

SIE WERDEN FASTEN

Handout | Praktische Tipps zum Fasten

Arten des Fastens

Komplettes Fasten

Beim kompletten Fasten wird auf jegliche Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeiten verzichtet. Es sollte sich an eine Frist von max. drei Tagen gehalten werden, weil es dann für den Menschen ohne Flüssigkeitsaufnahme gefährlich werden kann.

Das komplette Fasten wird in der Bibel z.B. durch Paulus in der Apostelgeschichte 9,9 und durch die Juden in Ester 4,15–16 gemacht.

Diese Art des Fastens sollte nur gewählt werden, wenn eine ausdrückliche Bestätigung vom Herrn vorliegt. Auch kann es sinnvoll sein sich, wie in Sprüche 15,22 geschrieben, mit anderen Menschen darüber auszutauschen.

Darius-Fasten

Darius-Fasten bedeute, dass man einzelne Mahlzeiten auslässt, um damit mehr Zeit zu haben, sich dem Gebet zu widmen. Dies orientiert sich z.B. am Fasten des Königs Darius (Daniel 6,19), der während Daniel in der Löwengrube war, die ganze Nacht fastete, obwohl es zu jener Zeit in den Herrscherhäusern üblich war, Feten und Partys bis tief in die Nacht zu feiern.

Diese Art des Fastens eignet sich besonders, wenn man von der Arbeit, der körperlichen Verfassung und der Anstrengung her nicht über längere Zeit Wasser-Fasten kann und so durch das Auslassen der einzelnen Mahlzeiten freie Zeit für Gebet gewinnt.

Wasser-Fasten

Verzicht auf Nahrung z.B. nach Lukas 4,2. Fasten mit Wasser ist körperlich zwar herausfordernd, aber viele erzählen, dass sie es als eine ganz besondere Zeit erleben und die Hungergefühle sich sehr schnell regulieren, da die Verdauung vollständig zur Ruhe kommt.

Bei einer längeren Zeit des Wasser-Fastens sollte man sich vorher gut informieren, wie man eine solche Zeit durch Abbau- und Aufbau tage gut vorbereiten kann. Für die meisten Menschen ist ein 40-tägiges Wasser-Fasten gesundheitlich unbedenklich.

Dieses Fasten kannst du so lange machen, wie du willst! Ein vollständiges Wasser-Fasten dauert von dem Zeitpunkt, an dem der Hunger nachlässt (ca. 3.-6. Tag), bis zu dem Zeitpunkt, an dem der Hunger wiederkehrt (ca.30.- 40.+ Tag) und man, wenn jetzt nicht wieder mit der Nahrungsaufnahme gestartet wird, anfängt zu verhungern.

Wasser-Fasten „Soft“

Im Unterschied zum oben genannten Wasser-Fasten, nimmt man noch täglich eine kleine Kalorienzufuhr ein. Dazu hier einige Möglichkeiten:

- **Gemüsebouillon** gibt dem Körper etwas Kraft und Mineralstoffe. Jedoch sollte sie nur, wenn benötigt und in Massen genommen werden.

- **Kokoswasser** ist voller Vitamine und Elektrolyten, dazu nahezu kalorienfrei und darf gerne getrunken werden.
- **Supplemente** wie z.B. Vitamine oder Magnesium können während der Fastenzeit weiter eingenommen werden. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass sie nicht mehr als 15 kcal haben.
- **Säfte** sind beim Wasser-Fasten nicht empfohlen, da sie meist mehr als 15 kcal haben und so den Körper aus dem absoluten Fastenmodus holen.
- Falls die körperlichen Symptome zu stark werden, kann es helfen, einen kleinen Löffel **Honig** zu nehmen, bevor das Fasten abgebrochen wird. Jedoch sollte es nicht zur Gewohnheit werden.

Soft-Fasten

Verzicht auf Nahrung, mit Ausnahme von z.B. ein bis zwei Gläsern Saft am Tag. Ansonsten wird Wasser getrunken. Diese Art des Fastens liefert mehr Energie als das Wasser-Fasten, womit man ein gewisses Energieniveau beibehält und den normalen Alltag bewältigen kann. Trotzdem verliert man beim Saft-Fasten alle Hungergefühle.

Ein praktischer Tipp zum Saft-Fasten ist es frisch gepresste Säfte oder Obstsäfte ohne Fruchtfleisch zu verwenden.

