



# Fastenzeit

Es kommt auf die Haltung an

**Bewusstes Fasten entgiftet den Körper. Doch aufgepasst: Der Prozess sollte individuell abgestimmt werden. So wird die Wahrnehmung geschärft, wie die Nahrung auf die Gesundheit wirkt. Am besten entschlacken die ayurvedischen Reinigungskuren den Körper im Frühling und im Herbst.**

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**as Fasten stellt einen natürlichen physiologischen Prozess dar, der für Menschen, Tier und die Pflanzenwelt gleichermaßen gültig und zu beobachten ist. In der Natur wird im Winter die Aufnahme der Nahrung auf ein Minimum reduziert, bis der Frühling erwacht und neues Leben hervorbringt. Pflanzen und Tiere kehren aus dem Winterschlaf zurück und ein neuer Zyklus nimmt seinen Lauf. Dank der Fähigkeit des Fastens konnte die Menschheit Tausende von Jahren überstehen und Ernteauffälle, Kriege und Katastrophen überleben.

Die Art des heutigen Fastens kann sich sehr vielfältig gestalten. Sie reicht vom 0-Fasten bis zum bewussten Verzicht auf Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten, Alkohol und Schokolade oder bestimmte Nahrungsmittel wie Fleisch und Zucker über einen festgelegten Zeitraum.

Der Frühling wird als die optimalste Jahreszeit für eine Fastenkur empfohlen. So beschreiben es die überlieferten Lehren des Ayurveda. Aber auch der Herbst bietet in unseren Breitengraden gute Voraussetzungen, **um den Körper und den Geist auf den Winter vorzubereiten**, ihn von Ballast zu befreien und das Immunsystem für die kalte, windige und feuchte Zeit zu stärken. Denn die Aneignung des sogenannten Winterspecks, der in den früheren Zeiten als Energiedepot für die schwere körperliche Arbeit

und als Wärmeschutz vor den extremen Temperaturen diente, ist heute nicht mehr überlebenswichtig. Aus gesundheitlicher Sicht ist er eher schädlich.

Bei dem heute üppigen Nahrungsangebot, den geheizten Wohnungen, der passenden Winterkleidung und der oft mangelnden körperlichen Betätigung ist gerade im Herbst eine Fastenzeit empfehlenswert. Sie kann die Verdauungskraft für die kommende Adventszeit und die weihnachtlichen, kulinarischen Leckereien und Völlereien stärken und «kleine Sünden» können besser verstoffwechselt werden. Auch ausserhalb der Fastenzeit lohnt es sich, in Zeiten des Genusses spontan einen Fastentag einzulegen, um den Organismus zu entlasten.

## Körper und Geist regenerieren

Heutzutage muss das Fasten nicht mehr vorrangig das Überleben bei eintretenden Naturgewalten, Hungersnöten und Kriegen sichern. Bewusstes Fasten entgiftet und reinigt den Körper. Das Bewusstsein öffnet sich und schärft die Wahrnehmung für den Einfluss der Nahrung auf die Gesundheit. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Fasten vor allem die Regeneration des Körpers und des

Geistes unterstützt, das Immunsystem stärkt und die Zellfunktionen und Entgiftungs- und Heilungsprozesse aktiv in Gang setzt. Schon die ältesten Aufzeichnungen der indi-

## «Im Herbst tut eine Fastenzeit gut.»

schen Medizin bezeugen das Wissen um die Bedeutung des Fastens. Es gilt als Reinigungskur und Vorbereitung für die Therapie als Grundvoraussetzung, um den Heilungsprozess einzuleiten.

### Ziel der Fastenkur

- Stärkung der Verdauungskraft (Agni, das Verdauungsfeuer), um Stoffwechselschlacken zu beseitigen.
- Reinigung und Öffnung der Transportbahnen (Zirkulationskanäle, Srota) zur Anregung des Zellstoffwechsels: Transportbahnen für den Atem, die Nahrung und die Flüssigkeiten. Transportbahnen, die die einzelnen Gewebe versorgen (Blut, Fett-, Muskel-, Knochen, Fortpflanzungsgewebe und Mark). Transportbahnen, die die Abfallprodukte entsorgen (Urin, Stuhl, Schweiß).



