Warum faste ich und was erlebe ich dabei?

Autor(en): **Herold, Berthe**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **24 (1982)**

Heft 10: **Kochen, Essen, Verdauen**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-156381

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Warum faste ich und was erlebe ich dabei?

«Essen und nichtessen sind wie wachen und schlafen, wie spannung und entspannung; sind wie pole, zwischen denen sich menschliches leben ereignet.» Fasten heisst hier: nichts essen, nur trinken.

Als ich für diesen beitrag angefragt wurde, sagte ich spontan ja – meine beiden fastenerlebnisse waren für mich recht eindrücklich; wie ich nun aber so dasitze vor meinem block . . . es ist gar nicht so einfach, eigene erfahrungen andern verständlich zu machen. Zudem: um sagen zu können, was fasten für mich bedeutet, müsste ich mir zuerst klar werden, was essen für mich ist!

Zu meiner ersten fastenkur kam ich mehr aus neugier: was passiert mit mir, wenn ich nicht esse? Gewichtsabnahme war nicht das motiv für mich – ich bin nicht übergewichtig. Hingegen bin ich überzeugt, dass **durch unsere heutige ernährung ablagerungen von giftstoffen im körper erfolgen und es daher gut wäre, diese von zeit zu zeit auszuscheiden.** – Erst im nachhinein wurde mir bewusst, dass ich beide fastenkuren in einer zeit durchführte, in der ich sowieso am «aufräumen» war – es wurde also auch zu einem innerlichen entschlacken, zu einem neubesinnen auf das wesentliche.

Zur praktischen durchführung: ich fastete selbständig je 10 tage (inkl. entlastungs- und aufbautage). Während den reinen fastentagen wird keine feste nahrung aufgenommen, getrunken hingegen sehr viel: wasser, tee, gemüse- und fruchtsäfte. Es geht dabei nicht nur um's nichtessen, sondern wirklich um's entschlacken, und dazu müssen einige regeln eingehalten werden, damit mir in der zeit wirklich wohl ist. Eine grosse hilfe war mir das buch von dr. med. H. Lützner «Wie neugeboren durch Fasten» (Gräfe und Unzer-Verlag) – ein richtiger fastenführer. Lützner arbeitet an der fastenklinik in überlingen, er hat also sehr viel erfahrung; imponiert hat mir vor allem sein ganzheitliches denken, was für einen arzt ja nicht selbstverständlich ist. – Während der ersten fastenkur arbeitete ich (halbtags) – wichtig scheint mir, in dieser zeit dem bedürfnis nach ruhe oder bewegung vermehrt nachgeben zu können, den eigenen rhythmus zu finden.
Als schwierig erlebte ich vor allem die übergangsphasen: bis der körper auf fasten und dann wieder auf essen und verdauen umgestellt hat; in dieser zeit spürte ich das «loch im magen», wurde mir schwindlig – fühlte mich auch etwas als spinner. Hier waren mir die ratschläge von Lützner eine echte hilfe, sonst hätte ich kaum durchgehalten. – Während der reinen fastenzeit hatte ich kaum hungergefühle – und wenn, konnten sie mit einem glas wasser beseitigt werden – ich fühlte mich fit.

Was hat es mir nun gebracht, dieses fasten?

- zu erleben, was da an stinkigen schlacken weg geht! Dies gibt ein befreites gefühl. Weg mit all dem unrat. Nicht verwunderlich, dass bald einmal gedanken kommen wie: was schleppe ich sonst noch an unnötigem ballast in meinem leben mit?
- zu erfahren, dass ich aus meinen körperreserven leben kann und dabei voll leistungsfähig bin – ich kann auf meinen körper vertrauen, auf meine eigenen kräfte – ich bin gar nicht so abhängig, ich kann auf mich selbst abstellen – ein gutes grundgefühl, um mich gegen vermeintliche oder reale abhängigkeiten vermehrt zu wehren oder damit anders umzugehen.
- nach dem fasten sind die geschmacks- und geruchsnerven wieder hoch sensibel, jedes essen wird zu einem festessen, das kochen wieder zum plausch. Du realisierst natürlich auch vermehrt, wie fad und eintönig oft gekocht wird.
- ich trinke sehr gerne ein glas wein – oft kam mir die frage, wie abhängig bin ich? Durch's fasten habe ich erlebt, dass ich ohne weiteres zehn tage ohne wein leben kann – auch dies hat mir gut getan.
- mit dem fasten erreichte ich bessere kosmetische erfolge als mit der teuersten crème oder einem vierzehntäglichen besuch bei der kosmetikerin: eine frische, gestraffte haut. Auch dadurch wurde mir der direkte einfluss der ernährung auf mein gesamtes Wohlbefinden wieder bewusster.

Für mich war die ganze fasterei ein rechter aufsteller – es ist mir im ganzen wieder klarer geworden, mit wieviel unnötigem ich mich beschäftige im leben.

Berthe Herold, Brunnental, 8915 Hausen a.A.