Smoothie-Fasten

Hier wird lediglich auf den Genuss, feste Nahrung zu kauen und zu essen verzichtet. Alle Nährstoffe werden in flüssiger Form konsumiert. Dabei kann man Eiweisspulver, Obst, Gemüse, Milch oder auch Gemüsesuppen verwenden. Diese Art des Fastens z.B. eignet sich besonders für Jugendliche, welche noch im Wachstum sind oder für Schwangere, welche auch nicht auf die Aufnahme von genügend Nährstoffen verzichten werden sollen.

Daniel-Fasten

Das Daniel-Fasten wird nach dem Muster in Daniel 1,12 und Daniel 10,2-3 durchgeführt. Es ist grob eine vegane Ernährung, mit einigen zusätzlichen Einschränkungen. Jedoch kann der Alltag ansonsten normal gelebt werden. Das Daniel-Fasten ist für den Körper sehr gesund. Im [Anhang](#) hat es eine Liste mit Nahrungsmitteln, welche beim Daniel-Fasten gegessen werden dürfen.

Verzicht auf ausgelebte Sexualität

Für Ehepaare kann es auch eine Möglichkeit sein eine Zeit lang auf die Sexualität zu verzichten (1. Korinther 7,5). Auch hier ist es wichtig, die Dauer klar festzulegen

Medien-Fasten

Wenn man sich nicht dazu von dem Heiligen Geist geleitet fühlt oder sonst nicht in der Lage ist, eine Fastenart mit Verzicht auf Essen durchzuführen, kann es eine Möglichkeit sein, auf etwas anderes wie z.B. Soziale Medien, Filme, Netflix, Zeitung oder News, zu verzichten.

Andere Fasten-Möglichkeiten

Es kann auch auf eine Lieblingsessensspeise, Zucker, Kaffee oder sonst irgendetwas verzichtet werden, mit dem man normalerweise Zeit verbringt oder welches man regelmässig konsumiert. Dabei kann man den Herrn fragen, was er bereithält und kreativ sein.

Praktische Tipps zum Wasser-Fasten

Vorbereitung

- Bewege den **Grund**/ die Motivation vor/mit Gott!
- Was ist der Grund/Motivation für das Fasten?
- Siehe Leseplan „Warum man nicht Fasten sollte“.
-
- Gerade wenn man noch nicht volljährig ist, sollte das Fasten mit den Eltern abgesprochen werden.
- Definieren der genauen **Dauer** des Fastens!
- Wann ist die letzte Mahlzeit vor und welche die erste Mahlzeit nach dem Fasten?
- Nach Möglichkeiten ein bis zwei **Vorbereitungstag** einplanen, an dem nur noch Wasser, Tee, Säfte, Gemüse, Früchte, Joghurt und Nüsse gegessen werden. Dies hilft dem Darm zur Entleerung und dem Körper zur Entschlackung.
- Frühzeitige Reduktion des Koffeinkonsums hilft, dass weniger Kopfschmerzen auftreten!

Während des Fastens

- Die ersten 3- 6 Tage des Fastens sind die Schwersten, da hier der Körper mit der **Entgiftung** beschäftigt ist. Es können Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwäche, starkes Hungergefühl etc. auftreten.
- Um diese Symptome abzuschwächen kann am ersten Fastentag eine **Darmreinigung** mit einem Einlauf oder Bitter-/Glaubersalz durchgeführt werden. Bei Bedarf kann dies auch während des Fastens wiederholt werden, z.B. wenn Kopfschmerzen auftreten. Dies ist besonders bei längerem Fasten empfehlenswert, reinigt den Körper und verhindert, dass Gifte im Körper bleiben, welche Kopfschmerzen oder Unwohlsein verursachen.
- Es ist wichtig, täglich mind. 3 Liter (lauwarmes) **Wasser zu trinken**.
- Der Körper benötigt beim Fasten mehr **Sauerstoff**. Praktische Schritte können sein: Fenster öffnen, Spaziergänge draussen, bewusst und tief atmen. Dies kann besonders beim Schwächegefühl helfen.
- **Kälte** wird stärker wahrgenommen. Es ist wichtig, sich wärmer anzuziehen und evtl. warmes Wasser zu trinken.
- **Schwindel & Müdigkeit** treten während des Fastens häufiger auf. Dies sollte kein Grund sein, sich verunsichern zu lassen. Helfen kann langsamer aufzustehen, auf genügend Sauerstoff zu achten, genügend zu trinken und sich Zeit für einen Powernap zu nehmen.
- **Gewichtsverlust** ist ein Nebeneffekt des Fastens.
- Für Schlanke: Das Gewicht kommt nach dem Fasten wieder zurück.
- Für Sportler: Um starken Muskelabbau zu verhindern, kann ein leichtes Krafttraining helfen.
- Für Gewichtigere: Das Verlieren der Kilos sollte nicht der Fokus des Fastens sein. Wichtig ist nach dem Fasten, einen guten Essens-Aufbau zu haben und danach Essgewohnheiten zu erneuern. Sonst kann es zu einem starken Jojo-Effekt kommen.

