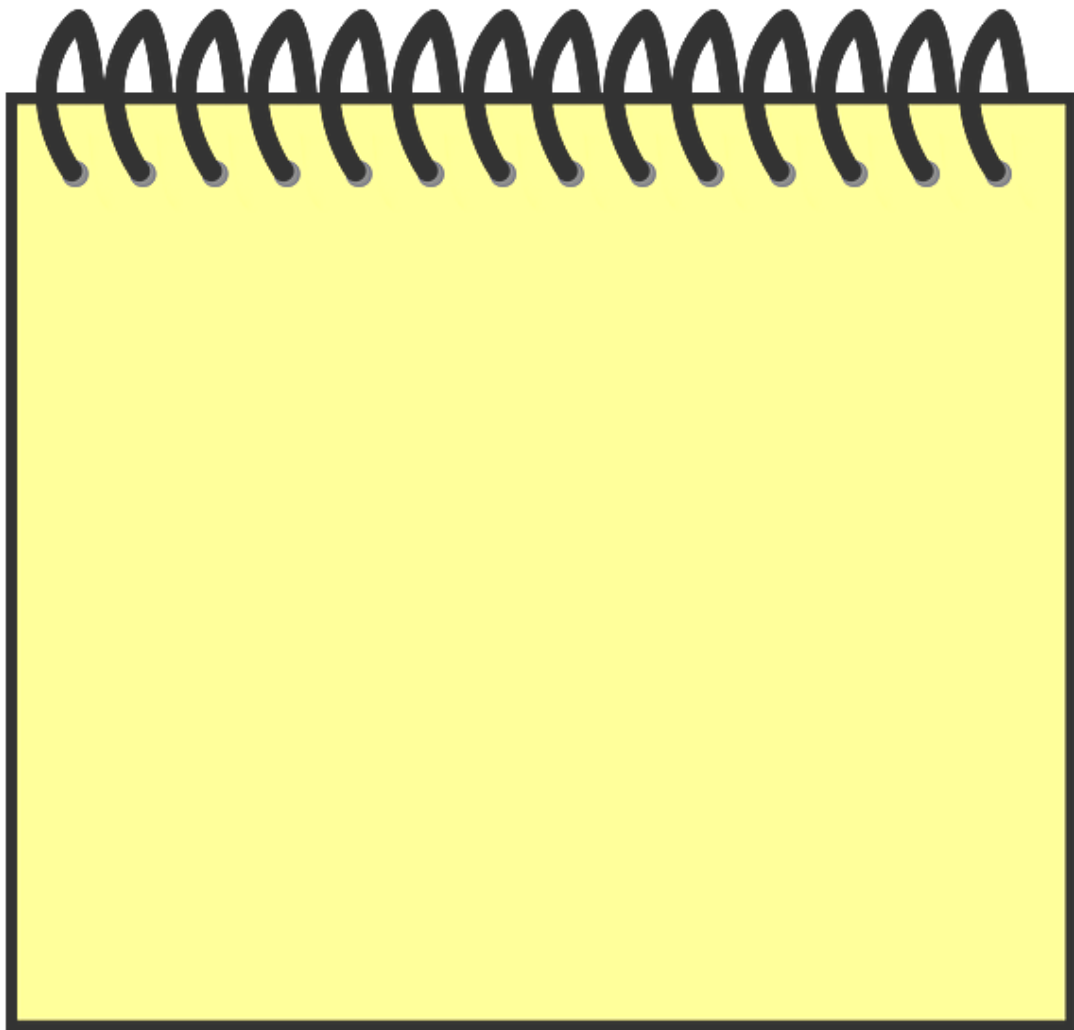


Platz für eigene Notizen & Gedanken

Was ist mir wichtig geworden?

Was kommt jetzt?



