

Joss Scheer und André A. Humbert

Fasten und Wandern

Frühlingsgedanken nach winterlichen Schlemmerzeiten

Wenn die „Buergen“ allenthalben im Lande den Winterhimmel rot lohend erhellen, wenn aus den Schaufenstern der Modehäuser gertenschlanke Models in attraktiver Frühlingsmode zum Einkauf locken, wenn die winterfestlichen Fettpolster beim Schuhschnüren hinderlich sind, steigern sich die Schuld- und Reuegefühle bis hin zum Paroxysmus, dann reift wiederum, zum x-ten Male, der Entschluss, „eppes fir d'Linn“ zu machen.

Weniger essen, gesünder essen, Diät-, Schon-, Reduktions- oder gar Vegankost sind angesagt. Der gute Vorsatz zu mehr Bewegung in der frischen Luft soll diesmal bei jeder Witterung eisern durchgehalten werden. Oder sollte man nicht auch beim Apotheker oder im Fachgeschäft nach Appetit hemmenden oder Sättigung vortäuschenden Produkten Ausschau halten?

Man nimmt sich fest vor, am Abend anstatt vor dem Fernseher zu lungern, im Schwimmbad seine Runden zu drehen, am Wochenende die Wanderschuhe zu schnüren, den Walking- oder Hikingstab zu ergreifen und die gemeinhin „Trüppeltiir“ genannten Wander- und Kulturwege von Beeslék bis Rëmeléng zu durchziehen.

Was ist Fasten? Was ist Hungern?

Zwei Begriffe, welche eigentlich dasselbe Phänomen, das Nichtessen visieren, sich jedoch fundamental voneinander unterscheiden.

Hungern geschieht nicht freiwillig: Der Hunger stellt sich ein, wenn der Körper des Menschen, oder sonst eines Lebewesens, nach Nahrung verlangt, die nicht vorhanden ist. Wenn Babys laut hals schreien, ohne dass Schmerz, Wut, Sehnsucht nach Zärtlichkeit die Ursache ist, tun sie es, weil sie Hunger haben. Ihr Organismus braucht Nahrung und bekommt sie nicht.

Richtiges Fasten bedeutet Ballast abwerfen, es ist Reinigung, Wiederentdeckung der Gefühle, Besinnung auf das Wesentliche, auf sich selbst, auf die Mitmenschen und die Umwelt.

Millionen von Menschen rund um den Erdball leiden Hunger, ja, sterben vor Hunger, weil das Land, auf dem sie leben, ihnen aus klimatologischen oder anderen Gründen nicht die benötigten pflanzlichen oder tierischen Nahrungsmittel bietet, die sie zum Leben benötigen.

Im Unterschied dazu versteht man unter Fasten im strengen Sinne den zeitweiligen, freiwilligen Verzicht auf jegliche lebenswichtigen Nährstoffe, sowohl in fester als in flüssiger Form, mit Ausnahme von Wasser.

Die verschiedenen Arten des Fastens unterscheiden Autoren und Schulen je nach Intensität und Dauer, oder auch nach zugelassenen Nähr-, Füll- und Ersatzstoffen.

Wozu fasten? oder: Was bewirkt das Fasten?

Vor mehr als 3600 Jahren schrieb ein ägyptischer Weiser: „Der Mensch isst zu viel. Er lebt nur von einem Viertel dessen, was er verzehrt. Von den anderen drei Vierteln leben die Ärzte!“ Eine Erkenntnis, der es auch heute noch nicht an Aktualität fehlt.

Erster angestrebter Zweck der Fastenwilligen ist zumeist die Reduzierung des Körpergewichts, gemeinhin Abspecken genannt. Wenn jene aber erst einmal unter kundiger Leitung eine Fastenkur erlebt haben, stellen sie erstaunt fest, dass über die reine Gewichtsabnahme eine Reihe anderer, oft unerwarteter Phänomene sich bemerkbar machen, deren Wirkung sowohl präventiv als auch kurativ ein Heilungsprozess sein kann.

