

## Fasten

### Worum geht es?

Fasten liegt im Trend, doch es ist keine Erfindung der Neuzeit. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, bei Nahrungsknappheit auf den Fastenstoffwechsel umzustellen und die eigenen Körperreserven zurückzugreifen. Fasten liegt also in unserer Natur und unser Körper kommt gut damit zurecht. Heute leben viele Menschen im Überfluss, die Nahrung ist ständig verfügbar und den natürlichen Wechsel von Essen und Fasten gibt es nicht mehr. In vielen Kulturen ist Fasten eine traditionelle Methode, um Körper und Geist zu reinigen und zu heilen. Fasten ist heute definiert als freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

### Welche Fastenmethoden gibt es?

Es gibt eine Vielzahl von Fastenarten. Sie unterscheiden sich u. a. in der Dauer (wenige Stunden bis mehrere Wochen), der Häufigkeit (einmal jährlich oder täglich) oder der Höhe der Energiezufuhr. Der Klassiker der Fastenmethoden ist das Heilfasten, wie das Heilfasten nach Buchinger. Hier wird bewusst auf feste Nahrung verzichtet, Fastenbrühen, Obst- und Gemüsesäfte sowie Tee und Wasser werden an den Fastentagen zugeführt. Zuhause kann das Heilfasten zehn bis zwölf Tage dauern und schließt ein bis zwei Entlastungstage, vier bis sieben Fastentage sowie zwei bis drei Aufbau tage ein. Kombiniert wird das Fasten täglich mit Bewegung, Achtsamkeit (Atemübungen, Meditation) und Selbstfürsorge, mit dem Ziel einer körperlichen und seelischen Reinigung. Als niederschwelliger Einstieg ins Fasten ist das Intervallfasten geeignet, auch intermittierendes Fasten genannt, das wegen der einfachen Umsetzbarkeit sehr beliebt ist. Bei dieser Methode wird über bestimmte Zeitintervalle hinweg auf das Essen verzichtet. In der restlichen Zeit kann gegessen werden. Der Verzicht auf Nahrung dauert wahlweise mehrere Stunden oder Tage. Am bekanntesten sind die 16:8 Methode (16 Stunden fasten, Nahrungszufuhr ist auf 8 Stunden begrenzt) und die 5:2 Methode (5 Tage wird gegessen, an 2 Tagen gefastet). Das Intervallfasten ist einfach, lässt sich gut in den Alltag integrieren und für die Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt geeignet.

### Was passiert beim Fasten?

Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und bezieht die benötigte Energie aus den gespeicherten Reserven, hauptsächlich Fett und Keton Körper. Daraus resultieren zahlreiche gesundheitliche Vorteile: Verbesserung von Blutfettwerten, Bluthochdruck und Insulinresistenz, entzündliche Vorgänge klingen ab, Fettabbau und Gewichtsreduktion. Fasten fördert die Autophagie, eine Art Reinigungsprozess, der gealterte und geschädigte Zellbestandteile entfernt, quasi eine Verjüngungskur für den Körper.

## **Vorteile des Fastens für die Gesundheit**

Zahlreiche Studien belegen die positiven Einflüsse des Fastens auf die Gesundheit. Nicht nur die körperliche Gesundheit verbessert sich, Fasten ist auch eine Auszeit für die seelische Gesundheit. Fasten aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann ein Neustart in ein gesünderes und bewussteres Leben sein. Probieren Sie es aus! (Um sicher zu gehen, welche Fastenmethode für Sie die Richtige ist, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen.)

Text: Kneipp-Bund

## **Neu im Kneipp-Verein: Basenfasten**

Sie fühlen sich oft müde, schlapp und antriebslos, reagieren gereizt oder lustlos auf Herausforderungen? Dann tun Sie ihrem Körper etwas Gutes. Basenfasten ist eine sanfte Methode, um den Körper zu entgiften, den Darm zu reinigen und den Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Basenfasten ist Fasten mit Obst und Gemüse, bei dem die Teilnehmer ausschließlich Mahlzeiten aus basischen Lebensmittel zu sich nehmen. Ganz nebenbei rollen ein paar Pfunde.

### Der Kurs umfasst:

- Fastengespräche, Fastenbegleitung über 5 Abende
- In Bewegung kommen nebenbei Atem -und Entspannungsübungen
- Den Darm in Schwung bringen, basische Fuß-Handbäder mit Massage
- Infoabend über Säure-Basen-Gleichgewicht und Rezepte

### Termine:

1. Infoabend 17.03.25 von 18.00 bis 20.00 Uhr
2. 23.03.25 von 10.00 bis 12.00 Uhr
3. 25.03.25 von 18.00 bis 20.00 Uhr
4. 28.03.25 von 18.00 bis 20.00 Uhr
5. 30.03.25 von 10.00 Uhr Abschlusstreffen mit gemeinsamen Frühstück

### Kosten:

Kneipp Mitglieder: 88 Euro + 10 Euro Materialkosten

Nichtmitglieder: 110 Euro + 10 Euro Materialkosten

Erlebe die Fastenwoche in Bad Schwalbach mit der ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL) Petra Fischer. Informationen und Anmeldung unter der Tel.: 0178 5931778.