

Fasten macht offen für Neues

Nichts essen, viel trinken, in Bewegung bleiben – und sich dabei ausgezeichnet fühlen. So lässt sich das Fasten nach Buchinger auf den Punkt bringen. Im kommenden März bietet die «LiturgieOase» der Frauen Menzingen eine entsprechende Fastenwoche an. Begleitet wird die Woche vom ausgebildeten Fastenkursleiter Klaus-Peter Wichmann (www.parami.ch) aus Menzingen.



Fasten nach der Buchinger-Methode

Beim Buchinger-Fasten wird auf feste Nahrung und Genussmittel verzichtet. Weiter wird alles weggelassen, was nicht benötigt wird: Alkohol, Kaffee oder Süssigkeiten. Zu den drei Mahlzeiten werden eine Gemüsesuppe, Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräutertees mit etwas Honig eingenommen. Damit nehmen die Fastenden pro Tag ca. 350 bis 500 kcal zu sich. Durch diese Nahrungseinschränkung aktiviert der Körper eine genetisch angelegte Ernährungsform, bei der sich die Fastenden hauptsächlich von ihren Fettreserven ernähren.

Damit der Körper in Form bleibt, sollen tägliche Aktivitäten mit Ruhephasen eingeplant werden – wie Spazierengehen, Wandern,

Schwimmen oder Yoga. Gut ist es, wenn sich die Fastenden zurückziehen können, das Einfache suchen und ihren digitalen Konsum reduzieren.

Fastenkursleiter Klaus-Peter Wichmann

Der ausgebildete Fastenkursleiter Klaus-Peter Wichmann war 35 Jahre in der IT-Branche tätig. Heute leitet er Fasten- und Meditationskurse – unter anderem im Lassalle-Haus in Edlibach. Seit 2015 wohnt er mit seiner Frau im schönen Menzingen, wo er sich sehr wohl fühlt. Zum Fasten ist Klaus-Peter Wichmann vor über 30 Jahren gekommen. Seine Motivation war, einige Kilos abzunehmen. Dabei entdeckte er, dass Fasten viel mehr ist als nur abzunehmen. Überrascht stellte er fest, dass

er Verzicht sich auch positiv auf seine Seele, den Geist und sein Wohlbefinden auswirkte.

Kann jeder fasten?

Schwangere und stillende Frauen sollten nicht fasten. Menschen mit Vorerkrankungen sollten im Vorfeld eines Fastenkurses ihre Teilnahme mit dem Kursleiter bzw. der Hausärztin oder dem Hausarzt abklären. Ansonsten kann grundsätzlich jeder Mensch fasten. Zumal der menschliche Körper in der Lage ist – als Überlebensstrategie – von einer Ernährung von aussen auf eine Energiegewinnung von innen umzuschalten. Natürlich sollten ausreichend Reserven vorhanden sein.

Fasten tut gut

Fasten ist zum Abnehmen geeignet. Dabei ist es wichtig, das Fasten zu wiederholen und eine Lebensstiländerung anzugehen. Durch die Abnahme des Bauchumfangs sinken Blutdruck, Blutzuckerwerte und Blutfette. Durch die entzündungshemmende Wirkung des Fastens bessern sich Gelenk- und Muskelschmerzen. Der vielleicht wichtigste Effekt des Fastens ist jedoch die Stimmungsaufhellung und die Motivation zur Lebensstiländerung. Die Forschung zeigt, dass eine verminderte Zufuhr von Zucker und Eiweiss Reparaturgene im Körper aktiviert. Zu alledem fördert Fasten die Verbundenheit von Mensch und Natur. Die Freude am Leben und die Bereitschaft, nachhaltig und gerecht zu handeln, wachsen.

Fasten in der Gruppe

In einer Gruppe zu fasten, ist motivierend. Aus diesem Grund organisiert die «LiturgieOase» der Frauen Menzingen vom 11. bis 18. März 2023 eine Fastenwoche. Dabei werden sich die fastenden Frauen und Männer jeweils um 19 Uhr im Pfarreizentrum/Verreinshaus treffen. Die Treffen beinhalten spirituelle Impulse und Kurzvorträge des Fastenkursleiters Klaus-Peter Wichmann. Bei einer Tasse Tee können sich die Fastenden über Erfahrungen austauschen und einander gegenseitig unterstützen.

Eva Maria Müller, Pfarreiseelsorgerin, Klaus-Peter Wichmann, Fastenkursbegleiter