Richtiges Fasten bedeutet Ballast abwerfen, es ist Reinigung, Wiederentdeckung der Gefühle, Besinnung auf das Wesentliche, auf sich selbst, auf die Mitmenschen und die Umwelt. Ein Neubeginn, der die Sinne schärft, die Achtsamkeit steigert, einen völlig neuen, bewussteren Umgang mit seiner Körperlichkeit, seinem Gefühlsleben und seiner Spiritualität schafft. Wenn Fasten bewusst und mit Freude praktiziert wird, fühlt man sich anschließend wie neugeboren.

Wer kann, darf, soll fasten?

Wer sich gesund und leistungsfähig fühlt, sich gut vorbereitet und die gängigen Ratschläge befolgt, kann ohne Probleme eine Woche lang fasten. Fasten ist



(Foto: Fastenwanderung in der Sahara, © Joss Scheer)

Fastenwanderfrönn asbl: 1992 gründeten einige begeisterte Fastenfreunde und Wanderer in Luxemburg eine Vereinigung ohne Gewinnzweck für Gleichgesinnte. Politisch und konfessionell neutral, hat sie die Förderung der menschlichen Gesundheit zum Ziel, durch naturgemäße Lebensweisen wie Fasten, Fastenwandern, Vollwerternährung und entsprechende Seminare.

Kontakt: Tel.: 77 04 81; info@fastenwandern.lu; www.fastenwandern.lu

nicht nur für Kranke zum gesund werden, oder für Übergewichtige zum Abnehmen geeignet, sondern dient ebenso für Gesunde als Vorbeugemaßnahme, der körperlichen Entschlackung und der psychischen Erneuerung.

Formen des Fastens

Neben der strengen Form des Wasser- und/oder Teefastens gibt es zahlreiche Mischformen, z.B. Fruchtfasten (Traubenkur), Rohkostfasten (Obst- und/oder Gemüse), Saftfasten, Milch-Semmelfasten.

Fasten kann man auch unter ärztlicher Überwachung in sogenannten Fastenkliniken, welche dazu einen komfortablen Rahmen und ein abwechslungsreiches Begleitprogramm anbieten, jedoch auch nicht für jede Geldbörse geeignet sind.

Das individuelle Fasten allein zuhause ist erfahrungsgemäß sehr oft zum Scheitern verurteilt, besonders wenn die übrigen Familienmitglieder sich zu den üblichen Tageszeiten an den gut gedeckten Tisch setzen. Auch der allein Fastende hat es schwer, tagelang am Kühlschranks vorbei zu kommen, wenn nicht ein Vorhängeschloss den Zugang verwehrt. Sehr hilfreich ist die hierzulande, aber auch allgemein übliche Kombination von:

Fasten und Wandern

Dabei besteht die Hauptaktivität tagsüber in ausgedehnten Wanderungen. Die stundenlange abwechslungsreiche Bewegung

in der frischen Luft fördert den Abbau von Schlacken und Fetten, regt den Stoffwechsel an und leitet somit die Entgiftung ein. Neue Bekanntschaften oder freundschaftliches Wiedersehen fördern eine eigene, intensive Gruppendynamik, die erfahrungsgemäß besonders bei Neulingen und „labileren“ Charakteren das Durchhaltevermögen maßgeblich unterstützt.

Der Verlauf einer Fastenwoche

Man trifft sich in auserlesenen, entsprechend ausgestatteten Hotels, deren Wirte womöglich selbst die Erfahrung des Fastens gemacht haben und auch „kulinarisch“ damit umgehen können. Sie fragen, was denn ein guter Koch mit Nichtessern anzufangen weiß. Sehr viel, wenn er es versteht, aus gesundem Gemüse eine – zumindest am dritten, vierten Tag schon – als schmackhaft empfundene Brühe zu bereiten. Zuvor ist noch Gelegenheit zu einem Saunagang (nicht an den ersten Tagen empfohlen), zum Schwimmen oder zu einem Yogakurs. Die Zeit bis zum Schlafengehen wird zum gemütlichen Plaudern genutzt. Ohnehin gehen die meisten mit den Hühnern schlafen, denn am nächsten Morgen läuft wieder das volle Programm.

