

Fasten und seine umfassenden Wirkungen

Fasten ist für den Menschen eine ganzheitliche Erfahrung – eine Erfahrung für Körper, Geist und Seele.

Wirkungen auf der körperlichen Ebene

Beim Fasten wird der Körper vom Alltagsgeschäft der Verdauung entlastet. Die frei werdende Energie (rund 30% des gesamten Energieaufwandes) steht zur Verfügung für die:

- Reinigung des Körpers von belastenden Stoffen: sämtliche Ausscheidungsorgane - Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut - arbeiten auf Hochtouren
- die Verbesserung des Abwehrsystems und der Selbstheilungskräfte
- die Regeneration des Stoffwechsels und
- die Erholung des Verdauungsorgans. Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. Er muss alles verdauen, was wir ihm zumuten. Manchmal schafft er es nicht und reagiert allergisch. Fasten ermöglicht dem Darm, sich zu regenerieren und zu gesunden.

Wirkungen auf der seelischen Ebene

Fasten heisst auch „Ernährung von innen“. Dadurch erfährt das vegetative Nervensystem eine Beruhigung und Entspannung. Dies wiederum verstärkt die seelische Sensibilität: die durch den hektischen Alltag zugedeckten Gefühle können leichter wahrgenommen werden. Die innere Fastenerfahrung ist mit der Chance verbunden, seelische Verletzungen und Belastungen zu verarbeiten und folglich wieder mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Wirkungen auf der geistigen Ebene

Während der Fastenzeit fließen auch die Gedanken leichter. Dadurch können Denkgewohnheiten neue Wege gehen. Plötzlich kann es einem gelingen, erstaunlich gute Ideen für die Lösung schwieriger Situationen aus dem Ärmel zu schütteln. Und man fragt sich dann ganz verwundert: „Weshalb sind mir diese Gedanken nicht früher eingefallen?“

Durch seine Wirkungskraft kann Fasten als Prävention für verschiedene gesundheitliche Risikofaktoren wirken oder bereits bestehende Beeinträchtigungen verbessern. Beispiele:

- chronische Müdigkeit
- Bluthochdruck
- hohe Blutfettwerte (Cholesterin)
- Diabetes mellitus Typ 2
- Alkohol- und/oder Nikotinbelastung
- Wechseljahrbeschwerden
- Übergewicht
- Stoffwechselbeschwerden
- Arteriosklerose
- Allergien
- chronische Bronchitis
- Magen- und Darmerkrankungen
- Kopfweg (Migräne)
- Rheuma
- Schlafstörungen
- chronische Hauterkrankungen



Fasten und Wandern - eine ideale Kombination

Beim Wandern werden:

- die Muskeln und Knochen bewegt
- der Kreislauf aktiviert
- die Sauerstoffaufnahme erhöht

Dies führt zur:

- besseren Versorgung der Organe und Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen
- besseren Entsorgung der „Abfallstoffe“
- Stimulation des Lymphflusses: dadurch wird die Ausscheidung gesteigert
- Kräftigung und verstärkte Durchblutung von Muskeln, Knochen und Gewebe
- bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns, was die Endorphinausschüttung erhöht und eine gute Laune bewirkt