

TIPP DES MONATS



FEBRUAR – FASTNACHT – FASTEN

Mit dem Monat Februar beginnt nach Fastnacht die **Fastenzeit** (40 Tage) bis Ostern (natürlich kann man aber zu anderen Zeiten fasten). Die Fastenzeit hat ihren Ursprung in der Religion und bedeutet **Enthaltensamkeit**. Für viele von uns wird Fastenzeit automatisch mit Essenverzicht verbunden, aber es gibt auch andere Alternativen.

Fasten wie es die Meisten kennen, bedeutet die völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen, Getränken oder Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum. Entscheidet man sich dafür nur ein konkretes Nahrungsmittel oder Genussmittel wegzulassen spricht man nicht mehr von Fasten, sondern von Enthaltung. Das Fasten soll mehreren Zwecken dienen z. B.:

- in der Religion als Vorbereitung auf die großen Feiertage
- Förderung der Wahrnehmung
- Bewältigung von Trauer
- Erhöhung der Willenskraft für spezielle Herausforderungen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Zellreinigung, denn Fasten trainiert den Stoffwechsel. Der Körper muss während der Fastenphase nicht verdauen und kann daher wichtige Zellreinigungsprozesse vorantreiben, in der Medizin bedeutet dies, Zellen bauen eigene Bestandteile ab und verwerten diese wieder. Der Prozess ist wichtig zur Abwehr von Krankheiten. Aber Achtung Fasten ist nicht für jeden zu empfehlen, bitte vorab den Arzt um Rat fragen, er kann wichtige und wertvolle Tipps geben und oder das Fasten begleiten.

Beispiele für Fasten-Methoden: Heilfasten nach Buchinger, Intervallfasten 16:8 oder 5:2

Fasten kann aber auch **Verzicht** auf natürliche sinnvolle Dinge sein. Hier einmal ein paar Beispiele

- *Verzicht auf Plastik = möglichst wenig Müll produzieren, kommt nicht nur der Umwelt zu Gute*
- *Verzicht auf Unterhaltungselektronik = hier sollten festen Zeiten eingelegt werden z. B. Fernsehen und Handy dürfen zu bestimmten Zeiten nicht genutzt werden, diese Zeit sollte man dann ganz intensiv für sich oder die Familie oder auch Freunde nutzen*
- *Verzicht auf Auto = kurze Strecken zu Fuß erledigen, Carsharing betreiben entlastet die Umwelt oder einfach umsteigen auf Fahrrad*

Vielleicht hat der ein oder andere bereits Erfahrungen mit Fasten gesammelt oder will es dieses Jahr einfach mal testen, egal in welcher Form auch immer. Teilen Sie Ihre Erkenntnisse an: c.joerg@vg-hr.de

