

Fasten ist eine Form menschlicher Kultur entweder mit verminderter Nahrungsaufnahme und Elementen der Askese oder vollständigem Nahrungsverzicht, d. h. als Leben aus körpereigenen Reserven. Das Wort kommt vom gotischen **fastan** (fest)halten, beobachten, *bewachen*) bzw. althochdt. **fasten** (an den Geboten der Enthaltensamkeit *festhalten*). Wird nur eine bestimmte Art der Nahrung – beispielsweise Fleisch – oder ein Genussmittel weggelassen oder eingeschränkt, spricht man von Enthaltung oder Abstinenz.

**Allgemeines** Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist historisch in zahlreichen **Religionen** belegt und kommt in vielfältigen **Formen** sowie in teilweise festgelegten **Ritualen** vor: für bestimmte **Jahreszeiten** oder Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als **völliger** oder **teilweiser Verzicht** auf Nahrungsmittel sowie auf **Genussmittel, Fleisch, Alkohol, Sexualität** u. a. **Kulturhistorisch** überwiegen Fastenzeiten im **Frühling**, wo sie neben religiösen Aspekten besonders auch der **Darmreinigung** nützlich sind. Dazu sagte **Hippokrates von Kós**: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich **Hautpflege** und **Körperübung** ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

In der **Neuzeit** finden sich Formen des **therapeutischen Fastens**, etwa eine **Diät** begleitend oder in der **Trauerarbeit**, bis hin zu Formen des Protestes im **Hungerstreik** und des politischen Fastens, z. B. eines **Mahatma Gandhi**. Andererseits lässt sich der **Trend** erkennen, alte medizinische oder religiöse Traditionen neu zu entdecken.

Im religiösen Kontext schließlich dient das Fasten unter anderem der Reinigung der **Seele**, der **Buße im Christentum**, der Abwehr des **Bösen**, dem Streben nach **Konzentration**, Erleuchtung oder Erlösung.

Allgemein soll das Fasten mittels Verzicht oder reduzierter Nahrungsaufnahme mehreren Zwecken dienen:

- der **religiösen** Praxis, u. a. in der christlichen **Fastenzeit** und im muslimischen Fastenmonat **Ramadan**
- in mehreren Religionen der Vorbereitung auf religiöse **Feste**
- einem Gewinn an seelischer **Harmonie** und an **Demut**
- einer Förderung der **Wahrnehmung** und der eigenen **Aufmerksamkeit**
- einer Erhöhung der **Willenskraft** und Vorbereitung auf spezielle Herausforderungen
- der **Trauer** über einen Todesfall oder sonstigen Verlust
- dem Zuwachs an psychischer und sozialer Kontrolle bzw. **Macht** (siehe z. B. Mahatma Gandhi oder allgemein **Hungerstreik**)
- der Erhöhung der **Lebenserwartung** und einer Verzögerung des Alterungsprozesses (*siehe Hauptartikel* → **Kalorienrestriktion beziehungsweise intermittierendes Fasten**)
- (bei gezielter Methodik) dem Abnehmen bzw. der Kontrolle des **Körpergewichts**

Der zeitweilige Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel während des Fastens wird nicht als **Nahrungstabu** behandelt.

## Religiös motiviertes Fasten

Viele Religionen kennen Tage oder **Perioden** des Fastens. Im **alten Ägypten** war das Fasten bekannt. Die Fastenkultur umfasste unter anderem den Verzicht auf **Fischgerichte** in der **Laichzeit**. Die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern sollen die ägyptischen **Kopten** so von ihren Vorfahren übernommen haben.

Auch die **Bahai-Religion** kennt eine Fastenzeit im Monat Ala (2. bis 20. März). In der Askese-Kultur **Ostasiens** und im **Hinduismus** spielt die Enthaltensamkeit auch im **Yoga** eine Rolle.

**Judentum** Das **Judentum** kennt mehrere Fasttage, während denen 24 oder 25 Stunden auf jegliche Nahrungsaufnahme verzichtet wird. Diejenigen, die an bestimmte Ereignisse wie die **Zerstörung des Tempels** in **Jerusalem** am **neunten Tag des Monats Av** erinnern, werden nur von strenggläubigen **Juden** eingehalten. Der auf den zehnten Tag des Monats **Tischi** fallende Versöhnungstag **Jom Kippur**, der höchste Feiertag im jüdischen Kalender, wird auch von weniger religiösen Juden – Mädchen ab 12, Knaben ab 13 Jahren – als 25-stündiger Fasttag begangen, an dem von Sonnenuntergang bis Einbruch der Nacht (ca. 1h nach Sonnenuntergang) des folgenden Tages weder feste noch flüssige Nahrung eingenommen wird.