Hu·mor

Substantiv, maskulin [der]

gelassene Heiterkeit, die den Menschen befähigt, in schweren Situationen eigene und fremde Schwächen zu belächeln und den Mut zu bewahren

[DWDS]



Begleitheft zur Fastenwoche 2022

Mittwoch, 23. März - Mittwoch, 30. März

Impulse

Während wir aktiv fasten, befassen wir uns mit der eigenen Person, dem eigenen Körper sehr intensiv. Dies ist ein Prozess, den wir ernst nehmen.

Als Ventil kann Humor eine Entlastung mit herzhaftem Lachen dienen. Dabei wollen wir uns nicht über andere lustig machen. Kann man Lachen als meditative Einheit betrachten? - Wir versuchen es.

Fasten allgemein

Fasten ist mehr als nichts essen. Fasten reduziert die Dinge aufs Wesentliche. Der bewusste Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel entgiftet und reinigt den Körper und lichtet die Seele, öffnet, um sich Neuem zuzuwenden. Fasten kann aus mehreren Motivationen heraus entstehen und verschiedene Dimensionen haben:

- gesundheitliche, körperliche Aspekte
- spirituelle, religiöse Beweggründe
- aus Solidarität mit den Mitmenschen

Gesundheitliche, körperliche Dimension

Unter dem Aspekt: „Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“, geschehen während dem Fasten verschiedene körperliche Vorgänge:

- der Darm reinigt sich (kann anfänglich mit Glaubersalz unterstützt werden)
- die Haut wird straff und schön, vorübergehend vielleicht trocken
- die Niere scheidet vermehrt Harnsäure aus; Fett und Eiweiss wird abgebaut

Seelisch, spirituell, religiöse Dimension

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben – das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt all seine Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Grösse der Tat, die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch ist recht gelebt,
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück.

Und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

aus dem Sanskrit

Solidaritätsdimension

„Brot für alle“, der Entwicklungsdienst der evangelischen Kirchen und „Fastenaktion“, das Hilfswerk der KatholikInnen in der Schweiz führen zusammen mit „Partner sein“, dem christkatholischen Hilfswerk jährliche ökumenische Kampagnen durch. Dabei geht es um die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Ungerechtigkeit, dass weltweit rund eine Milliarde Menschen an Hunger leiden. Du engagieren Dich auch für den Spezialfond „Klima und Entwicklung“. Mit gezielten Aktionen werden auf die Wichtigkeit der Solidarität insbesondere in der vorösterlichen Fastenzeit hingewiesen. Weiterführende Informationen dazu gibt es unter www.sehen-und-handeln.ch. Die Fastengruppe Trimbach nimmt diesen Gedanken auf.

Entgiftung / Ausscheidung

Neben den Leberwickeln kann die Nieren- und Leberausscheidung auch mit Leber-Gallentee oder 10 Tropfen Nierentinktur Dioreticum und / oder 10 Tropfen Lebertinktur Hepaticum oder mit Schüssler-Salzen mit unterstützt werden.

Zur erweiterten Entgiftung kannst Du am Morgen jeweils 1 Esslöffel Sonnenblumenöl während 10 – 15 Min im Mund kauen und anschliessend auf eine Zeitung ausspeien und entsorgen und den Mund lauwarm ausspülen.

Zur Reinigung des Mundes neben dem regelmässigen Zähne- ev. Zungenputzens, kannst Du mehrmals täglich 1 Teelöffel Haferkleie gut kauen und dann ausspeien.

Während des Fastens produziert unser Körper zeitweise vermehrt Säure. Zum Ausgleich des Säure-Überschusses kannst Du jeweils täglich 1 Teelöffel Basenpulver mit lauwarmem Wasser mischen und langsam trinken.

