

FOTO: IVER HANSEN/PICTURE PRESS

Fasten statt Hungern

Vor 2000 Jahren haben Hippokrates und seine Schüler das **Fasten** als medizinische **Therapiemethode** eingesetzt. Auch die Ärzte Roms, der arabischen Welt und des Mittelalters liessen fasten. Mit dem Aufkommen der **modernen Medizin** geriet die Fastentherapie mehr und mehr **ins Abseits**. Schulmediziner warnten vor der «Nulldiät» und bezeichneten das Fasten als Hirngespinnst einiger Naturheilkundler. Das hindert allerdings viele nicht daran, ihr Heil im Fasten zu suchen – im Gegenteil.

VON HEIKE SCHMOLL

Das Fasten fasziniert und erschreckt zugleich. Es zieht an und stösst ab, es ist vernünftig und doch schwer zu verstehen. Immer mehr Menschen wollen seine Wirkung am eigenen Körper erfahren und haben doch wieder Angst davor, das Wagnis des freiwilligen Verzichts auf Nahrung auf sich zu nehmen. «Soll ich oder soll ich nicht», fragen sich die noch nicht Entschlossenen. Denn der Entschluss zum Fasten kostet Überwindung. Auf das Essen zu verzichten heisst Loslassen, und das Loslassen ist mit Ängsten verbunden.

Fasten ist keine Diät

Wer das Fasten auf eine zügige Gewichtsabnahme reduziert, wird ähnlich frustriert sein wie von Crash-Diäten. Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit, der von Bewegung, Entspannung und geistiger Regeneration begleitet wird. Fasten ist nicht hungern und mehr als abnehmen. Allerdings gilt umgekehrt auch: Wer fastet, hungert nicht. Denn der Körper ist beim gesunden Menschen imstande, sich aus seinen eigenen Depots zu versorgen.

Doch das Fasten ist weit mehr als Physiologie. Es besitzt eine körperliche Dimension, eine soziale und eine spirituelle, die untrennbar zusammengehören. Aus den ursprünglich religiösen Wurzeln des Fastens ist mittlerweile eine breite Bewegung geworden.

Ganzheitlicher Anspruch

Die heilsamen Wirkungen des Fastens hat bereits 300 v. Chr.

Heike Schmoll ist Redakteurin der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Sie hat eigene Fastenerfahrung.

Hippokrates beschrieben. Seine «Diaita» umfasste in der ersten Stufe eine Ordnungstherapie, dann eine Ernährungstherapie und schliesslich Fastentherapien sowie strenge Diäten.

Die Diätetik im naturheilkundlichen Sinne versucht diesen ganzheitlichen Anspruch zu verwirklichen. Das Fasten ist gewissermassen die strengste Form einer Diätetik mit den Fastenarten des Wasser- und Teefastens (Null-Diät), mit dem Molkefasten (bei chronischer Verstopfung), dem Saftfasten nach Heun und dem Fasten nach Buchinger (Kombination von Tee, Gemüsebrühe, Saft und Wasser).

Zu den strengen Diätformen und nicht zum Fasten zählen die Rohkost/Frischkost-Diät nach Bircher-Benner, die F.X. Mayr-Diät – mit dem Teefasten als erster und der Milch-Brot-Diät als zweiter Stufe – und die Schroth-Kur mit ihren Trocken- und Trinktagen.

Allen Fastenarten gemeinsam ist die Zufuhr von reichlich Flüssigkeit, die Sorge für eine regelmässige Darmentleerung und ausreichend Bewegung im Wechsel mit Ruhe. Durch die hohe Trinkmenge, Einläufe, Bitter- oder Glaubersalz oder durch Schwitzpackungen werden die Ausscheidungen gefördert. Nach der Phase des Nahrungsentzugs folgt bei allen Methoden ein stu-

fenweiser Übergang zur Ernährung.

Weg vom Alltag

«Bis gestern litt ich an Übergewicht. Bis gestern stürzte ich mich beim geringsten ausserpolitischen Klimawechsel sofort in Hamster- und Panikkäufe. Bis gestern wäre ich lieber an Herzverfettung als an Unterernährung gestorben.» So beschreibt ein FASTER seinen akuten Sinneswandel zu Beginn einer Kur.

