Anzeiger für das Oberfreiamt | Freitag, 5. April 2019 | Nr. 14

Fasten ist Reinigung für Körper und Geist

Wissen Wenn die Sonne wärmer und die Tage länger werden, liegt der Drang nach Reinigung und Neubeginn in der Luft. Die Frühlingsboten der Natur sind unübersehbar und motivierend.

IRIS CAGLIONI

Die Altlasten des Winterschlafes werden abgeschüttelt, wo dürre Zweige noch vorherrschen, sind Knospen am spriessen. Dieser natürliche Neubeginn ist für viele ein Ansporn für einen Frühlingsputz. Dabei sei nun nicht ausschliesslich an die Fenster und Sonnenstoren zu denken, wovon diese Art von Reinigung eine grossartige Wirkung auf das Wohlbefinden des Menschen hat.

Der Frühlingsputz von Körper und Geist in Form von Fasten gilt auch als Neubeginn. Er findet nicht nur im religiösen Kontext statt, sondern ist eine Form der Lebensgestaltung. Fasten bedeutet der völlige oder teilweise Verzicht auf alle oder bestimmte Nahrungsmittel, Getränke und auf Genussmittel über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Praktiziert wird dieses Reinigungsritual seit Jahrtausenden. Die meisten Menschen, die nach den Gründen des Fastens gefragt werden, antworten spontan mit einem religiösen Bezug. In fast jeder Religion kommt der Verzicht auf Nahrung vor und wird, mal mehr, mal weniger streng umgesetzt.

Heidi Löbbering ist Naturheilpraktikerin und überzeugt, dass Fasten eine reinigende Wirkung für Körper und Geist hat.

Was löst das Fasten im Körper aus?

Wer richtig Fasten möchte, ein Heilfasten oder eine Fastenkur, der sollte mit einem Plan vorgehen. Ob dies individuell oder in einer Gruppe stattfindet ist nebensächlich. Je nach Gesundheitszustand ist die Kur unter fachkundiger Beobachtung angeraten. Ein Gruppen-Fasten findet in Sins seit 27 Jahren statt, immer in der christlichen Fastenzeit, also in den 40 Tagen vor Ostern. Es umfasst acht Tage der Enthaltsamkeit. Die Teilnehmer machen den Einstieg Zuhause. Nach einer herbeigeführten Darmentleerung – beispielsweise mit Glaubersalz – folgen Tage ohne jegliche Aufnahme von fester Nahrung. Es wird nur Flüssigkeit zugeführt. Suppe (der Sud von ausgekochtem Gemüse ohne Fasern), Tee und Wasser. Mehrmals in dieser Woche treffen sich die Teilnehmer zum Erfahrungsaustausch und Teetrinken. «Diese Woche reinigt nicht nur den Körper von Ballast und Schlacke, sie öffnet auch den Geist, macht sensibler – feinfühliger» so Martina Bühlmann, Organisatorin der Gruppen-Fastenwoche in Sins. Bewegung und Ruhe gehören auch in den Tagesplan dieser Zeit. Am achten Tag findet das sogenannte Fastenbrechen statt. In der Gruppe wird eine erste, kleine und leichtverdauliche Mahlzeit eingenommen.

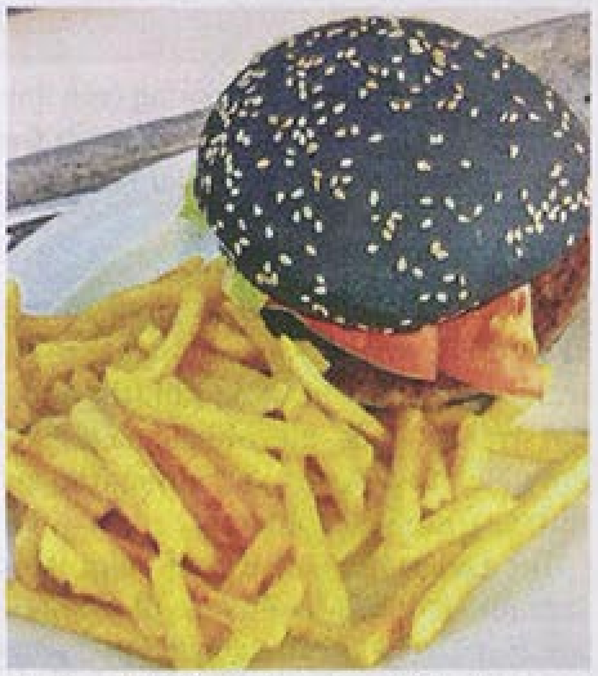
Ist Fasten gesund?

Die Naturheilpraktikerin Heidi Löbbering aus Sins ist überzeugt, dass Fasten in vielen Lebensbereichen eingesetzt werden kann. In ihrem Wirkungsfeld kommt zum Beispiel das «Heilfasten» zum Tragen. Nahrungsmittel, die sich je nach Krankheitsbild negativ auf den Organismus auswirken, werden dabei über einen gewissen Zeitraum weggelassen. «Bei rheumatischen Erkrankungen beispielsweise, bei Gicht oder Darmerkrankungen kann mit Heilfasten viel bewirkt werden» informiert Löbbering überzeugt. Übersäuerung als Folge von übermässigem Genuss und einseitiger Ernährung ist eine häufige Ursache für viele Beschwerden. Durch den Verzicht von spezifischen Lebensmitteln und/oder Basenfasten kann viel bewirkt werden.

Ein Schlussgedanke aus der Antike

Der berühmte griechische Arzt «Hippokrates von Kos» riet schon vor 2500 Jahren sinngemäss, wer gesund, jung und kräftig belieben wolle, solle sich darin üben, Mass zu halten. Man solle sich in der Kunst des Verzichts, des Fastens üben.

Eine weise Ansicht, die zum Nachdenken einlädt.



Fastfood ist in der heutigen Überflussgesellschauft nicht mehr wegzudenken.

Fotos: ci

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist genussvoll für Augen und Gaumen.