

# Fastenzeit - Erholung für Körper, Seele und Geist

## Fasten – Heilungsprozess für den Körper

Fasten diene in erster Linie nicht dazu, das Gewicht zu reduzieren, sondern Heilungsprozesse im Körper in Gang zu setzen, so *Dr. rer. nat. Heidi Schulz*, Wissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Ernährungswissenschaft und Molekulare Medizin. Sie ist auch Beisitzerin im *DVG*, dem ältesten deutschen Verein für die Volksgesundheit. Sie verweist dabei auf *Ellen G. White*, eine amerikanische Vorreiterin der präventiven Medizin in westlichen Ländern, die schon zur Mitte des 19. Jahrhunderts die „Krankheit oft als Folge unregelmäßigen Essens“ verstand. So gebe es in vielen Krankheitsfällen für den Patienten „kein besseres Mittel, als eine oder zwei Mahlzeiten zu überspringen, damit die überarbeiteten Verdauungsorgane Gelegenheit zu Ruhe“ fänden.

## Stärkung des Immunsystems

Nicht nur für erkrankte Menschen sei das Fasten empfehlenswert. Die positiven Effekte des Fastens beschränkten sich nicht nur auf die Kontrolle und Abnahme des Gewichts. Sie seien vielfältiger und reichten von der Stärkung des Immunsystems bis hin zur Verbesserung kognitiver Funktionen. Der Nahrungsmangel zwinge unseren Körper, ein anderes „Programm einzuschalten“, um dafür zu sorgen, dass der Energiebedarf – insbesondere des Gehirns – gedeckt werde. „Um dies zu erreichen,“ so Schulz weiter, „muss die „Benutzung“ etlicher Gene neu reguliert werden. Es müssen notwendige Eiweiße und Enzyme erzeugt und überflüssige unterdrückt werden. Dadurch nehmen schädliche Substanzen wie Entzündungsmoleküle ab, und das Nervenwachstum wird durch die Aktivierung verschiedener Gene gefördert.“

## Intervallfasten

Der *DVG* empfiehlt Intervallfasten, um das Immunsystem zu

stärken, z.B. die 16:8-Methode. Dabei pausiere die Nahrungsaufnahme für 16 Stunden, innerhalb der restlichen acht Stunden würden zwei Mahlzeiten verzehrt. Nach dieser Zeit ohne Nahrung werde ein Prozess in Gang gesetzt, bei dem geschädigte Zellen, Proteine sowie Bakterien und Viren zerstört würden und Alterungsprozessen und Infektionen vorgebeugt werde. „Das Gute ist nicht nur die Darmreinigung, sondern die Reinigung des gesamten Körpers.“

## **12 Prinzipien**

Der *DVG* nimmt den Beginn der siebenwöchigen Fastenzeit zum Anlass, generell auf die Stärkung des Immunsystems hinzuweisen. Unterstützend dabei wirkten 12 Prinzipien und nicht nur die Beachtung der Ernährung mit einem Schwerpunkt auf pflanzenbasierter Vollwertkost. Auch Bewegung, Wasser, Sonne und Natur, Mäßigkeit, Luft, Ruhe, Vertrauen, Prioritäten, Optimismus, Integrität und Beziehungen seien Faktoren mit einem entscheidenden und stärkenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Sie verbesserten die Lebensqualität. Gerade in CORONA-Zeiten sei ein starkes Immunsystem wichtig.

## **Fastenzeit – Passionszeit**

Für Christen bedeutet die Fastenzeit eine Vorbereitung auf das Fest der Auferstehung von Jesus Christus (Ostern). Die auch als Passionszeit bezeichnete Zeitspanne von sieben Wochen beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Karfreitag. Sie sei Chance zur Einkehr, Umkehr, Besinnung und Verzicht auf Gewohntes.

## **Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG)**

Der 1899 von der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten gegründete „*Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.*“, fördert den vorteilhaften Lebensstil und gründet sich auf ein ganzheitliches Menschenbild. Der Körper als „Tempel Gottes“ gehöre mit zu diesem Bild. „Wir bieten Lebenshilfe und wollen Menschen begeistern, Gottes liebevolles Geschenk des Lebens für sich zu erkennen, zu bewahren und ein heilsames Leben zu

führen“, heißt es in der Selbstbeschreibung auf der Webseite (www.dvg-online.de).

Wissenswertes zu den 12 Prinzipien:  
<https://www.dvg-online.de/12-prinzipien/uebersicht/?L=0>

Mehr Informationen zum Intervallfasten von Dr. H. Schulz im Magazin „Leben und Gesundheit“, Ausgabe 1/2018, Januar – Februar: <https://www.dvg-online.de/abo/>