Gesunde Fastende wollen den freiwilligen Nahrungsverzicht ohne Hunger erleben, ihren Körper entgiften und von überflüssigem Gewicht entlasten. Manche sehen das Fasten auch als Chance, kritisch über die Gewohnheiten einer Wohlstandsgesellschaft nachzudenken, sind entschlossen ihr Leben zu ändern oder versuchen, die spirituelle Dimension ihrer Existenz wiederzuentdecken. Da Fasten ein ganzheitlicher Vorgang ist, eine «Operation ohne Messer», sollten vor allem Erstfaster eine Gruppe mit einem erfahrenen Begleiter, einen Fastenarzt oder eine der renommierten Fastenkliniken aufsuchen. Alleine zu fasten kann nur dann sinnvoll sein, wenn umfangreiche Fastenerfahrungen gemacht worden sind und bei möglichen Fasten Krisen ein bewandertes Fastenarzt zur Rate gezogen werden kann. Denn Krisen sind, vor allem für Erstfaster und zu Beginn einer Kur, recht häufig. Frieren und Schweissausbrüche, Kopfschmerzen, Übelkeit und Hungergefühle sind die am häufigsten auftretenden Symptome.

Die Belastung für den Körper vergrössert sich, wenn während des Arbeitsalltags gefastet wird. Dann kann Fasten zu einem echten Stressfaktor werden. Denn der Rückzug aus dem Alltag ist

Bei Hippokrates war das Fasten Teil eines umfassenden medizinischen Konzepts.

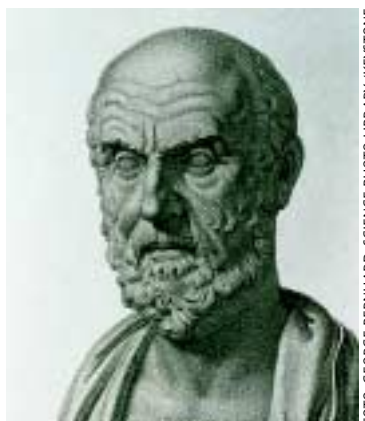


FOTO: GEORGE BERNHARD, SCIENCE PHOTO LIBRARY/KESTONE

ein entscheidender Grund für den Fastenerfolg.

Abnehmen steht nicht im Vordergrund

Wer eine Woche fastet, verliert an Gewicht, aber dieser Gewichtsverlust gilt nur als Nebeneffekt. Beim Fasten steht das sogenannte «Entschlacken» (s. Seite 7) im Vordergrund. Der Körper soll durch den Entzug der Nahrung auf «innere Ernährung» umschalten, d. h. von seinen Fettreserven zehren und gleichzeitig die angesammelten Giftstoffe ausschwemmen.

Hilfe bei chronischen Leiden oder...

Der Wortstamm «Heil» umfasst das medizinische Heilen (curare), das leib-seelische Heil (integritas), das von Gott zugesagte Heil (salus) und das vom

Profanen ausgesparte Heilige (sanctus). Heilfasten umfasst daher alle Aspekte der menschlichen Existenz, nicht nur den medizinischen.

Fastenärzte propagieren das Heilfasten als Vorsorge und zur Heilung oder Linderung einer ganzen Anzahl vor allem chronischer Krankheiten. Als medizinische Indikationen für ein Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht sehen sie: das metabolische Syndrom (Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes Typ IIb, Fettleber), Herz- und Gefässerkrankungen (muskuläre Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörung, koronare Herzkrankheit), rheumatische und entzündliche Erkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane, der Haut und der Schleimhäute, Schmerzsyndrome wie Migräne, Kopfschmerzen und andere chroni-

sche Schmerzzustände.

Zu Anfang eines Heilfastens können sich vorhandene Symptome erheblich verschlimmern. Nicht wenige Migränepatienten leiden daher unter schweren Anfällen, sind aber nach der Eingewöhnungsphase davon befreit.

... Stress für den Körper?

Die Schulmedizin steht dem Fasten und dem Konzept, das dahinter steht, skeptisch gegenüber. Für die traditionelle Medizin heisst Fasten erst einmal Stress für den Körper. Eine vorbeugende oder gar heilende Wirkung des Fastens erkennen die Kritiker nicht an. Einer dieser Kritiker ist Peter Ballmer, Chefarzt für Innere Medizin am Kantonsspital Winterthur: «Aufgrund der schulmedizinischen Literatur gibt es keine Hinweise, dass das Heilfasten positive Wirkungen auf den Verlauf von Krankheiten hat. Diese Methode ist als Therapie mit nicht gesicherten Effekt zu bezeichnen und kann aus medizinischen Gründen nicht empfohlen werden. Dass Heilfasten eine günstige Wirkung auf das seelische Wohl von Patienten haben kann, ist nicht auszuschliessen, aber auch nicht bewiesen.»

