



Die Fastenwoche ...

... startet am 13.03.2023 und dauert eine Woche bis zum 19.03.2023. Begleitet wird die Woche von Christian Kimmich. Er ist Heilpraktiker (Psychotherapie/ Psychiatrie) in eigener Praxis und Pastor in Gutach. Er hat reichlich Erfahrung mit dem Thema „Fasten“ und wird die Teilnehmer körperlich, aber insbesondere auch geistlich begleiten.



Hier findest du alle grundlegenden Infos, wie die Woche aussieht und was dich dabei erwartet.

Wie wird die Woche ablaufen?

Zur Fastenwoche musst du dich **anmelden**. Das ist bis zum 09.03.2023 möglich. Du kannst das per Mail machen unter neuland@pforzheimer-stadtmission.de. Vor dem Start der Woche wird Christian sich dann rechtzeitig bei allen Teilnehmern melden und weitere Infos versenden. Schau also bitte in deine Mails. Bei Fragen zum Fasten oder auch seelsorgerlichen Themen ist er erreichbar unter: christiankimmich@hofkimmich.de Tel: 07446 6299625 Mobil: 0171 3781189

Jeweils am Abend erhältst du eine Mail mit einem ganzheitlichen Impuls für den nächsten Tag, also für Körper, Seele und Geist. Als biblische Impulse werden die Texte der Sendschreiben in der Offenbarung zugrunde gelegt.

Jeder Teilnehmer fastet aber in erster Linie für sich allein. Mit seinem Ziel und seiner Art, wie er die Zeit füllt, die er gewinnt. Also überleg dir vorher, wie du die Tage gestalten willst. Jeder entscheidet dabei auch, ob er in der Zeit arbeiten geht oder einen Teil der Zeit auch bewusst als Urlaub einplant.

Kann ich weiter arbeiten gehen?

Es stimmt nicht, dass eine dauerhafte körperliche und geistige Arbeitsleistung eine ausreichende Energiezufuhr benötigt. Die Tour de France lässt sich natürlich nicht im Fastenmodus bestreiten. Doch es ist ein Mythos, dass Fasten grundsätzlich Schwäche und Leistungsminderung bedeutet. Natürlich hängt es von der Dauer des Fastens ab. Bis zu einer Woche ist dies bei einer gesunden physischen Konstitution absolut unbedenklich.

Woher kommt dann die Energie?

Dein Körper hat Depots, die als Kraftquelle schneller abrufbar sind als die Nahrung, die noch gekaut und verdaut werden muss. Grob gesagt stellt dein Körper seine Verarbeitung um. Er verarbeitet nicht mehr das Essen, das in den Mahlzeiten kommt, sondern baut die körpereigenen Reserven ab. Bei den meisten Menschen vergeht daher während des Fastens auch irgendwann das Hungergefühl.

Was muss ich tun, um mich vorzubereiten?

Bei medizinischen Bedenken vorher den Hausarzt um eine Einschätzung bitten. Bei bestimmten Berufsgruppen, die hohe Konzentration oder Verantwortung für Menschen beinhalten, evtl. vorher abklären und bei Bedarf absprechen (z. B. Intensivkräfte ...)

Am besten 3 Tage vorher mit Kaffeetrinken aufhören, das schwächt die Entzugserscheinungen. Kaffeentzug führt oft zu Kopfschmerzen. Besser, wenn du das dann schon hinter dir hast.



INFOMATERIAL NEULAND – FASTEN

Was muss ich tun, um mich geistlich vorzubereiten?

Jeden Tag gibt es die Impulse von Christian per Mail. Du kannst aber auch selbst schon im Vorfeld überlegen, wie du die Zeit, die du gewinnst, verbringen willst. Wenn du die Bibel lesen willst, schau z. B. nach einem Bibelleseplan. Wenn du Gebet in den Mittelpunkt stellen willst, dann frag dich, wie diese Gebetszeiten ablaufen sollen. Welche Elemente (Stille, Lobpreis, freies Gebet ...) sollen vorkommen? Hier liegt die Chance, in dieser Zeit Verschiedenes zu testen und nochmals Neuland zu entdecken.

Vielleicht hilft es, ein Notizbuch bereitzuhalten, um eine Art Tagebuch zu schreiben mit Gedanken aus der Zeit der Stille, deinen Erfahrungen, Gedanken, wichtigen Bibelversen ...

Frag dich, welche konkreten Themen es gerade im Leben gibt, die du mit Gott besprechen kannst und wo du gerne Klarheit oder einen geistlichen Durchbruch hättest. Kurz: Plane deine Zeit etwas, dann startet es sich leichter und es gibt mehr Sicherheit.

Wer kann mir helfen?

Fasten mit anderen kann motivieren. Schau also, ob du evtl. mit Leuten in Verbindung stehen willst, die auch an der Aktion teilnehmen. Wichtig ist dabei: Es darf kein Wettkampf werden. Auf jeden Fall ist aber Christian für dich da.

Was muss ich im Vorfeld besorgen?

Es gibt unterschiedliche Wege zu fasten und viele verschiedene Ansätze. Wir empfehlen dir, am Sonntag (12.02.2021) einen sogenannten Entlastungstag zu machen. An dem wird schon weniger gegessen als normal und der Körper stellt sich etwas um. Für einen Entlastungstag brauchst du:

Frühstück:	Obst, Müsli, Nüsse
Mittag:	Rohkost, Kartoffeln, Gemüse (insgesamt leichte Kost)
Abend:	Obstsalat mit Leinsamen, Weizenkleie, Joghurt, Knäckebrötchen
Immer:	Viel trinken!

Der Montag ist dann der erste richtige Fastentag. Dort kannst du, wenn du willst, deinen Magen auch mit Glaubersalz (erhält man in der Apotheke) oder Ähnlichem entleeren. Weder der Entlastungstag noch der Einsatz von Glaubersalz ist aber zwingend notwendig. Du kannst auch einfach aufhören zu essen. Bei Fragen dazu melde dich gern bei Christian.

Da der Körper beim Fasten entgiftet, kann es sein, dass du auch einen komischen Geschmack im Mund hast oder Mundgeruch bekommst. Ein Mundspray kann hier helfen. Für die Flüssigkeitszufuhr solltest du Wasser, Gemüsebrühe, Tee oder Säfte besorgen.

Am Montag nach der Fastenwoche empfehlen wir einen Aufbau-Tag. An dem startest du nicht wieder voll mit Essen, sondern langsam. Infos dazu gibt es ebenfalls von Christian.

Was sollte ich noch wissen?

Der Körper hat durch das Fasten auf andere Art viel mit sich selbst zu tun. Das kann sich auch bemerkbar machen durch Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen. Mitunter können auch Schlafprobleme auftreten, da der Kreislauf deutlich weniger mit Verdauung beschäftigt ist und dadurch nicht für Müdigkeit sorgt. Wenn Krisen Chancen sind, könnte Schlaflosigkeit zur Chance werden, Neues zu denken, Neuland gedanklich zu betreten und zu erobern. Plane auf jeden Fall für jeden Tag der Woche Entspannung, viel Bewegung und insbesondere viel Trinken ein.

Wenn es dann nicht klappt?

Trotz bester Vorsätze kann man Dinge auch nicht schaffen. Das ist klar. Mach dort weiter, wo du aufgehört hast. Es lohnt sich, das Neuland auch mit Rückschritten langsam zu entdecken.

Wir wünschen dir viel Erfolg und vor allem gute Begegnungen mit Jesus!