Verwöhnen

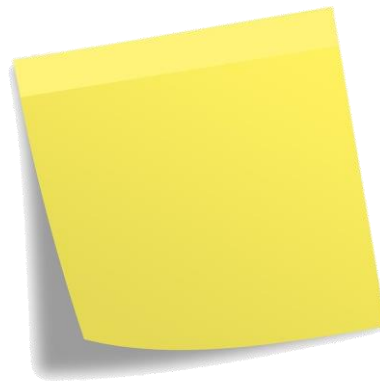
Du verzichtest auf feste Nahrung und somit hast Du mehr Zeit, um Dich zu verwöhnen.

Das kann sein mit

- viel Schlaf, Ruhe, Meditation
- Tau-Lauf oder Wanderungen, Bewegung im Wald
- Ganzkörper-Trockenbürsten, Wechselduschen, Eincrèmen, Fussbad
- bewusstes Musikhören
- Vermeiden von Aussenreizen (TV, Termine, Radio, etc.)
- Gefühl und Stimmungen zulassen

Und warum nicht mal einen Teelöffel Honig oder ein Glas Fruchtsaft zusätzlich?

Eigene Verwöhn- und Unterstützungstipps



Gruppentreffen während des Fastens

Unser Wochenthema „Humor“ begleitet uns, damit wir ruhig werden und achtsam unser Bewusstsein schärfen für Wichtiges im Leben.

Die Treffen finden während der Fastenwoche jeweils von 18:45 – ca. 20:30 Uhr in der Mauritiusstube (unterhalb der Mauritiuskirche in Trimbach) statt.

Bitte bringe folgendes Material zum ersten Treffen mit:

- Deine eigene Teetasse
- Liegemätteli, Fell oder eine dicke Decke zum Draufliegen
- Kissen, Nackenrolle o. ä., evtl. Woldecke
- warme, bequeme Kleider anziehen (warme Socken)
- CHF 40.00 als Unkostenbeitrag

Vorbereitung auf das Fasten

Das Essen soll zwei bis drei Tage (nach Möglichkeit bereits eine Woche) vor dem Fasten kontinuierlich reduziert werden. Jeder Bissen soll bedachtsam 20 – 30-mal gekaut werden. Achte darauf, wann Du satt bist und trinke zwei bis drei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt, reduziere Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Süssigkeiten und sonstige Genussmittel. Iss wenig Eiweiss (Fisch ist eine leichte Alternative), viel Salat, Gemüse, Reis, Reiswaffeln, Kartoffeln. Suppen (selber gemachte Gemüsesuppe) unterstützen die Vorbereitung, wie auch Früchte, Feigen, Baumnüsse, Honig. Falls Du unter Schlafstörungen leidest, meide rohe Äpfel nach 14 Uhr. Reduziere bereits während Deiner Vorbereitungsstage Deine anderweitigen Verpflichtungen und versuche zur Ruhe zu kommen.

Wichtig während des Fastens

Achte darauf, dass Du genügend Wasser, Mineralwasser (ohne Kohlesäure) und Tee zu dir nimmst (zwei bis drei Liter Flüssigkeit). Etwas Fruchtsaft, Bouillon oder/und Molke (Vorsicht nur ganz frische verwenden wegen der Übersäuerungsgefahr), zwischen 2,5 – 5 dl pro Tag und ab dem 3. Fastentag am Abend etwas Gerstenwasser / Barley-Water (Rezept siehe hinten) dienen als willkommene Abwechslung und Kräftigung.

Gönne Dir viel frische Luft und Bewegung, z. B. kannst Du beim Aufstehen Muskelübungen während 5 – 10 Minuten machen (nicht die Muskeln sollen sich abbauen, sondern das Fett).

Meditieren – Meditation zur Fastenzeit

Plane dir nicht zu viele Termine während der Fastenwoche ein und nimm dir regelmässig Zeit zur Ruhe und zur Meditation.

- eine Einladung
mit Gewohnheiten zu brechen
unsere Sinne zu schärfen
neue Wege zu erproben und
unser Leben neu zu ordnen

eine Einladung aufzuräumen
in Innern unseres Herzens
bewusst Freiräume zu schaffen,
um wieder empfänglich zu werden
für Gottes Lebensbotschaft an uns.
Wenn ich wirklich höre, lass ich mich berühren.

