

# Weniger ist mehr

## Fasten ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Faste dich in die Einfachheit: Wohlgefühl, Gesundheit und Freude mit sich selber sind die Früchte! Denn Fasten ist eine einzigartige Quelle der Regeneration. Verbindet man das Fasten zusätzlich mit Wandern, schafft dies eine besonders wirkungsvolle Synergie.

TEXT: PAULA MARIA HOLZER

„Wer stark, jung und gesund bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“ (Hippokrates)

Das Fasten gewinnt immer mehr an Bedeutung für Menschen, die bereit sind, die Verantwortung für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden in die eigene Hand zu nehmen. Eine Zeit des Verzichtens einzuhalten ist nämlich Ausdruck eines selbstbestimmten, reifen, erfüllten und bewussten Lebens. Das Fasten öffnet uns den Weg in jene Einfachheit, die den Blick für das Wesentliche wieder frei macht. Meist ist es die Sehnsucht nach den ganz, ganz einfachen Dingen, die im überfüllten Alltag verloren gegangen sind. So erfahren wir ganz, ganz innen in uns, dass die Natur uns alles schenkt, was wir für ein gesundes und langes Leben brauchen.

Wenn es höchste Zeit ist auszubrechen aus vielen unbedachten Gewohnheiten, die aus dem Gleichgewicht gebracht haben, dann bringt uns eine Fastenzeit wieder in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen. Denn es ist der Überfluss, durch den die heutige Gesellschaft das wohltuende rechte Maß verloren hat. Von Vielem zu viel, von Anderem zu wenig: zu viel Hektik und Stress, zu wenig Achtsamkeit, Ruhe und Entspannung, zu viel Essen, zu wenig Bewegung sind die Krankmacher unserer Zeit. Das Fasten räumt auf, ordnet, klärt, heilt.

### Fasten für den Körper

Vorsorgen ist besser als heilen!

Es gibt kaum wirksamere Entschlackungs-, Entsäuerungs- und Entgiftungs-



FOTO: PAULA MARIA HOLZER

Fasten ist ganzheitlich und bewirkt eine Reinigung und Verjüngung des Organismus. Es bringt das „Zuviel“ unseres Wohlstands wieder in Balance, bringt Klärung und Heilung.

Maßnahmen als das Fasten. Die Regeneration einer vorgeschädigten Leber beispielsweise grenzt ans Wunderbare. Durch die westliche Lebensweise bedingte Übersäuerung des Körpers bewirkt die gängigsten Wohlstandskrankheiten unserer Zeit: Ablagerungen in Blutgefäßen und Gelenken und damit verbundene Schmerzen, Bildung von Gallen-, Blasen- und Nierensteinen, Gicht und viele rheumatische Erkrankungen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, chronische Müdigkeit und Energielosigkeit. Durch die Gewichtsabnahme werden Herz, Gelenke, Wirbelsäule und Füße entlastet. Hautprobleme erfahren deutliche Besserung. Großen Zuspruch finden Fastenkuren mittlerweile in der Wissenschaft. 2012 hat beispielsweise der junge, italienische Zellbiologe Valter Lon-

go, Professor für Gerontologie und Biologie an der University of Southern California, belegt, wie sehr das Fasten die gesunden Zellen stärkt und kranke schwächt. „Das Fasten ist ein Albtraum für die Krebszellen“, so Prof. Longo in seiner Studie, die in der Zeitschrift „Science“ veröffentlicht wurde. Tatsächlich gilt das Fasten seitdem vielen Onkologen nicht nur in den USA als ideale komplementäre Behandlung während einer Chemotherapie. Denn Fasten schützt nicht nur die gesunden Zellen vor dem Chemiecocktail, es macht auch die Krebszellen schwächer. Gerät der Organismus nun durch eine Hungersituation in Bedrängnis, so mobilisiert er alle Kraft und zentriert alle Energie in das Gesunde und eliminiert alles Schwache. Der gesamte Fokus richtet sich nur auf Eines: Überleben! Nichts stärkt

das Immunsystem so nachhaltig wie regelmäßiges Fasten. Auch Professor Andreas Michalsen von der Berliner Charité hat das Fasten im klinischen Alltag geprüft und so gute Ergebnisse erlebt, dass er vor laufenden Fernsehkameras verkündete, wenn er mit irgendeinem Medikament auch nur annähernd solche Resultate erzielen könnte, würden die Geldgeber Schlange stehen. Da es sich aber um kein Medikament sondern lediglich ums Fasten handle, müsse er die Forschungen aus Geldmangel abbrechen. Die Pharmaindustrie tut ihr Übriges, um das Fasten in Verruf zu bringen, da Krankheit, insbesondere chronische, sehr einträglich und gewinnbringend für diese ist.