Die eigene Krankengeschichte noch einmal erleben

«Weil das Fasten das gesamte Zellgefüge bis in die Molekularstruktur erreicht, werden alle individuellen krankengeschichtlichen Veränderungen, Defekte, Ablagerungen und Immunisierungen in den betroffenen Organen, Zellstrukturen und bindegeweblichen Grundelementen angesprochen. Die jüngsten Veränderungen sind am leichtesten und schnellsten er-

Lieber fasten als crashen

Wer das Fasten nur zur raschen Gewichtsabnahme einsetzt, fastet nicht, sondern macht eine Nulldiät, die einen extremen Stress für Körper und Psyche mit sich bringt und häufig in den berüchtigten Teufelskreis des ständigen Zu- und Abnehmens, den Jojo-Effekt, mündet. Eine Fastenkur – idealerweise in einer Klinik unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt – hat andere Ziele: die Reinigung von Körper und Geist. Die Unterschiede:

Heilfasten

- ärztliche Betreuung
- Abstand vom Alltag
- Gruppendynamik
- Programm mit Bewegung, Darmhygiene, Therapie, Schulung
- Aufbauphase
- Nachbetreuung
- selten Abbrechen

Crash-Diät

- ohne Betreuung
- im Alltag
- Isolierung
- ohne begleitende Massnahmen
- ohne Aufbau
- keine Nachbetreuung
- häufig Frustrationen
- oftmals Abbrechen

reichbar, die ältesten am langwierigsten und schwierigsten. Erst mit der zeitlichen Ausdehnung des Fastens kommen wir in die immer älteren Schichten unserer leiblichen Vergangenheit. Der ausgesprochen wechselhafte Fastenverlauf demonstriert geradezu die einmal gesunden, harmonischen Lebensabschnitte wie andererseits die gestörten, krankhaften: der Faster rekapituliert seine eigene Krankengeschichte», schreibt der anerkannte Fastenarzt Heinz Fahrner in seinem Buch über «Fasten als Therapie».

Wer nicht fasten sollte

Aber auch das Fasten ist – abgesehen von den grundsätzlichen Einwänden der Schulmedizin – nicht für alle Krankheiten geeignet. Wer an starkem Untergewicht leidet oder gar mager-süchtig ist und keine Reserven hat, sollte ebensowenig fasten wie ein völlig erschöpfter Mensch. Bei akutem Magen-Zwölffingerdarmgeschwür ist das Fasten weitgehend kontraindiziert; dies gilt auch bei Leber- und Nierenfunktionsschwächen sowie bei Nieren- und Gallensteinen. Auch bei Gicht ist fasten ungünstig, weil die durch den Abbau der körpereigenen Fettzellen entstehenden Ketone die Harnsäureausscheidung hemmen. Dies kann genauso zu einem Gichtanfall führen wie übermässiges Schlemmen. Schliesslich sollten auch Schwangere und stillende Mütter nicht fasten, ebenso wenig Menschen mit Psychosen (Schizophrenie, schwere Depressionen, schwere Neurosen).

Umstritten ist die Fastentherapie bei Essstörungen, insbesondere wenn eine Ess-Brech-sucht (Bulimie) vorliegt. Schulmediziner raten dringend vom

Verschlackt oder entschlackt?

Fasten «entslackt» den Körper, sagen die Fastenärzte. Für sie gilt auch der Umkehrschluss: Wer nicht fastet, der «verschlackt». Die Schulmediziner hingegen verweisen den Begriff der «Schlacke» ins Reich der Legenden.

Niemand, so argumentieren die Schulmediziner, habe bis jetzt im menschlichen Körper «Schlacken» nachweisen können. Der Begriff wird von ihnen als Fantasievorstellung der Fastenärzte bezeichnet und als unwissenschaftlich disqualifiziert. Im Klinischen Wörterbuch «Psychrembel» kommt der Begriff «Schlacke» denn auch nicht vor.

Wo es keine Schlacke gibt, kann auch nicht entschlackt werden, meint die Mehrheit der etablierten Mediziner. Ausser Fett gibt es für die Schulmedizin keine überschüssigen Substanzen, die im Organismus abgelagert werden.