Fastenbrechen

Jeder Dumme kann Fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen. (George Bernhard Shaw)

- Ideal ist das Fastenbrechen, nach mehreren Tagen Wasser-Fasten, mit frischen Zitrusfrüchten wie Orangen oder Grapefruits. Danach kann man allmählich zu leichten Suppen und grünen Gemüsen übergehen, bevor man wieder eine normale Ernährung aufnimmt.
- Für den Wiedereinstieg ins Essen sollte man sich 1/3 der Gesamtfastenlänge nehmen. Z.B. 6 Tage fasten= 2 Tage Essens-Aufbau.

Praktische Tipps Allgemein

Mit kurzer Dauer starten

Wenn man das erste Mal fastet, kann es hilfreich sein, keine zu lange Fastenzeit vorzunehmen. Beginnen kann man z.B. mit dem Aussetzen von ein oder zwei Mahlzeiten, beim nächsten Mal kann dann über einen längeren Zeitabschnitt gefastet werden. Es ist besser, am Anfang einen kurzen Zeitabschnitt als Ziel zu setzen und dieses Ziel zu erreichen. Wenn man sich am Anfang einen zu langen Zeitabschnitt setzt und dann nicht durchhält, kann dies zu einer Entmutigung führen und man gibt völlig auf.

Kommunizieren gegen Aussen

Matthäus 6,16–18 (LU17)

¹⁶ Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. ¹⁷ Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, ¹⁸ damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.

Es ist nicht sinnvoll, das Fasten zur Schau zu stellen oder vor anderen damit zu prahlen, aber es sollte auch nicht so sein, dass man versucht, es zu verbergen. Wenn nötig, z.B. wenn man zu Besuch ist oder sonst etwas angeboten bekommt, das Fasten diskret und transparent kommunizieren und danach bescheiden weiter fasten. Das Leben und Verhalten sollte, mit Ausnahme von besonderen Gebetszeiten oder sonstigen geistlichen Aktivitäten, während des Fastens so normal wie möglich sein.

Körperpflege

Matthäus 6,17 (SLT)

¹⁷ Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht.

Eine bewusste Körperpflege hilft, Wohlbefinden und Hygiene während des Fastens aufrechtzuerhalten. Dazu hier einige Tipps:

- Der **Körpergeruch** kann während dem Fasten intensiver werden. Dies geschieht, weil der Körper Giftstoffe ausscheidet. Natürliche Deodorants ohne Aluminium sind dabei eine gute Wahl. Auch kann eine regelmässige lauwarme Dusche helfen, den Körper zu reinigen und das Wohlbefinden zu steigern.
- Durch den Abbau von Giftstoffen und Fettreserven nimmt der Mundgeruch zu. Eine gute **Mundhygiene** ist ratsam (regelmäßige Reinigung der Zähne/Zunge).
- Bei der **Hautpflege** sollte, da die Haut während dem Fasten trockener werden kann, auf eine gute Hydratation der Haut von Aussen geachtet werden. Dies kann durch die regelmässige Verwendung einer feuchtigkeitsspendenden Lotion oder Creme geschehen. Auch sollten aggressive Seifen vermieden werden und dafür milde Reinigungsprodukte, welche die Haut nicht noch zusätzlich belasten, verwendet werden.
- Für die **Haarpflege** können sanfte Shampoos gewählt werden, welche die trockene Kopfhaut pflegen. Auf den Gebrauch von Hitze, z.B. Föhn, Glätteisen oder Lockenstab, sollte verzichtet werden.

Krankheit

Falls eine regelmässige Medikamenteneinnahme notwendig ist oder man an einer Krankheit erkrankt ist, wird empfohlen, das Fasten, besonders wenn es über einen längeren Zeitraum ist, mit einem Arzt zu besprechen.