Grüne Blattgemüse wie Spinat unterstützen das Fasten.

Häufig wird die Frage gestellt, wie der Ayurveda zum Fasten steht. Wann, wie und mit welcher Motivation sollte jemand fasten? Ist es für gewisse Typen gar besser, nicht zu fasten? Im Vordergrund steht beim Ayurveda nicht die Gewichtsreduktion, sondern **der bewusste Verzicht auf Nahrungsmittel**, die schwer verdaulich sind und den Stoffwechsel belasten. Ein weiterer Aspekt ist die **Reduktion der Nahrungsaufnahme**. Einerseits, um den Körper zu reinigen sowie die Sinne und die Aufmerksamkeit zu schulen: Was tut mir gut, was ist abträglich für mich? Andererseits hilft der bewusste Verzicht, sich eingefahrener Gewohnheiten bewusst zu werden und diese abzuliegen. Hierzu wird ein individueller Fastenplan erarbeitet sowie die Lebensführung betrachtet und im Detail besprochen. Nach dem Grundprinzip des Ayurveda steuern

## «Ein spontaner Fastentag entlastet.»

die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha alle körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge.

### Vata braucht leichte, warme Kost

Die Konstitution des Vata-Typs ist durch die Elemente Luft und Äther geprägt. Sein Körperbau ist leicht, er ist entweder gross oder klein, schmal, hat sehnige, zarte Gelenke und neigt zu Gewichtsabnahme. Sein Appetit und seine Verdauung sind unregelmässig – er neigt zu Blähungen und Verstopfung. Er liebt Bewegung, handelt und denkt schnell und ist sehr spontan. Kann er seine Kreativität und Sensibilität nicht leben, wird seine Verdauungskraft geschwächt.

Diese Menschen sollten, wenn überhaupt, nur bei Übergewicht sehr sanft fasten, um ihr Vata nicht zu



erhöhen und noch mehr Substanz zu verlieren. Das Fasten sollte sich auf vegetarische, regelmässige, leichte, feuchte und warme Kost und warme Getränke beschränken, Ruhephasen und Regelmässigkeit stehen dabei im Vordergrund. Ist Vata erhöht, neigen sie zu Verstopfung, trockener Haut, kalten Händen und Füßen, zu Nervosität, Ängstlichkeit, Sorgen und Schlafstörungen.

### Pitta sollte sanft fasten

In der Konstitution des Pitta-Typs geben Feuer und Wasser die Prägung. Er ist gut gebaut, neigt selten zu Über- oder Untergewicht, hat einen mittleren Knochenbau, ist muskulös, liebt Wettkampfsportarten, Herausforderungen und Perfektionismus. Er benötigt regelmässige Mahlzeiten, da er bei Hunger zu schlechter Laune neigt. Seine Verdauung ist gut, bei Pittaerhöhung neigt er zu Durch-

## Allgemeine Empfehlungen

- Meiden Sie Stress und körperliche Anstrengung, da der Körper viel Kraft für den Reinigungsprozess benötigt.
- Entspannen Sie sich, aber vermeiden Sie Tagesschlaf.
- Spaziergänge in der Natur, Yoga und Meditation unterstützen den Verlauf des Fastens.
- Reduzieren Sie die Nahrungsaufnahme auf drei kleine Mahlzeiten, die ausschliesslich warm, leicht verdaulich und vegetarisch sein sollten, dazu gehört auch der Verzicht auf Eier, Fisch und die Palette der Milchprodukte.
- Halten Sie die Verdauungszeiten zwischen den Mahlzeiten ein (4 bis 5 Stunden).
- Trinken Sie ausschliesslich warme Getränke: Wasser, bittere Kräutertees und Ingwerwasser.
- Trinken Sie ca. alle 30 Minuten ein paar Schluck heisses Wasser. Sie können sich dieses vorbereiten und in einer Thermosflasche aufbewahren. Kochen Sie einen Liter Wasser mindestens zehn Minuten auf, Sie können dem Wasser auch eine Scheibe frischen Ingwer hinzufügen. Auf diese Art und Weise zubereitetes Wasser kann Schadstoffe gut aus dem Körper ausleiten.

fällen, Hautausschlägen, Entzündungen, zu Perfektionismus, Zorn und Gereiztheit.