Fastenmediziner haben hingegen die Zwischen-

det die Zellen mit den Endaufzweigungen der Blut- und Lymphgefässe und der Nervenendigungen. Über diese werden übergeordnete Regulationsbefehle mit den Überträgerstoffen zwischen den Zellen und Organen ausgetauscht.

Biochemisch ist die Grundsubstanz ein Maschinenwerk aus Zucker-Eiweiss-Komplexen, das von den Steuerungszellen dieser Substanz gebildet wird. Diese Grundsubstanz steuert vor allem die Strecke zwischen der Endstrombahn der Gefässe und den Zellen. Es ist gewissermassen die «Transitstrecke» zur Ver- und Entsorgung der Zellen, die wie ein Molekularsieb funktioniert.

In der neueren Forschung gibt es histologische und elektronenmikroskopische Hinweise darauf, dass bei Überernährung nicht nur Kalorienüberschüsse als Triglyceride im Fettgewebe deponiert werden, sondern dass auch Kohlenhydrate und Eiweiss in Form von Glycoprotein-Komplexen sowohl in die Kapillarwand als auch in die Strukturen der Grundsubstanz eingelagert werden. Damit – so die Theorie – verschlackt das Molekularsieb, also die Transitstrecke zwischen Blutbahn und Zellen. Der biochemische Stofftransport wird dadurch in beide Richtungen behindert, die Regulationsfähigkeit der Grundsubstanz samt ihrer Entgiftungsfähigkeit behindert. Die Naturheilkunde ist daher der Auffassung, dass die entschlackende und regenerative Funktion des Heilfastens darin besteht, dass diese in der Grundsubstanz abgelagerten Schlacken bei längeren Fastenzeiten abgebaut und entsorgt werden.

Solche Schlackenstoffe lagern sich freilich nicht nur durch Überernährung ab, sondern werden auch aus der Nahrung, Medikamenten und der Umwelt aufgenommen. Es handelt sich etwa um Konservierungsstoffe, Farb- und Aromastoffe, Schwermetalle und Pestizide.



FOTO: FRANS LEMMENS, IMAGE BANK

Schlacken, so sagt die Schulmedizin, fielen allenfalls bei der Eisenverhüttung, nicht aber im menschlichen Körper an.

zellensubstanz in den Mittelpunkt ihres Interesses gerückt. Diese Zwischensubstanz, auch Bindegewebe genannt, verbind-

Fastentipps

Weg vom
Alltagsstress

viel trinken



Bewegung

behutsamer
Aufbau nach
dem Fasten

Fasten ab weil sie befürchten, dass sich das Leiden verschlimmern könnte. Naturärzte hingegen befürworten eine Fastentherapie unter medizinischer und psychotherapeutischer Aufsicht. Für Ess-Brechsüchtige könne, so argumentieren sie, eine kurze Fastenphase als Erholung für den ständig vom Erbrechen gebeutelten Körper sinnvoll sein.

Richtig essen lernen

«Wer das Fasten nicht zum Tor in eine neue Welt des Essens, Trinkens, ja des reineren Lebens macht, der hat diese Kur nicht ausgewertet», hat Otto Buchinger gesagt und sich dafür eingesetzt, die Menschen nicht nur das richtige Fasten zu lehren, sondern vor allem das richtige Essen. Die Umstellung auf ein vernünftiges, dem körperlichen Bedarf angepasstes Essen soll nach dem Fasten besonders gut gelingen. Der erste Apfel beim Fastenbrechen wird meist als Hochgenuss erlebt – und wird von vielen nicht einmal ganz aufgegessen, so kostbar ist er. Das Gefühl für Hunger und Sättigung, so berichten Fastende, sei wacher denn je.

Ernährungsfehler während des Aufbaus, in den ersten Tagen nach dem Fasten, rächen sich nicht nur in einer sprunghaften Gewichtszunahme, sondern gefährden den Erfolg der gesamten Kur, die mit einer echten Ernährungsumstellung verbunden sein sollte. Ein gelungener, schrittweiser Wiedereinstieg ins Essen ist weit schwieriger als das Fasten, zumindest wenn die Phase der Umstellung überwunden ist. Fasten ist in jedem Fall leichter als wenig zu essen, das wissen die Fastenerfahrenen.

