



Marie Spiesmaier



ZU VIEL oder ZU WENIG?

Zu wenig Zeit; zu viel Arbeit; zu wenig Bewegung; zu viel Gewicht; zu wenig Schlaf; zu viel Verantwortung; zu wenig ICH – zu viel ICH!

Um eine innere Ausgewogenheit sind wir Menschen bemüht. Der Wechsel von Ruhe und Bewegung, von Arbeit und Freizeit, von Gemeinschaft und allein sein, trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei.

In unserer schnelllebigen, rastlosen Zeit gehört Burn Out schon etwa dazu, um Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen? Welche Meinung haben wir von jemandem, der ganz bewusst seinen hart erarbeiteten Lebensstil „down siced“? und WENIGER ist oftmals MEHR vorlebt?

Ausgebrannt, leer, müde, kraftlos – sehr viele von uns kennen diesen Zustand und wir wünschen uns nichts mehr als wieder in eine gute, belebende Energie zu kommen. Doch wie?

Wie in der Natur angelegt und vorgelebt – ist der natürliche Wechsel von Aktiv- und Ruhephasen durch das permanente Streben nach Mehr sowie einer Vielzahl von geänderten Lebens- und Arbeitsbedingungen, aus dem Lot geraten. All das hat dazu beigetragen, dass sich ebenso die Essgewohnheiten verändert haben. Der Tag wird zur Nacht; die Nacht zum Tag! Was zu Großmutterns Zeiten als Ausnahme galt, z.B. ein Festessen am Abend oder zu einem besonderen Anlass, ist mittlerweile die Norm geworden. Ich behaupte, wir essen fünf Mal in der Woche ein „Sonntags-Essen“; alles ist immer und überall vorhanden. Wir geraten aus den Fugen! Laut Aussage von Dr. Edmund Semler; Ernährungsexperte (SCHROT&KORN 02 I 2012) „Beim Abnehmen kommt es nach aktuellen Forschungsergebnissen auch auf das richtige Timing der Mahlzeiten an!“

Wenn nun also die eigenen Lebensgewohnheiten aus dem Lot geraten sind, kann Fasten dazu beitragen, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung hilft dem Körper, sich zu reinigen und zu regenerieren. Der Geist wird klar; seelische Schlacken können sich ablösen – ein Gefühl der Leichtigkeit stellt sich ein. Welche Gründe veranlassen also Menschen, sich einer freiwilligen Fastenzeit zu unterziehen? Alte Gewohnheiten z.B. ungesunde „Ess“gewohnheiten ablegen wollen; neue Esskultur schaffen bzw. erlernen; allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens; Ausloten der tatsächlichen Bedürfnisse; positive Verzicht Erfahrung; Schärfung der Sinne,... .

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien (z.B. Carite Berlin; Universitätsklinik Jena; Institut für Regenerationsforschung Lans, ...) wurde nachgewiesen, dass Fasten eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Dem Magen-Darm-Trakt wird eine „Pause“ gegönnt; die Darmflora wird saniert, das Immunsystem entlastet. Weiters werden Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Bluthochdruck, Stress,...) gesenkt.

Gut zu wissen – Fasten nach Buchinger bedeutet für eine begrenzte Zeit freiwillig auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten. Es werden etwa 300 bis 400 Kalorien am Tag in Form von Gemüsebrühen, Fruchtsäften, ev. Buttermilch aufgenommen. Gesamt sollen pro Tag etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Tee, Wasser, Saft, Suppe) zu sich genommen werden. Weitere Infos: „Buchinger Heilfasten. Die Original-Methode“ von Françoise Wilhelmi de Toledo; Trias 2010 oder www.buchinger.com.

Wichtig zu beachten : Menschen, die sich zum Fasten entschließen, vor allem „ErstfasterInnen“ bzw. wenn es Zweifel gibt, unbedingt das Vorhaben mit der Ärztin, dem Arzt des Vertrauens abklären.