**Christentum** Das **Christentum** kennt vornehmlich die vierzig Tage der **Fastenzeit** im **Frühjahr**, die der Vorbereitung auf **Ostern** dienen und an die 40 Tage erinnern, die **Jesus Christus** fastend und betend in der **Wüste** verbrachte. Demgegenüber tritt der Aspekt des Nahrungsverzichts bei der **Adventszeit**, die ebenfalls eine Buß- und Fastenzeit darstellt, mehr in den Hintergrund. Mehrfach berichtet auch das **Alte Testament** vom Fasten als Zeichen der Trauer; so fastete König **David** nach dem Tod seines Sohnes **Abschalom**. Es entwickelte sich eine Praxis, dass man zweimal pro Woche, **Mittwoch** und **Freitag**, (teil)fastete. Das Fasten der **Katechumenen** vor der **Taufe** gab es schon im **Frühchristentum**, die Fastenzeiten vor den höchsten Festen **Ostern** und **Weihnachten** kamen später hinzu.

Jesus Christus rief in der **Bergpredigt** (**Mt** 6,16-18 **EU**) zur **Demut** bei der Übung des Fastens auf: „**Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass Du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.**“

**Fasten bei Katholiken und Orthodoxen** Die **katholische Kirche** hat körperlichen Zeichen von jeher viel Beachtung geschenkt. Doch wurde seit etwa 1960 die entsprechende kirchliche Bußpraxis gelockert – als strenge Fast- und Abstinenztage gelten verpflichtend nur noch **Aschermittwoch** und **Karfreitag** (einmalige Sättigung und eine kleine Stärkung). Hingegen ist eine persönliche Form des **Opfers** bzw. der **Abstinenz** an jedem Freitag **geboten**, die viele Katholiken zusätzlich auch am Mittwoch pflegen (vgl. Artikel **Freitagsopfer**).

In asketisch lebenden **Ordensgemeinschaften** verzichten die Mitglieder völlig oder zumindest wöchentlich an mehreren Tagen auf tierische Nahrung, teils auch auf Milchprodukte, Öl und Eier. In den **Klöstern** des Mittelalters führte dies auch zur Entwicklung medizinisch wertvoller Fastenbiere.

Die **orthodoxen Kirchen** kennen vier mehrwöchige Fastenperioden pro Jahr, mit völligem Verzicht auf tierische Nahrungsmittel, **Alkohol** sowie **Fett** und **Öl**; dazu kommt auch hier das Fasten am Mittwoch und Freitag. Aktuell finden sich die strengsten Fastenregeln in der russisch-, rumänisch-, serbisch-, und griechisch-orthodoxen Kirche, wo während der Fastenzeiten auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte, Alkohol und Olivenöl verzichtet wird. Lediglich an Gedenktagen der **Heiligen** sind Wein, Olivenöl und Fisch erlaubt. In der **koptischen**, der **äthiopisch-orthodoxen** und der **syrisch-orthodoxen Kirche** hingegen fasten die Gläubigen mittwochs und freitags, indem sie auf Fleisch-, Eier- und Milchprodukte verzichten. Fischprodukte, Meeresfrüchte und **Honig** bilden eine Ausnahme.

Von der **Mystikerin** und **Kirchenlehrerin Teresa von Avila** (1515–1582) ist der Ausspruch überliefert: „Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn – wenn Fasten, dann Fasten“. Ebenfalls der heiligen Teresa wird auch der Ausspruch zugeschrieben: „Sei freundlich zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Er dient dem traditionellen, teils wieder neu entdeckten religiösen Fasten, teils als Heilfasten in Gruppen im kirchlich-volksnahen Umfeld, als Richtschnur, z. B. durch geeignete **Getränke** den fastenden Körper zu unterstützen.

Zur Nüchternheit vor dem Empfang der **Kommunion** siehe **Eucharistische Nüchternheit**.