Diese Menschen sollten ebenfalls nur sanft fasten, um das Vata nicht zu erhöhen, das in jedem Typen vorhanden ist. Das Fasten sollte sich auf vegetarische, regelmässige, leichte und warme, nicht zu heisse Kost sowie warme Getränke beschränken. Sie sollten während des Fastens auf saure und scharfe Nahrungsmittel verzichten.

### Kapha verträgt das Fasten gut

Der dritte Konstitutionstyp, Kapha, wird durch die Elemente Erde und Wasser dominiert. Dieser Typ ist von kräftiger Statur und starkem Knochenbau. Sein Appetit ist regelmässig, die Verdauung langsam, er nimmt schnell zu. Dazu ist er eher bedächtig und gemütlich, Sport ist nicht seine Sache. Bei Kapha-Dominanz neigt er zu Übergewicht, Schnupfen und Depression. Kapha-Konstitu-



Ingwertee und Ingwerwasser regen die Reinigung an.

tionen sind die einzigen Personen, die das Fasten vertragen, so können sie das überschüssige Kapha gut abgeben.

Das Fasten wird im Ayurveda immer entsprechend der individuellen Konstitution verordnet und durchgeführt. **Das vollständige Fasten wird selten empfohlen,**

da es für den Organismus äusserst anstrengend ist. Zudem schwächt es die Verdauungskraft (Agni) und erhöht in allen Typen die Bioenergie Vata, die in starker Verbindung zum zentralen Nervensystem steht. Am wirkungsvollsten entschlacken die Reinigungskuren des Ayurveda

den Körper im Frühling und im Herbst. In diesen Zeiten ist der Organismus besonders bereit, überschüssige Depots freizugeben und auszuscheiden.

Es muss nicht immer die Panchakarma-Kur sein. Diese ist anstrengend und sollte hauptsächlich bei schwerwiegenden

Krankheitsbildern und nach medizinischer Verordnung durchgeführt werden.

Sanftes Fasten kann nach therapeutischer Beratung auch zu Hause und ambulant durchgeführt werden. Wichtig ist, dass es in einem Zeitfenster praktiziert wird, welches **genügend Raum für Ruhephasen** einräumt. Wohlgemerkt: Ruhephasen und Entspannung – Tagesschlaf zählt nicht zum Entspannungsprogramm und ist unbedingt zu vermeiden. Eine Fastenkur kann einen starken Impuls für eine Ernährungsumstellung setzen. Die sanfte Art des ayurvedischen Fastens leitet die schonende Entgiftung des Körpers ein und ist für Menschen, die sich bei einem vollständigen Verzicht von Nahrung unwohl fühlen, die geeignete Alternative, den Körper sachte zu entschlacken. Der Körper dankt mit geistiger und körperlicher Fitness und Ausstrahlungskraft.

## «Sanft fasten kann man zu Hause.»

### Unterstützende Nahrungsmittel

- grüne Blattgemüse wie Spinat oder Chicorée, Zucchini, Artischocken, Mangold, Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Weiss-, Rot- und Chinakohl
- gelber Mung-Dal
- Suppen oder Kitchari: gelbe Mung-Bohnen und Basmati-Reis zu gleichen Teilen in kaltem Wasser einweichen und anschliessend zusammen mit in der Pfanne ohne Fett angeröstetem Kreuzkümmel, Koriander und gemahlenem Ingwer zu einem Brei kochen. Nach dem Kochen ein wenig Ghee oder kalt gepresstes Öl hinzufügen, um dem Körper die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine E, D, K und A zu ermöglichen.
- Ingwerwasser

.....  
 \*Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)