Die Vorbereitung

Vor dem eigentlichen Fasten sollten ein bis zwei Entlastungs-

tage den Stoffwechsel auf die Umstellung der Ernährung von aussen auf innen vorbereiten. Es werden etwa 600 Kalorien aufgenommen, fast ausschliesslich Kohlenhydrate, kein Fett und nur wenig Eiweiss. In der Regel werden an ein oder zwei Obsttagen – auf drei bis vier Mahlzeiten verteilt – 1,5 kg Früchte gegessen, Magen- und Darmempfindliche ziehen einen Reis- oder Hafertag vor. Solch ein Entlastungstag besitzt eine deutlich entwässernde Wirkung und eignet sich auch bei Lymphstauungen im Alltag oder zum Ausgleich nach einem üppigen Essen.

Was im Körper geschieht

Während der ersten drei Fastentage findet nach einer gründlichen Darmentleerung die Umstellung statt. Manchem fällt es nicht leicht, 2–4 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Vor allem während der Umstellungstage fühlen sich viele FASTER müde und erschöpft. Das Schlafbedürfnis steigt enorm, während es nach der Umstellung sinkt.

Der Körper muss statt der Kohlenhydrate der Nahrung nun vor allem Fett verbrennen und Zucker aus Eiweiss bilden. Nerven- und Blutzellen sind zu Anfang des Fastens auf Glukose als Energielieferant angewiesen, während die übrigen Körperzellen schon zu Fastenbeginn freie Fettsäuren und Ketonkörper zur Energiegewinnung verwenden können. Die Glykogenspeicher des Blutzuckers Glukose sind jedoch nach 24–48 Stunden erschöpft, die Glukose wird dann aus bestimmten Aminosäuren gebildet (u.a. Muskeleiweiss), aus dem Glycerinanteil der Fette und aus den Stoffwechselprodukten Laktat und Pyruvat in den Zellen. Beim Fasten wird das

Körperfett in seine Bestandteile Fettsäuren und Glycerin zerlegt.

Der Organismus muss während des Fastens mit zwei Schwierigkeiten kämpfen: mit dem hohen Verbrauch von Eiweiss für die Glukose-Neubildung und dem grossen Anteil von sauren Ketonkörpern. Trotz des starken Eiweissabbaus bleiben die Eiweissbestandteile des körpereigenen Immunsystems aber im Normbereich. Durch die zusätzliche Gabe von Honig oder fettarmen Milchprodukten während des Fastens lässt er sich senken.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Mineralstoffversorgung des Blutes bei 7–10-tägigem Fasten gesichert ist. Während die Ausscheidung von Calcium in den ersten Fastentagen ansteigt, nehmen Kalium- und Magnesiumausscheidung schnell ab. Auch die Versorgung mit Vitaminen ist bei kürzerem Fasten nicht gefährdet. Um eine Übersäuerung im Fasten zu vermeiden, empfiehlt sich die Einnahme von basischen Mineralstoffen. Wer über mehrere Wochen hinweg fasten möchte, sollte dies unbedingt unter ärztlicher Aufsicht tun.

Nicht rumhängen,
bewegen!

Unerlässlich ist ausreichende Bewegung. Regelmässige aerobe körperliche Aktivität kann den Fastenstoffwechsel wirkungsvoll unterstützen und vermindert den Eiweissabbau. Sie steigert die Zufuhr von Sauerstoff bei gleichzeitiger Sauerstoff-Extraktion im Muskelgewebe und stimuliert dadurch die sauerstoffintensive Fettverbrennung. Die Durchblutung des kalteempfindlichen Fasters wird gesteigert, die Entsorgung der Gewebe, also die entschlackende Wirkung des Fa-

stens, gefördert und die Säureatmung über die Lunge erhöht. In den Fastenkliniken werden daher auch wenig geübte Patienten mit einem gezielten Bewegungs- und Entspannungsprogramm vertraut gemacht (Atemtherapie, Autogenes Training, Feldenkrais, Körpererfahrung im Gelände). Kombiniert wird das Fasten dort auch mit Massage-, Hydro-, Kneipp- und Klimatherapie sowie mit Phytotherapie.