**Einflüsse der Reformation** Die **Reformatoren** des 16. Jahrhunderts kritisierten die kirchlichen Fastengebote als reine Äußerlichkeiten, durch die das Wohlwollen Gottes nicht erlangt werden könne. **Ulrich Zwingli**s Reformation in der **Schweiz** begann mit einem demonstrativen **Wurstessen** während der Fastenzeit.

**Martin Luther** hat zwar auch gefastet, das Fasten aber zugleich als „**Gutes Werk**“ abgelehnt: Der Mensch werde *nicht durch das Fasten angenehm bei Gott, sondern allein durch die **Grade**, allein durch den **Glauben**.*

In den vergangenen Jahren haben neben den großen christlichen Kirchen insbesondere [evangelikale](#) und [charismatische](#) Kreise das Fasten neu entdeckt und praktizieren oft auch bewussten Verzicht (auf [Schlaf](#), um mehr Zeit für das [Gebet](#) zu haben, auf einzelne Mahlzeiten zugunsten von Hungernden usw.), allerdings nicht als Kirchengebote, sondern als freiwillige [spirituelle](#) Erfahrung. Ähnlichen Zwecken dient die in vielen Pfarreien praktizierte Fastensuppe anstelle des üblichen Mittagessens. Die kanadischen [Mennoniten](#) riefen vor dem letzten Golfkrieg zu weltweiten Fastentagen und Friedensgebeten auf. Dieses Fasten wurde inhaltlich von Jesaja 58,3–8 hergeleitet. In biblischer Tradition wird das Fasten vom Anlass (Kriegsgefahr) her begründet, nicht kirchenjahreszeitlich verankert.

Ebenfalls hat sich in den vergangenen Jahren auch bei vielen evangelischen Christen die Aktion „Sieben Wochen ohne – Verzicht, ein Gewinn“ durchgesetzt. Christen verzichten in der Fastenzeit bewusst auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fernsehen. In vielen Gemeinden wird diese Aktion durch regelmäßige Treffen begleitet.

**Islam** Im [Islam](#) ist das Fasten ([Saum](#)) eine der „[fünf Säulen](#)“. Während des Monats [Ramadan](#) besteht für Muslime, sowohl Frauen (außer in der Menstruation oder nach der Geburt) als auch Männer, die in vollem Besitz ihrer Geisteskräfte ('aql), volljährig (baligh), körperlich dazu imstande (qadir) und nicht auf Reisen sind, die Pflicht, von der [Morgendämmerung](#) bis zum Sonnenuntergang dem Körper keinerlei Substanzen mit Nährwert zuzuführen, das heißt, auf die Aufnahme von Speisen und Getränken und auch auf das Rauchen zu verzichten.

**Heilfasten** Als Heilfasten wird ein Fasten verstanden, das zu einem höheren Wohlbefinden oder verbesserter Gesundheit führen soll. Seine vermuteten positiven gesundheitlichen Eigenschaften sind wissenschaftlich überwiegend nicht belegt. Es zählt daher mehr die psychologische Erfahrung des Fastens. Neben einigen älteren [Kur-](#) und Fastenformen (siehe [Pfarrer Kneipp](#)) haben sich im 20. Jahrhundert zahlreiche ärztlich begleitete Formen des Fastens mit erwünschter „[Entschlackung](#)“ oder „[Regeneration](#)“ von Körper und Seele etabliert. Gemeinsam ist diesen, dass sie einige Tage der Vorbereitung erfordern, eine gezielte [Darmentleerung](#) anstreben und täglich etwa drei Liter zu trinken sind. Vorherige oder begleitende ärztliche Untersuchungen minimieren mögliche Risiken, und das Ende des Heilfastens (früher [Fastenbrechen](#) genannt) wird behutsam gestaltet. Während der Fastenzeit kommt es zu einer Anpassung an den Nährstoffmangel – der sogenannten Hungeradaptation. Der [Hungerstoffwechsel](#) stellt eher eine Belastung und Mangel-(Selbst-)ernährung dar. Man kann sich eine solche Umstellung als ein Schalten zwischen zwei Körperbetriebsarten vorstellen: zum einen die Versorgung durch regelmäßige abwechslungsreiche Nahrungsaufnahme und zum anderen das Fasten mit keiner Nährstoffaufnahme und Versorgung durch wenige monotone Körperreserven mit der Ansammlung von Stoffwechselschlacken.

