

# Fasten: Ein Überblick

Nichts	Wasser	Saft	Daniel	Verzicht
Weder Essen, noch Trinken  2. Mose 24,18 2. Mose 34,28 1 Könige 19:8 Ester 4:16  Max. 3 Tage!	Nur Wasser, evtl. Tee, Bouillon Matt 4:2 Lukas 4:2  Max. 50 Tage!	Wasser, Fruchtsäfte, evtl. Proteinshakes Mischform aus Daniel und Wasser. Super zum Einsteigen ins Fasten! Max 50 Tage!	Gemüse, Wasser, evtl. Früchte, etc. Daniel 9,3; 10	Zucker, Social Media, etc.  Dies ist aus meiner Sicht ein wertvoller Verzicht, um Gott zu suchen aber nicht direkt ein Fasten.

## Medizinischer Hintergrund

- Grundsätzlich überlebt ein durchschnittlicher Mensch rund 3 Tage ohne Wasser und 70 Tage ohne Essen – ein übergewichtiger Mensch sogar bis zu 100 Tage.
- Bei längeren Fastenzeiten (über 3-7 Tage) stellt der Körper auf die Fettverbrennung um. Deshalb vergeht der Hunger nach wenigen Tagen bei den meisten Menschen.
- Gewichtverlust ist in den ersten Tagen harmlos, da der Magen wie ein Computer runterfährt und Magensäfte eingestellt werden. Nach dem Fastenbrechen fährt die Verdauung wieder hoch und du nimmst dieses Gewicht wieder zu.
- Die Medizinforschung fand heraus, dass Wasserfasten den Körper entgiftet und den Stoffwechsel erneuert. Es gibt deshalb weltliche Spitäler, in denen Menschen 21 Tage nur Wasser trinken. Es ist hart, aber für die allermeisten Personen absolut machbar.

## Ermutigung

- Fasten stärkt den Glauben (Mk 17,14-21).
- Fasten stärkt die Selbstdisziplin.
- Fasten richtet den Blick im Alltag stärker auf Jesus
- Der Durchbruch kommt meisten erst nach der Fastenzeit (Daniel 10).
- Sag Jesus einfach, dass du schwach bist und du seine Hilfe brauchst (Jakobus 4,6).

## Tipps

- Kaffee sollte frühzeitig (ca. 1 Woche vor Beginn) nicht mehr getrunken werden. Es könnten schwere mentale Entzugserscheinungen auftreten, die allerdings körperlich absolut harmlos sind.
- Wenn du Hunger hast, kannst du ein wenig trinken und der Hunger vergeht meistens wieder.
- Beim Fasten schaue ich, dass ich auch minimal Social Media, Games und Filme konsumiere, da ich geistlich wach sein will und meinen Geist nicht von solchen Einflüssen vernebeln möchte.

Allgemein zu beachten	Vorsicht	Nicht fasten
Bei längeren Fastenzeiten (über 7 Tage) sollte 2-3 Tage vorher der Körper mit Gemüse und später nur noch mit Saft entleert werden  Beginne nach längeren Fastenzeiten (über 7 Tage) LANGSAM wieder zu essen! Dies ist wohl das Gefährlichste beim Fasten. Erst nach rund 3 Tagen sollte schwere Kost (Fleisch, Raclette, etc.) wieder gegessen werden. Iss langsam und höre darauf, wenn der Bauch sagt, dass er keinen Hunger mehr hat. Der Magen hat sich zurückgebildet und muss zuerst wieder langsam hochfahren.	Regelmässige Einnahme von Medikamenten  Starkes Untergewicht vor dem Beginn der Fastenzeit  In beiden Fällen ist eine Rücksprache mit dem Arzt dringend empfohlen.	Magersucht  Schwangerschaft