Zeit für Gott** - Bibellese, Gebet, Meditation... Blocke so viel Zeit aus, wie es Dir möglich ist. **Komm abends zu den gemeinsamen Gebetszeiten - das gemeinsame Fasten und Gebet ist eine enorme Stärkung!**
- Suche verstärkt Gottes Reden und Wirken in Deinem Leben - aber vor allem suche Gottes Angesicht um „seiner selbst willen“!
- Sei in dieser Zeit zu Dir selber kritisch, streng, offen und ehrlich.
- Freue Dich und lebe von Sonne, Luft, Wasser und Liebe...

Darauf muss der Fastende verzichten:

- **Alkohol**, denn jeder Schluck kann die Entgiftungsleistung der Leber erheblich erschweren
- **Rauchen**, denn Nikotin verengt die Gefäße und verhindert die optimale Durchblutung
- **Kaffee und schwarzer Tee** - wegen dem Koffein und Thein - wenn, dann möglichst nur sehr begrenzt

Getränkefasten:

Schonender als reines Fasten mit Wasser ist das Fasten mit verschiedenen Getränken.

Saft, -Tee - Brühefasten Ein Liter Wasser täglich, der Rest durch Tee, Säfte und Brühe. Manche Obst- und Gemüsesäfte sind jedoch so stark konzentriert, dass es ratsam ist, den Saft 1:1 mit Wasser zu verdünnen.

Molkefasten Zum Wasser kann Molke getrunken werden. Das hält den Stickstoff-Eiweißhaushalt in Balance