**Fastenwandern** [juistness®](#) - Fastenwandern verbindet das Fasten mit dem Wandern. Fastenwandern unterscheidet sich von gewöhnlichem Fasten dadurch, dass die körperliche Betätigung an der frischen Luft den Effekt des Fastens verstärkt. Durch die gleichzeitige Bewegung während der Fastenzeit wird ein höherer Grundumsatz im Stoffwechsel erzielt, wodurch die Auswirkungen auf Körpergewicht und Wohlbefinden früher eintreten. Dazu gibt es bei den [juistness®](#) - Fasten(k)urlaube(n) : [Ohrakupunktur](#)en , [Meditationen](#) , (Einzel-) [Gespräche](#) , [Vorträge](#) und vieles me(e)hr .....

**Durchführung** [juistness®](#) - Fastenwandern wird in Gruppen von max. acht bis zehn Personen ausgeübt, dafür ist eine Anleitung durch unsere erfahrenen Heilpraktiker , Fastenleiter notwendig. Je nach Fastenform ist der einzige [Proviand](#) ein Vorrat an Wasser oder ungesüßtem [Kräutertee](#) bzw. [Säften](#). Inzwischen werden [juistness®](#) - Fastenwanderungen zu allen Jahreszeiten angeboten. Ähnlich wie beim Heilfasten beginnt die Fastenzeit mit einer Entlastungsphase, in der einige Tage vorher nur leichtverdauliches [Obst](#) und [Gemüse](#) gegessen wird. Sie erhalten von uns [Tipps](#) und [Hinweise](#). Die täglich durchgeführten Wanderungen erstrecken sich über Entfernungen von fünf bis zehn Kilometer.

Fastenwandern sollten nur gesunde Menschen. Ärzte warnen davor, längere Fastenkuren ohne eine ärztliche Überwachung durchzuführen. In jedem Fall sollten Sie sich vor Beginn des Fastens an den Arzt seines Vertrauens wenden.

Bestimmte Gruppen von Menschen sollen nicht fasten:

- Schwangere und stillende Frauen                      Menschen mit Blutungsneigung, also [Bluter](#)                      Kinder unter 10 Jahren
- Menschen mit [Schilddrüsenüberfunktion](#)                      Menschen mit Durchblutungsstörungen des [Gehirns](#)
- [Typ-1-Diabetiker](#)                      [Krebskranke](#)                      Menschen mit [psychischen](#) Krankheiten sollten ihren Arzt befragen, bevor sie fasten.

**Geschichte** [Mahatma Gandhi](#) unternahm in [Indien](#) bereits 1946 einen drei Tage langen Fußmarsch durch die gleißende Hitze. Als Proviand hatte er nur Wasser mit Zitrone und Honig dabei. Im Jahr 1953 führte der Schwede Dr. Lennart Edrén einen [Selbstversuch](#) durch, um seine Idee von der Ungefährlichkeit des Fastenwanderns zu beweisen. Täglich legte er dabei über 50 Kilometer zurück. Auf Nahrung verzichtete er, zur [Durstlöschung](#) nahm er nur frisches [Quellwasser](#) zu sich. Sein Ergebnis war eine durchwegs positive Erfahrung. Ein Jahr später unternahm er den ersten 500 km langen Fastenmarsch von [Göteborg](#) nach [Stockholm](#). Die schwedische Presse begleitete ihn und erzeugte landesweites Aufsehen. Der [Vegetarier](#) Dr. Edrén wurde ein populärer Wegbereiter der Fastenwanderbewegung in Europa. 1964 wiederholte er mit 20 Freiwilligen den Marsch. Die Idee des Fastenmarsches wurde von dem deutschen [Theologen](#), [Soziologen](#) und [Politologen](#) Christoph Michl<sup>1</sup> aufgegriffen. Er nutzte sie als „Hungermärsche“, um sich bei den Friedens- und [Umweltbewegungen](#) im In- und Ausland Gehör zu verschaffen.

[info@fasten-juist.de](mailto:info@fasten-juist.de)

[fasten-juist.de](http://fasten-juist.de)

[juistness®](#) - Fasten(k)urlaube , [Friesenstraße 11 und 28](#)

[26571 Nordseeinsel JUIST](#) , [Zimmernachweis : 04935 / 917222](#)