Zumeist beginnt der Tag bei Sonnenaufgang. In der frischen Morgenluft wird der Kreislauf mit Turnübungen in Bewegung gesetzt. Die Thermoskannen werden mit heißem Kräutertee gefüllt, genügend Trinkwasser kommt in den Rucksack, in ordentlichen Wanderschuh-

hen und ordentlicher, angepasster Kleidung setzt sich die Gruppe in Bewegung. Regelmäßige Verschnaufpausen geben Gelegenheit zum Trinken, gegen Mittag ist eine längere Pause angesagt. Je nach Schwierigkeitsgrad und Streckenlänge laufen die Wanderer um die vierte Stunde wieder in der Herberge ein.

Am Beispiel der Natur

lernt der Mensch, dass kranke oder verwundete Tiere sich zurückziehen, auf jegliche Nahrung verzichten und dadurch die Heilung aus ihrer eigenen inneren Kraft bewirken. Es ist erstaunlich, dass Tiere auch fasten, wenn sie nicht krank sind, aber in der Folge sogar besonders hohe Leistungen vollbringen. Königspinguine fasten z. B. zweimal jährlich, einmal 45 Tage, einmal 100 Tage; dabei wachsen ihnen neue Federn, welche hauptsächlich aus Proteinen bestehen. Lachse fasten während der weiten Wanderung zu ihren Laichplätzen. Der amerikanische Goldregenpfeifer fliegt zweimal pro Jahr fast 5 000 km nonstop über den Ozean, von Neuschottland bis nach Brasilien, ohne Nahrungsaufnahme. Eisbären bringen fastend ihre Jungen zur Welt und stillen auch fastend ihre Kleinen.

Der fastende Mensch

Auch bei den Menschen gehört das Fasten seit Alters her zur selbstverständlichen Lebenspraxis. Tags wachen und nachts schlafen ergeben bereits den Wechsel von Essen und Fasten. Der Engländer nennt zutreffend sein Frühstück „Breakfast“ = Fastenbrechen. Auch im Wechselspiel der Jahreszeiten sind bei Naturvölkern Perioden der Nahrungsenthaltung fest eingebunden. So haben bis vor nicht langer Zeit die Hunza, ein Volk aus dem Himalaja, jedes Jahr, wenn ihre Nahrungsreserven zu Ende gingen, während mehreren Wochen gefastet.

Das Fasten gehört zu den ältesten Naturheilmitteln der Menschheit. Hippokrates lehrte medizinisches Fasten und riet seinen Patienten, kleinere Übel mit Fasten zu behandeln und zu heilen. Er behauptete: „Je mehr ihr den Kranken ernährt, umso mehr schadet ihr ihm.“

Dass der Mensch die positiven Eigenschaften des Fastens seit vielen Zeiten erkannt hat und praktiziert, sehen wir darin, dass das Fasten in allen großen Weltreligionen als Wegfindung zu innerer Ordnung und Reifung angewandt wird. Große Menschheitsführer wie Gandhi

und Religionsbegründer wie Moses, Jesus, Buddha und Mohammed wussten um die Gesetzmäßigkeiten und die tiefgreifenden Wirkungen des Fastens und haben in langen, freiwilligen Fastenzeiten zu Grundordnungen des Daseins gefunden.

In der Neuzeit hat das Fasten in unserer Gesellschaft wieder regen Zuspruch erfahren, nicht zuletzt, weil unsere Lebensmittel zunehmend mit Schadstoffen belastet sind und weil erkannt wurde, dass die Schäden der Fehlernährung durch das Fasten auszugleichen sind. Beim Fasten scheidet der Körper vermehrt abgelagerte Giftstoffe über Darm, Niere, Leber, Haut, Schleimhäute und die Lunge aus. Nach einer Fastenkur fühlt man sich wie neugeboren, und die Sinnesorgane sind wieder geschärft.