Als Gruppe fasten

In Matthäus 6,16–18 kommt sowohl das individuelle (wenn du...) wie auch das gemeinsame (wenn ihr) Fasten vor! Faste als Kleingruppe, Freunde, Gemeinde, usw.!

Auf Widerstand vorbereiten

Während des Fastens kann man fast darauf wetten, dass plötzlich jemand Kuchen mit auf die Arbeit bringt, man zu einem leckeren Essen eingeladen und in allen Ecken und Enden köstliche Düfte um die Nase wehen. Fasten hat geistliche Sprengkraft und es gibt einen Feind, der alles daransetzt, einem vom Fasten abzuhalten. Sogar Jesus wurde während seiner Fastenzeit in Versuchung geführt. Aber er hat jede Prüfung bestanden und lebt heute mit seiner Stärke und Überwindungskraft in uns Menschen.

Ruhe

Fasten ist eine besondere Zeit für Körper, Geist und Seele. Genügend Ruhe einzuplanen und womöglich einen Gang zurückzuschalten hilft. Doch auch Sport darf in einem gewissen Rahmen weiter gemacht werden.

Keine Verurteilung beim Scheitern

Wenn trotz besten Vorsätzen das Fasten gebrochen wurde, heißt dies noch lange nicht, dass man das Fasten auch ganz lassen kann. Auch wenn man mehrmals scheitert, kann man jederzeit wieder aufstehen und weitermachen. Unsere Gerechtigkeit kommt alleine durch Jesus und Gott liebt uns so, wie wir sind. Manchmal lernt man durch Scheitern genau die Lektion, die gerade benötigt wird, und gerade im Versagen zeigt sich Gott als ein liebender Vater, der den Weg mit jedem geht.

Am besten drückt man die Reset-Taste und macht dort weiter, wo man aufgehört hat.

Geistliche Gestaltung

Beim Fasten gewinnt man in der Regel viel Zeit. Jetzt ist wichtig, wie wir mit dieser gewonnenen Zeit umgehen! Schlecht wäre es, wenn man anstelle vom Essen, dann eine Stunde NEWS oder einer Netflix-Serie konsumiert (alles schon erlebt!).

Womit man sich füllt, wird den Ertrag der Fastenzeit definieren: Worship anstatt weltlicher Musik, Reduktion oder Verzicht auf Social Media, News, Fernsehen, Games und sonstigen Zeitvertreibern. Säe im Geistlichen, damit du im Geistlichen ernten wirst.

Wort Gottes

Anstatt Essen zu essen, kann das Wort Gottes „gegessen“ werden. Dazu kann z.B. 3x täglich zu den Zeiten der normalen Mahlzeiten Bibel gelesen werden. Studiere ein Buch der Bibel.

Zeit mit Gott

Der Fokus soll auf Gott sein, sei es mit Gebet, in der Gegenwart Gottes oder beim ruhig sein und auf Gott hören.

Träume & Eindrücke

In der Zeit des Fastens wird Gott deutlich besser wahrgenommen, dies kann auch in Form von Träumen geschehen. Gib Gott bewusst deine Träume im Gebet ab.

Gebet und Fürbitte

Das Gebet gewinnt beim Fasten an Kraft. Es geht nicht nur ums Fasten, sondern immer um Fasten und Beten. Auch Fürbitte ist während dem Fasten besonders kraftvoll. Es kann hilfreich sein sich eine Gebetsliste zu erstellen an welcher man sich im Gebet orientieren kann. Einige Gebetsziele können z.B. sein:

- Eigene geistlichen Bedürfnisse
- Bedürfnisse der Familie
- Bedürfnisse der Gemeinde
- Bedürfnisse des Landes
- Bedürfnisse der Welt

Weißt du nicht was/wie beten? Dann lies einen Psalm laut vor!

Motivation

Sollte die Motivation fürs Fasten abnehmen, kann man ins Gebet gehen, ein Buch über das Fasten lesen, eine Predigt hören, sich durch andere, die auch am Fasten sind, ermutigen lassen.

Tagebuch

Es kann sinnvoll sein, sich am Ende jeden Tages Notizen zu machen, wie man den Tag erlebt hat und was mit Gott erlebt wurde.

