Liebe Geschwister,

es ist so gut, dass Ihr Euch für eine Woche dem besonderen Gebet mit Fasten hingeben wollt. Sicher ist es auch gut, sich auf diese Zeit vorzubereiten. Dazu einige Tipps und Regeln, die man beim Fasten einhalten sollte. In den vergangenen Jahren haben wir einige Erfahrungen auf unseren Fastenfreizeiten sammeln können, die ich Euch nachstehend noch einmal aus ärztlicher und geistlicher Sicht weitergebe:

Fasten aus ärztlicher Sicht:

(Dres. Arne und Anne Elsen)

1.1 Fasten eine Woche bis 10 Tage

Um das Umstellen auf körpereigene Energieentnahme zu beschleunigen wird sehr empfohlen, vor einem mehrtägigen Vollfasten eine Darmentlehrung durch entsprechende Abführmittel bzw. durch Glauber- oder Bitter-Salzlösung vorzunehmen. Das Hungergefühl wird dadurch nach kurzer Zeit zurückgehen und das anfänglich normale Schwächeempfinden schnell weichen. Ein Fasten für eine Woche ist für die meisten Menschen nicht nur medizinisch unbedenklich, sondern sehr empfehlenswert. In den ersten 24 Stunden baut der Körper die für seinen Brennstoffbedarf notwendigen Zucker-Reserven ab. In den folgenden zwei Wochen werden täglich ca. 225 - 300 Gramm Körpergewicht, bestehend aus durchschnittlich 2/3 Fett und 1/3 Körpereiweiß abgebaut.

Neben der Gewichtsverringerung, welche bei den kurzen Fasten-Perioden meist 3 bis 5 kg Körpergewicht beträgt, wird der Körper durch die mit dem Fasten verbundene vermehrte Ausscheidung von Salz und in den Fettzellen enthaltenen Gifte entschlackt. Es gibt Hinweise darauf, dass Eiweißdepots im Bindegewebe, welche den Zellstoffwechsel behindern, im Fasten abgebaut werden.

Für Menschen, die den "Verlockungen" durch bestimmte Nahrungs- und Genussmittel (Süßes, Fettes, Alkohol, etc.) normalerweise nicht widerstehen können, kann das Fasten die befreiende Erfahrung "Es geht auch ohne" bedeuten, die ihnen hilft, Abhängigkeiten loszulassen.

Bei bestimmten Erkrankungen können sehr gute Besserungen oder eine Heilung durch Fasten erreicht werden. Das gilt z.B. für Übergewicht, Bluthochdruck, sowie anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ebenso wie für Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2 oder erhöhtes Cholesterin. - Erkrankungen, welche mit einem "überschießenden" Immunsystem zu tun haben, wie Allergien, Polyarthritis, bestimmte Darmerkrankungen, Neurodermitis werden oft deutlich gebessert. Hierbei ist eine Woche jedoch meistens nicht ausreichend, um tiefgreifende Besserungen zu erreichen. Es gibt Einzelberichte über Besserungen bei chronischen Venenerkrankungen mit "offenen Beinen" und arteriellen Durchblutungsstörungen.

Wichtig: Jeder, der nicht vollständig gesund ist oder sich nicht sicher über die eigene Gesundheit ist, sollte vor der Fasten-Woche unbedingt einen Arzt aufsuchen, sich beraten und gegebenenfalls untersuchen lassen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, die Dosierung muss im Fasten meist verändert werden!

1.2 Fasten für 2 und mehr Wochen

Bei längeren Fastenzeiten werden die körpereigenen überschüssigen Vorräte an Fett aufgebraucht. Nach ca. 14 Tagen verringert sich der Abbau von Körpergewicht in einer Sparstufe auf ca. 75 - 120 Gramm pro Tag, der Anteil Fett und Eiweiß bleibt stabil bei 2/3 Fett zu 1/3 Eiweiß. Der Abbau von körpereigenem Eiweiß, der während der gesamten Fastenzeit in geringem Maß geschieht, dient dem Körper immer mehr als Energiequelle. Daher sollte spätestens ab der zweiten bis dritten Woche Eiweiß in Form von Molke oder Buttermilch eingenommen werden. Es gibt auch eine speziell für´s Fasten mit Eiweiß angereicherte "Diät-Kurmolke" in Reformhäusern zu kaufen. Mineralstoffe und Vitamine sollten ebenfalls eingenommen

werden. Nach Maßgabe von Fastenärzten dienen hierfür verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen nach speziellen Rezepten (zu finden in: Hellmut Lützner "Wie neugeboren durch Fasten"). Täglich kann als Richtwert der Konsum von ½ Esslöffel Honig, je ¼ lt. Molke, Obstsaft (Multivitamin) und Brühe, verteilt über den Tag, eingeplant werden.

Grundsätzlich spricht bei einem Gesunden nichts gegen ein 40-tägiges Fasten, einmal pro Woche sollte eine Kontrolle von Kreislaufparametern durch einen Arzt gemacht werden, bei Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei Menschen mit den oben genannten Krankheiten kann eine längere Fastenzeit sehr heilsam sein. Dies sollte jedoch individuell entschieden werden, nach gründlicher medizinischer Untersuchung vor und begleitender medizinischer Kontrolle während des Fastens.

1.3 Fasten im Alltag

Von Fastenärzten wird empfohlen, Fasten in der arbeitsfreien Zeit, sprich im Urlaub durchzuführen. Bei einem Fasten von 5-6 Wochen wird das für die meisten nicht möglich sein. Sinnvoll ist es, den Beginn der Fastenzeit in den Urlaub zu legen. In den ersten zwei bis drei Wochen können die körperliche Leistungsfähigkeit, die Konzentration, das Gedächtnis und die Reaktionsgeschwindigkeit (Straßenverkehr!) vermindert sein. Der Körper braucht eine Gewöhnungszeit an den veränderten Stoffwechsel und bei Fasten - Ungeübten ist eine Zeit, um sich selbst auf das Fasten einzustellen, sicher gut.