Hannelore Bares

Körperliche Beeinträchtigungen

Spreche Dich im Voraus mit Deinem Hausarzt ab, ob Du Fasten sollst oder kannst.

Mögliche Symptome sind: Müdigkeit (allenfalls durch die Übersäuerung, was mit Basenpulver ausgeglichen werden kann), angestregtes Denken (durch den Zuckerentzug: kann durch Saft und Honig kompensiert werden), Sehstörungen, Kopfschmerzen, Versuchungen, Kälteempfinden, Schwindelempfindungen.

Essensaufbau nach dem Fasten

Das Fastenbrechen begehen wir gemeinsam mit dem Essen des ersten gedämpften Apfels am Abend des 30. März, ev. führen wir ein Auftreffren durch (gemeinsame Programmabsprache).

Es empfiehlt sich, den Nahrungsaufbau nach dem Fastenbrechen mit eher kleinen Portionen und biologisch hochwertigen Produkten zu gestalten. Leichte Kost, wie Suppe mit Gemüse oder Kartoffeln, Hüttenkäse, später Teigwaren mit Gemüsesauce eignen sich sehr gut. Iss langsam und kauge gut. Trinke nach wie vor viel Kräutertee. Die Verdauung kannst Du anregen, indem Du zwei Feigen und / oder Pflaumen schneidest und diese am Vorabend für das nächste Morgenessen einweichst.

Und vor allem: Nutze die Chance, das neue Bewusstsein mit in den Alltag zu nehmen – auch, was die Ernährung betrifft.

Weitere hilfreiche Tipps

Weiterführende Literatur und konkrete Ideen zu den Entlastungstagen, zum Fasten sowie zum Wiederaufbau sind bei Cornelia Mackuth-Wicki beziehbar.

Darmentleerung

Die Entlastung, Darmentleerung und -Reinigung kann mit Glaubersalz oder Bittersalz, allenfalls mit San Pellegrino unterstützt werden. Das Glaubersalz (15 – 30 g) wird in $\frac{1}{4}$ l lauwarmem Wasser aufgelöst und eingenommen (kann auch nur in wenig Wasser aufgelöst und anschliessend mit grosszügigem Nachtrinken eingenommen werden). Schon kurz darauf wird die Darmtätigkeit angeregt und Du kannst auf die Toilette.

Notiere Dir hier, die Menge Glauber- / Bittersalz, die sich bei dir am besten eignet (Erfahrungswert):

Anstelle von Glaubersalz oder Bittersalz kann auch ein Einlauf zu Beginn und in der Mitte des Fastens hilfreich sein.

Zubereitung Gerstenwasser / Barley-Water (erst ab dem 3. Fastentag)

2 l Wasser, 30 – 50 g Gerstenkörner mit Nelke, Lorbeerblatt, Feigen, Datteln geschnitten während 2 Stunden kochen – nach Belieben mit Fruchtsaft oder Tee / Wasser mischen und schluckweise trinken.

Anwendung Leberwickel

Der Leberwickel unterstützt die Entgiftung der Leber.

1 – 2 gehäufte Teelöffel Schafgarbentee werden mit einem halben Liter kochendem Wasser übergossen. 3 – 5 Minuten ziehen lassen und anschliessend absieben. Der Guss wird über das Wickeltuch und das Frotteetuch gegossen, dann werden die Tücher ausgewindet und auf die Lebergegend gelegt, mit einem Wolltuch bedeckt und eine warme Bettflasche darübergelegt. Der Wickel soll mindestens 20 Minuten in Ruheposition einwirken können.

Als Alternativen können auch fertige Teebeutel aufgelegt werden. Am besten wirkt der Wickel nach dem Mittag, er kann aber auch am Abend dienlich sein.