Die Fähigkeit, lange Hungerperioden zu überstehen, hat das Fortbestehen der menschlichen Rasse im Laufe der Jahrhunderte ermöglicht. Ein Leben ohne feste Nahrung für eine begrenzte Zeit ist in unseren Genen gespeichert. So besitzt der Mensch zwei verschiedene Energieprogramme: einmal für Zeiten des Überflusses die Ernährung von außen, für Fastenzeiten aber schaltet der Körper um auf eine Ernährung von innen. So bleibt der Mensch ohne feste Nahrung leistungsfähig und gut gelaunt. Es bleibt uns nur das Staunen vor der wunderbaren Weisheit und dem inneren Arzt unseres Körpers: er baut als erstes alles Krankmachende, Belastende,

Überflüssige ab. Überschüssiges Eiweiß, das Ablagerungen und Steine bildet und die Blutgefäße verstopft, kommt als erstes dran. Es beginnt eine Grundreinigung, Entschlackung und vor allem Entsäuerung. Heilung geschieht. Dies erklärt, warum die ältesten, widerstandsfähigsten, friedliebendsten und gesündesten Menschen in jenen abgelegenen Bergregionen zu finden sind, wo das Fasten ganz natürlich zum Jahresablauf gehört, weil die Vorräte nicht für den ganzen Winter reichen. „Steinalt und kerngesund“ heißt die Studie von Marcus Lauk, die dazu gemacht wurde.


### Fasten für die Seele

Fasten, sagen die Mönche, verändert zwar nicht die Welt. Aber Fasten verändert den Menschen. Und Menschen verändern die Welt. Jesus, Moses, Buddha, Mohammed, der heilige Franziskus – alle haben in langen Fastenzeiten zu den Grundordnungen des Lebens gefunden. So gehört die vorösterliche Fastenzeit zu unserer christlichen Tradition. Dass die Adventzeit in unserer Religion von jeher eine Fastenzeit war, ist ein wenig in Vergessenheit geraten. Verzicht lässt den Menschen sich auf die tragenden Werte besinnen und in Kontakt kommen mit jener göttlichen Einheit, die unsere Macher-Gesellschaft verloren hat. Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit.

### Fasten für den Geist

Fasten ist keine Schminke auf der Oberfläche. Fasten ist radikal, geht an die Wurzel des Übels und ist ein tief verändernder Einschnitt in unbewusstes krankmachendes Verhalten.

Ist eine Neuordnung des Lebens Notwendig geworden? Einmal ganz heraustreten aus den Gewohnheiten, Bilanz ziehen um Ungeklärtes zu klären, in Unordnung Geratenes zu ordnen, um die Gedanken zu überprüfen und sich zu fragen: was will ich wirklich, wirklich? Es ist unumgänglich, sich immer wieder heraus zu nehmen, um eine Bestandsaufnahme darüber zu machen, wo ich gerade bin und wo ich hingehen möchte.

Heraustreten, weil mitten drin im Strudel des Geschehens gar nicht erkannt werden kann, welches die Last ist, die mich im Alltag erdrückt. Weil mitten drin die großen Zusammenhänge nicht erkennbar sind. Das Fasten ist ein Heraustreten aus der Mühle, aus dem Hamsterrad, damit nicht irgendwann die Erkenntnis, nicht wirklich frei und lebendig gelebt zu haben, Verbitterung bringt. Fasten stärkt das Selbstvertrauen und schafft das Milieu für ein leichtes, gesundes, zufriedenes und bewusstes Leben in Eigenverantwortung und Bewusstheit. 



Paula Maria Holzer, Religionspädagogin, Pilgerin und Leiterin von Pilger- und Fastenwandergruppen

1. bis 8. April 2017

## Fasten, Rasten und Wandern am Gardasee

Müde? Energielos? Schlapp? Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden und macht krank. Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gicht, Zucker, erhöhte Blutfettwerte und belastende Ablagerungen, Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen sind die Folgen. Viele Krankheiten entstehen im sauren Milieu des Organismus. Nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheitsvorsorge und Ihr Wohlbefinden in die eigene Hand und kommen Sie mit zum Basenfasten und Wandern an den Gardasee! Entgiften, entschlacken, entsäuern, entspannen, genießen, viel Bewegung in reizvoller und ursprünglicher Natur, Gedankenimpulse unterwegs, Gespräche, die in die Tiefe gehen und wertvolle Informationen zu einer gesunden, ganzheitlichen Lebensführung erwarten Sie. Mit Gemüse, Obst und Basen bildenden Lebensmitteln schlemmen wir uns durch die Woche. Wir wohnen in einem Agriturismo hinter Riva del Garda. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und tanken Sie neue Kraft!



Paula Holzer



820 Euro, KVV Mitglieder sparen 10 Euro



Gehzeiten ca. 3 – 5 Std.

Information & Anmeldung: KVV Reisen, Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

Tel. 0471 309 919, reisen@kvv.org