Auch Gesundheitskundler sind nicht vor Umweltbelastungen geschützt. Allein durch die Schadstoffe in Luft und Regen sind sogar Wildkräuter nicht mehr so unbelastet. Viele Menschen haben durch frühere, jahrelange Fehlernährung so manche schädlichen Altlasten im Körper. Hinzu kommt die seelische Belastung in unserer hektischen, konsumorientierten Gesellschaft, welche unser inneres Gleichgewicht aus dem Lot bringt.

Aus all dem ergibt sich, dass regelmäßiges Fasten absolut sinnvoll ist, nicht zuletzt, weil es uns nicht immer möglich ist, unbelastete Nahrung zu besorgen sowie konsequent nach den Regeln der gesunden Ernährung zu leben.

Fasten ist auch der beste Impuls für jeden Neueinstieg in eine gesündere Ernährungsform und Lebensweise. Fasten ist eine ganzheitliche Therapie mit tiefgreifender Wirkung auf den gesamten Menschen, was gleichermaßen Körper, Geist und Seele erfasst. ♦

Ein paar Literaturhinweise zum Fasten:

- Dominique et Elisabeth Lemaître: Le sens du jeûne, Nouan-le-Fuzelier 1993
- Cécile Gateff: Marcher pour vivre, Paris 2003
- Peter Seewald (Hrsg.), Bernhard Müller: Das Fasten der Mönche, München 2003 (Der Begriff Mönche wird in traditioneller Form verwendet; er schließt immer auch die Frauengemeinschaften mit ein.)
- Slavko Barbaric: Mit dem Herzen fasten, Wien 2002
- Max Bruker/ Ilse Gutjahr: Fasten – aber richtig, Lahnstein 2001
- Otto Buchinger: Mystik und Fasten, Hannover 1956
- Grün Anselm: Fasten, Beten mit Leib und Seele, Münsterschwarzach 2001
- Helmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten, GU Verlag München
- Christoph Michl: Fasten-Wanderungen, Kaiserslautern 2001



Le jeûne du chrétien

Disons-le tout de suite, le jeûne n'est pas une invention des chrétiens : certaines religions et cultures l'ont recommandé et pratiqué déjà avant l'ère chrétienne, d'autres, comme l'Islam et le Bouddhisme l'ont repris et le pratiquent toujours. Les juifs orthodoxes connaissent six jours de jeûne, répartis sur l'année, dont le plus connu est le Jom Kippour, décrit dans le 16^e chapitre du livre Leviticus.

Dès les premiers siècles, l'Eglise du Christ recommande le jeûne et le place parmi les œuvres de charité, en vue du partage.

*Quel est le jeûne que je veux ?, dit le Seigneur.
C'est briser les chaînes du crime,
déliar le harnais et le joug,
renvoyer libre l'opprimé
et déposer le joug,
partager ton pain avec l'affamé,
ramener chez toi le pauvre des rues,
couvrir celui que tu vois nu
– c'est ta propre chair que tu ne fuis plus.*

(Isaïe, 58, 6 et 7).

Qui dit mieux ?

« Il serait dommage que l'ascèse soit réservée à ceux qui la vivent pour des motifs esthétiques ou sportifs. ... N'y a-t-il pas à réapprendre le sens de l'antique trilogie : aumône, jeûne, prière ? » Monseigneur Favreau, Lourdes 1983.

Le jeûne est un lieu de purification et de pardon pour retrouver l'unité perdue. Il peut viser plusieurs objectifs : la repentance, l'humilité, la solidarité, l'intercession, la préparation, le deuil.

(Source : Le sens du jeûne par Dominique et Elisabeth Lemaître, Nouan-le-Fuzelier 1993)