

Tipps zum Fasten

■ **Wer sollte nicht Fasten:** Schwangere, Kinder und Stillende, auch psychisch labile Menschen.

Wann wird (Heil-)Fasten empfohlen?

z.B. bei Gelenk- und Weichteilrheumatismus, Arthrosen, degener Wirbelsäulenerkrankung, Gicht, Hypertonie, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus Typ II, Adipositas, Rauchen, Coronare Herzkrankheit, Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen, Migräne, Glaukom, Allergien wie Heuschnupfen, Psoriasis, Neurodermitis, Asthma bronchiale, Burn-out-Syndrom, Borriolose etc.

Was wir durch Fasten gewinnen können!

Fasten als schnellste, angenehmste und ungefährliche Methode, um überflüssige Pfunde los zu werden.



Fasten als Weg zum inneren und äußeren Wohlbefinden.

Foto: Reinhard Heubner

Fasten als Weg, der aus dem Zuviel unserer konsumbetonten Zeit herausführt.

Maßvolle essen und sinnvoll genießen lernen.

Fasten ist Auftakt zur Ernährungsumstellung.

Fasten ist Kosmetik von innen. Die Haut wird frisch, das Gewebe strafft sich.

Fasten entstaut, entspeichert, und entschlackt das Gewebe, das gleichzeitig schmerzfrei wird und sich „wohlig“ anfühlt.

Fasten zur Erhaltung der körperlichen und geistig-seelischen Leistungsfähigkeit, vor allem für die Wechseljahre der Frau und den Leistungsdruck des Mannes um die 40.

Fasten vermag Alterungsvorgänge aufzuhalten

Fasten als Weg zu den eigenen Gefühlen!

Was raten Experten vor dem Fasten!

Für Anfänger ist das Fasten

unter fachlicher Anleitung am Wohnort/in den Ferien in einem Hotel, Freizeithaus, Kloster oder auch Klinik leichter!

Vor dem Fasten ca. 5–7 Tage auf Fleisch, Fisch, Alkohol, Zigaretten etc. verzichten. Stattdessen mehr Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Bei großer Sehnsucht nach Süßigkeiten wird Trockenobst empfohlen. Viel trinken!

Zur Fastenvorbereitung bzw. auch während des Fastens gehört die gründliche Darmreinigung. Kopfschmerzen und Hungergefühle können Sie dadurch vermeiden.

Letztendlich sollte jeder Fastenwillige die für ihn am besten umsetzbare Fastenkur wählen. Auf jeden Fall ist ein Gespräch mit dem Hausarzt ratsam. Einen Versuch ist das Fasten in jedem Fall wert und das anschließende Wohlbefinden und der bewusster Umgang mit Nahrung lassen ein gutes Gefühl noch lange anhalten.

Sigrid Magnus

Weitere Informationen bei: fama-aktiv Sigrid Magnus, Telefon: 0341-4808890 oder www.fama-aktiv.de

Das Kirchenjahr: Die Passionszeit

■ Die Passionszeit beginnt Aschermittwoch, dem Mittwoch vor dem 6. Sonntag vor Ostern und dauert 40 Tage. Die Bezeichnung Aschermittwoch weist auf die altkirchliche Bußpraxis, nach der die öffentlichen Büsser zu Beginn ihrer vorösterlichen Bußzeit ein Bußgewand anlegten und mit Asche bestreut wurden. Vermutlich beteiligten sich aus Solidarität auch andere Gläubige.

Die Zeitdauer der Passionszeit von 40 Tagen hat ihren Hintergrund in jenen biblischen Texten, wo dem Zeitraum von 40 Tagen und 40 Nächten eine besondere Bedeutung zukommt (vgl. 1. Mose 7, 4ff.; 2. Mose 24,18 und 34, 8; Josua 5, 6; 1. Könige 19, 8; Jona 3, 4; Matt-

häus 4, 2; Markus 1, 13; Lukas 4, 2). Es handelt sich um Zeiten der Entscheidung und Veränderung, der Läuterung und des Umbruchs.

In rechter Ordnung lerne Jesu Passion. Diese mitunter gebräuchliche Eselsbrücke hilft Konfirmandinnen und Konfirmanden, sich die lateinischen Namen der sechs Passionssonntage einzuprägen. Die Anfangsbuchstaben dieser Worte entsprechen denen der Namen für die Passionssonntage Invokavit, Remiszere, Okuli, Lätäre, Judika und Palmarum. Die meisten Sonntage der Passions- und Osterzeit verdanken ihren Namen dem lateinischen Kehrsatz des Eingangspsalms, der nach alter Ordnung für die jeweiligen

Sonntagsgottesdienste vorgesehen war.

So trägt der erste Sonntag der Passionszeit seinen Namen Invokavit (deutsch: Er ruft mich an) nach dem lateinischen Anfangswort des Psalmverses: „Er ruft mich an, darum will ich ihn erhören ...“ (Psalm 91, Vers 15) Der zweite Sonntag der Passionszeit verdankt seinen Namen Remiszere (deutsch: gedenke) dem lateinischen Anfangswort des Verses 6 im Psalm 25: „Gedenke, Herr, an deine Barmherzigkeit ...“ Der dritte Passionssonntag, Okuli (deutsch: Augen), hat seine Entsprechung in dem Psalmvers: „Die Augen des Herrn merken auf die Gerechten ...“ (Psalm 34, Vers 16) Und der Name des vierten Pas-

sionssonntages, Lätäre (deutsch: freuen), bezieht sich auf Jesaja 66, Vers 10: „Freut euch mit Jerusalem und seid fröhlich über die Stadt ...“, in Verbindung mit Psalm 84, Vers 3: „Meine Seele verlangt und sehnt sich nach den Vorhöfen des Herrn; mein Leib und Seele freuen sich in dem lebendigen Gott.“ Der fünfte Sonntag der Passionszeit, Judika (deutsch: richte), entspricht dem lateinischen Vers 1 im Psalm 43: „Gott, schaffe mir Recht ...!“ Nach den Berichten der Evangelien zieht Jesus vor seinem Leiden und Sterben auf einem Esel reitend in Jerusalem ein. Der Name des sechsten Passionssonntages, Palmarum erinnert an die Palmzweige, die die Menschenmenge beim Einzug Jesu in Jerusalem auf den Weg streute.

Sabine Kuschel