Fasten ist eine besondere Zeit. Man braucht mehr Zeit und Aufmerksamkeit für sich, ist verletzlicher und erlebt sich selbst neu und anders. Dafür (und für die Begegnung mit Gott) sollte man im Alltag schon vorher bewusst Zeit einplanen.

Jeder, der mit längerem Fasten beginnen möchte, sollte sich also vorher von einem Arzt berat en lassen. Der Grund dafür ist, dass viele Menschen ihren Gesundheitszustand nicht objektiv beurteilen können, also sich entweder unterschätzen ("mein Kreislauf ist zu schwach") oder überschätzen, z.B. bestehende Krankheitssymptome verkennen (häufige Kopfschmerzen bei Bluthochdruck, vermehrter Harnfluss bei der Zuckerkrankheit, etc.). Der Arzt erfragt die persönliche Gesundheits-Vorgeschichte und kann dann beurteilen, ob vor dem Fasten weitere Untersuchungen sinnvoll sind. Dazu gehören eine körperliche Untersuchung, Messung der Kreislaufwerte (Puls, Blutdruck) und eventuell eine Blutuntersuchung (Blutbild, Nieren- und Leberwerte, Mineralstoffe), ein EKG und evtl. ein Belastungs-EKG. Für manche Geschwister ist es vielleicht sinnvoll, eine abgewandelte Form des Fastens zu machen, z.B. Säfte und Suppen zu sich zu nehmen, oder nur für eine kurze Zeit zu fasten.

Wer eine *chronische Erkrankung* hat und/oder *dauerhaft Medikamente* einnimmt, sollte sich *unbedingt vorher* ärztlich beraten lassen und unter ärztlicher Begleitung fasten.

Bei einer Fastenzeit von mehr als einer Woche ist ein einmal wöchentlicher "Check" durch einen Arzt sinnvoll, ebenso wenn Probleme auftreten (z.B. Schwindel, starke Müdigkeit, Schwäche). Dieser Check beinhaltet evtl. auch eine Blutuntersuchung, die wahrscheinlich nicht von der Krankenkasse bezahlt wird, die Kosten belaufen sich auf Euro 5,00 bis 15,00 , je nach bestimmten Werten.

Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sollen auch mehrmals pro Woche mit dem Arzt sprechen. Dies ist wichtig, weil beim Fasten die Dosis der Medikamente jeweils an die aktuelle Lage angepasst werden muss (Blutdruck- und Diabetes-Medikamente, andere).

Es ist medizinisch geboten, während des Fastens wenigstens einmal pro Woche - wie zu Beginn des Fastens - für eine vollständige Entleerung des Verdauungstraktes (Magen und Darm) zu sorgen. Das kann leicht durch eine entsprechende Einnahme von Bitter- bzw. Glaubersalz erfolgen.

Literatur:

1. Dr. Med. Hellmut Lützner, Wie neugeboren durch Fasten (ärztl.Fastenführer).
2. Dres. P. Bragg, Wunder des Fastens

Fasten aus geistlicher Sicht

Es ist gut, wenn wir uns bevor wir fasten darüber klar sind, warum und wozu wir fasten wollen.
Beantworte deshalb die Frage: Warum will ich fasten? Bereite dich auf das Fasten vor, indem du noch einmal sorgfältig alle Bereiche deines Lebens auf den HERRN ausrichtest, soweit erforderlich echte Busse tust und Zeit speziell für Lobpreis und Anbetung nimmst, damit du das Fasten und Gebet mit einem Herz voller Erwartung an Gott beginnen kannst.
Es kann hilfreich sein, folgende Fragen zu beantworten:

1. Bin ich überzeugt, dass der Wunsch zu fasten von Gott stammt? Möchte Gott von mir ein Vollfasten oder Teilfasten? Biblischer Bezug (kurz B.B.): Jesus wurde vom Geist in die Wüste geführt.

2. Stimmen meine Motive? Habe ich den Wunsch, andere zu beindrucken? B.B.: Euer Vater, der ins Verborgene sieht, wird euch belohnen.

3. Was sind meine geistlichen Ziele bei diesem Fasten? Persönliche Heiligung oder Weihe? Fürbitte? Welche besonderen Anliegen? Göttliches Eingreifen, Führung oder Segen? Geistliche Fülle für mich oder andere? Die Gebundenen zu lösen? Den göttlichen Zorn zu besänftigen, Erweckung zu erflehen? B.B.: (Paulus) Ich jage nach dem vorgesteckten Ziele.

4. Sind meine Ziele selbstsüchtig? Wiegt mein Wunsch nach persönlichem Segen meine echte Sorge für andere auf? B.B.: Ein jeglicher sehe nicht auf das seine, sondern auf das, was des anderen ist.

5. Bin ich entschlossen, mit dem Fasten vor allem dem HERRN zu dienen? Soll mein Fasten die Ehre Gottes vergrößern? B.B.: Sie dienten dem Herrn und fasteten.

Literatur:

1. Arthur Wallis, Fasten Was sagt die Bibel dazu?, Herold Schriftenmission
2. Derek Prince, Die Waffe des Betens und Fastens.
3. Mahesh Chavda, Die verborgene Kraft des Betens und Fastens.
4. Dr. Jashil Choi, Wunder in Korea durch Fasten und Gebet.
5. Bill Bright, 7 basic steps to successful fasting & prayer.

Nun dürfen wir uns auf die schönen Tage freuen und uns entsprechend darauf vorbereiten.

Mit ganz lieben Grüßen
Euer

Uwe Maurischat