Gottes Reden erwarten

Daniel bereitete sich in Daniel 10,1ff. durch Fasten darauf vor, eine Offenbarung von Gott zu erhalten. Genauso sollte jeder Gottes Reden in der Bibel, in Träumen, Visionen und Offenbarungen erwarten. Den in Matthäus 6,18 spricht die Bibel von einem Fastenlohn. Erwarten wir, dass Gott in dieser Zeit Gemeinschaft mit uns Menschen sucht und in dieser Zeit auf besondere Weise kommuniziert.

Durchbrüche

Es kann sein, dass das Fasten im ersten Moment „gar nichts bringt“. Durchbrüche kommen oft erst nach dem Fasten oder Gott nutzt die Fastenzeit anders als wir es erwarten.

Anhang

Nahrungsmittel beim Daniel-Fasten

Beim klassischen Daniel-Fasten isst man allgemein nur Nahrungsmittel, welche aus einem Samen gewachsen sind. Zum Trinken ist nur Wasser erlaubt. Hier eine Liste:

Gemüse/Pflanzen (frisch, gefriert, getrocknet oder eingemacht)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Artischocke ▪ Asparagus ▪ Aubergine ▪ Blumenkohl ▪ Bohnen ▪ Bohnensprossen ▪ Broccoli ▪ Erbsen ▪ Gartenkresse ▪ Hülsenfrüchte ▪ Ingwer-Wurzel ▪ Kabis ▪ Karotten ▪ Kartoffel ▪ Knoblauch ▪ Kohl 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Korn ▪ Mais, Getreide, Korn ▪ Pastinake ▪ Peperoni ▪ Pilze ▪ Radieschen ▪ Rosenkohl ▪ Rüben ▪ Sellerie ▪ Sojabohnen ▪ Sommerkürbis ▪ Tomaten ▪ Yambohne ▪ Zwiebeln ▪ ...
Früchte (frisch, gefriert, getrocknet oder eingemacht)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ananas ▪ Apfel ▪ Aprikosen ▪ Bananen ▪ Birnen ▪ Blaubeeren ▪ Boysenbeere ▪ Datteln ▪ Erdbeeren ▪ Feigen ▪ Grapefruit ▪ Guave ▪ Himbeeren ▪ Kirschen ▪ Kiwi ▪ Limetten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mangos ▪ Melonen ▪ Nektarine ▪ Orangen ▪ Papayas ▪ Pfirsiche ▪ Pflaumen ▪ Preiselbeere ▪ Rosinen ▪ Schwarzbeeren ▪ Tangelo ▪ Wassermelone ▪ Weinbeere, Weintraube ▪ Zitrone ▪ ...
Vollkorn und Hülsenfrüchte	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brauner Reis ▪ Buchweizen ▪ Bulgur ▪ Cannellini-Bohne ▪ Erbsen ▪ Gerste ▪ Getrocknete Bohnen ▪ Hafer 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Linsen ▪ Mais-Hafergrütze ▪ Pintobohne ▪ Popcorn ▪ Quinoa ▪ Schwarzaugenbohnen ▪ Schwarze Bohnen ▪ Weisse Bohnen

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hirse ▪ Kichererbsen ▪ Kidneybohnen ▪ Korn 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weizenvollkorn ▪ Wilder Reis ▪ ...
---	--

Gesunde flüssige Öle	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erdnussöl ▪ Färberdistelöl ▪ Maisöl ▪ Olivenöl ▪ Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sojabohnenöl ▪ Sonnenblumenöl ▪ Traubenöl ▪ ...

Nüsse und Samen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cashews ▪ Erdnüsse ▪ Haselnüsse ▪ Kerne ▪ Kürbiskern ▪ Mandeln 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paranuss ▪ Pekannuss ▪ Sesamsamen ▪ Sonnenblumenkerne ▪ Walnüsse ▪ ...

Hier sind noch einige **nicht erlaubt** Lebensmittel und Getränke:

- Fleisch, Fisch, Tierprodukte
- Milchprodukte, Milch, Käse, Butter, und Eier
- Süßungsmittel:
 - Rohzucker
 - Zucker
 - Dattelsucker
 - Honig
 - Sirup
 - Molasse
 - Künstliche Süßungsmittel
- Triebmittel, Gärmittel – wie Hefe
- Angepasstes, Künstliches, Chemikalisches:
 - Weißer Reis
 - Weißes Mehl,
- Frittiertes, Pommes, ...
- „Roh“-Fette:
 - Backfett
 - Margarine
 - Speck
- Kaffee
- Tee, auch Kräutertee
- Energy Drinks und sonstige Süßgetränke
- Alkohol