«Der ewige Teil der Seele nährt sich von Hunger. Wenn man nicht isst, verdaut der Organismus sein eigenes Fleisch und verwandelt es in Energie», hat die französische Philosophin Simone Weil geschrieben. Leicht und überaus leistungsfähig fühlen sich die Faster beim Sport – Hunger hat nach 2–3 Tagen ohnehin keiner mehr. Denn durch die Ruhigstellung des Darmes und die regelmässige Darmentleerung überkommen einen Faster höchstens Gelüste, aber kein echter Hunger. Einläufe an jedem zweiten Tag oder andere Abführmassnahmen sind von entscheidender Bedeutung für die entgiftende Wirkung des Fastens.

Gute Stimmung ...

Nach anfänglich möglichen depressiven Verstimmungen setzt nach einigen Tagen des Fastens eine geradezu euphorische Stimmung ein, die meist bis zum Wiedereinstieg in die Nahrungsaufnahme anhält – vorausgesetzt, der Faster verzichtet wirklich aus freien Stücken auf feste Nahrung, hat sich vom Alltagsstress entfernt und sich zum Fasten Zeit und Ruhe gönnt.

... durch eine Droge?

Fasten kann wie eine Droge wirken. Das hat vor kurzem der Deutsche Hirnforscher Gerald

Hüther in einem Experiment nachgewiesen. Das serotonerge System ist ein wichtiges Transportsystem zwischen den Nervenenden im Gehirn und kann direkt durch die Nahrung beeinflusst werden. Während des Fastens wird im Gehirn mehr Serotonin produziert und freigesetzt. Dieser Botenstoff, der eine zentrale Rolle für die Stimmungslage spielt und auch bei der Harmonisierung der Gehirnaktivitäten beteiligt ist, wird nur begrenzt wieder abgebaut. Dadurch kommt es zu einer Serotoninüberflutung im Gehirn, wie sie z. B. auch etwa durch die Droge Ecstasy ausgelöst wird.

Die Schaltzentrale für gute Stimmung, das serotonerge Sys-

tem, kann umgekehrt auch durch kohlenhydrat- und fettreiche Nahrung angeregt werden. So erklärt sich das meist zu kurze Zufriedenheitsgefühl nach dem verbreiteten Heiss hunger auf Schokolade oder ein Stück Kuchen.

Leichte Stimmungsschwankungen lassen sich gewiss durch ein Stück Schokolade bessern, doch sowohl die Fasteneuphorie als auch die durch Kohlenhydrate und Fett ausgelöste Hochstimmung können in den Teufelskreis der Essstörung führen. Wer versucht, psychische Schwierigkeiten durch Essen oder – wie beim Fasten – durch Essensentzug zu bewältigen, wird seine Probleme nicht lösen. □

«Wie neu geboren»

Gespräch mit einer fastenerfahrenen, berufstätigen Frau, die seit zehn Jahren jedes Jahr für zwei Wochen auf Nahrung verzichtet.

Sie fasten jedes Jahr, obwohl Sie nicht übergewichtig sind, warum muten Sie sich das zu?

Ich fühle mich danach wie neu geboren, bin kreativ und erholt und bleibe das gesamte Jahr weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Die Fastenphase selbst nutze ich, um Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Ideen für meinen Beruf zu bekommen. Darum gehe ich regelmässig in eine Fastenlinik, wo ich völlige Entspannung finde, mich um nichts kümmern muss und mit Gleichgesinnten umgeben bin.

Gibt es Veränderungen im Ablauf des Fastens?

Der Einstieg ins Fasten fällt von Mal zu Mal leichter, der Körper stellt sich schneller auf die Nahrung von innen um. Aber jedes Fasten ist völlig anders. Manchmal habe ich den Eindruck, ich komme an immer tiefere

Schichten. Auch bei mehrfachem Fasten gibt es Fasten Krisen, die selbst einen erfahrenen Faster einen Moment ans Aufgeben denken lassen. Am schlimmsten ist übrigens der Kaffeentzug. Das gibt zu Anfang Kopfschmerzen, selbst wenn man, wie ich, normalerweise nur zwei Tassen Kaffee am Tag trinkt.

Würden Sie es nach längerjähriger Fastenerfahrung auch wagen, zu Hause und im Alltag zu fasten?

Den Mut hätte ich schon, auch mit Fasten Krisen alleine zurechtzukommen. Ich könnte mich auch an die Regeln des Fastens halten und sich selber einen Einlauf machen, kann man auch lernen. Ich würde es aber trotzdem nicht tun. Mein Beruf ist zu anstrengend, die Ruhe und Abgeschirmtheit, die spirituelle und soziale Wirkung des Fastens würden mir fehlen.