

Newsletter – Februar 2008

Fastenzeit und Verzicht

Weihnachten, Silvester, Fasching und vielleicht auch Schiurlaub sind vorüber. Nach solchen Festen und Vergnügungen zeigt bei vielen Menschen die Waage gerne einmal ein paar Kilo mehr an. Daraus entsteht deshalb jetzt – in der rituell besetzten Fastenzeit – das Bedürfnis, etwas kürzer zu treten und Körper und Seele zu „entschlacken“, um fit zu sein, wenn der Frühling kommt und etwas später die Badesaison eingeläutet wird. Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik an der EMCO-Privatklinik erklärt dazu: „Fasten ist für Körper und Seele vergleichbar mit einem Softwareupdate für den Computer. Man befreit sich von allem Überflüssigem und bekommt wieder mehr Gefühl für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Bei einigen Menschen, besonders bei adipösen Patienten, kann die Gefahr bestehen, dass sie sich vom Nahrungsüberfluss – von einem ‚Schwarz-Denken‘ – bis hin zu einer völligen Nahrungskarenz – zu einen ‚Weiß-Denken‘ – entwickeln. Mit anderen Worten ausgedrückt: 56 Prozent der Fastenwilligen wollen abnehmen. Das kann in seltenen Fällen bis zur Ausbildung einer Anorexie führen.“

Wenn Wohlstandsfolgen wie Übergewicht, Stress, Kreuzschmerzen, Gelenksbeschwerden, hoher Blutdruck oder hohes Cholesterin den Raubbau am Körper anzeigen, wird Fasten zu einer wirksamen Notbremse. Fasten ist nicht einfach hungern und es ist viel mehr als nur abnehmen. Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit, der von Bewegung, Entspannung und geistiger Regeneration begleitet wird. Aus den ursprünglich religiösen Wurzeln des Fastens ist mittlerweile eine breite Bewegung geworden. Viele fasten heute wieder im Urlaub, im Alltag oder in Kliniken. Eine Woche Enthaltbarkeit schult Geschmacksnerven und schärft die Sinne.

Dieses Jahr wollen laut einer aktuellen Umfrage mehr als zwei Millionen Österreicher fasten. Die häufigsten Motive der Fastenwilligen sind laut Umfrage „weniger essen“ (62 Prozent) und „abnehmen“ (56 Prozent). Hauptsächlich sollen „Süßes“ (80 Prozent), „Knabberereien“ (75 Prozent) und „Alkohol“ (60 Prozent) vom täglichen Speiseplan verbannt werden. Tee wird von einem Viertel der Befragten als fixer Fastenbegleiter angesehen. Die ursprünglichen Beweggründe des Fastens, nämlich „Reinigung von Körper und Seele“ und das „Wieder finden der inneren Ausgewogenheit“ folgen weiter hinten im Ranking mit 36,4 beziehungsweise 17,4 Prozent.

Die Fasten-Motive von Frauen und Männern sind sehr unterschiedlich. Das weibliche Geschlecht denkt beim Nicht-Essen eher an den Gesundheitsaspekt wie „entschlacken“ oder „sich ausgewogener und gesünder ernähren“, während die Herren der Schöpfung „Energie tanken“ und „sich erholen“ als Motor für ihre Enthaltbarkeit angeben. Dem Großteil der Frauen geht es aber nicht nur um christlich-idealistische Fasten-Motive: Jede Dritte will ganz profan „wieder in ihre Lieblingsjeans passen“.

Die Fastenzeit ist der ideale Zeitpunkt, mit dem Umsetzen der guten Neujahrsvorsätze anzufangen. Die zweite Chance nach dem Jahresbeginn könnte zur allgemeinen Entlastung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens dienen. Anstatt auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Zucker oder Süßigkeiten zu setzen, können wir in der Fastenzeit versuchen, auf gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung zu achten. Zudem kann jeder Fastenwillige versuchen, auf „geistiges Fastfood“ wie zum Beispiel Fernsehen oder Internetsurfen zu verzichten. Um das eigene Leben zu „entschleunigen“ und auf bessere geistige Nahrung zu achten, kann man stattdessen ein gutes Buch lesen, Freundschaften pflegen oder meditieren: Tipp: Versuchen Sie sich täglich eine zehnmündige Fantasiereise zu gönnen.

Erfahrungsgemäß müssen die meisten Menschen bei einem solchen Vorhaben gegen den eigenen inneren Schweinehund ankämpfen. Die folgenden Tipps helfen, Motivation und Willensstärke bis einschließlich Ostersonntag aufrechtzuerhalten:

- Mitstreiter und Verbündete suchen: Wer sich mit dem Partner, mit Freunden oder Arbeitskollegen zusammentut, hält besser durch.
- Alkohol, Süßigkeiten, Zigaretten und Kaffee entweder aus dem Wohnbereich verbannen oder an einem abschließbaren Ort verwahren und den Schlüssel weit weg deponieren, z.B. im Auto.
- Das Vorhaben klar definieren und zeitlich begrenzen, z.B. „ich werde von Aschermittwoch bis einschließlich Ostersonntag keinen Alkohol trinken, nichts essen, was künstlich gesüßt ist oder meinen Fernseher auf Urlaub schicken“. Wer Spaß daran hat, kann seine Erfolge in einem Tagebuch dokumentieren, das eingesparte Geld in ein Sparschwein stecken oder sich bei Erfolg eine Belohnung in Aussicht stellen.

Die bisher vorgestellten Vorhaben finden sich in der Rubrik „Fasten light“. Im Folgenden soll die „harte“ Version des Heilfastens vorgestellt werden. Die aus dem frühen Altertum überlieferte Form der Enthaltensamkeit gegenüber Nahrungsmitteln übt gleichzeitig einen sehr positiven und reinigenden Effekt auf viele Vorgänge in unserem Körper aus. Heilfasten stellt einen möglichen, sehr effizienten Schlüssel zu Körper und Seele dar.

Was versteht man unter einer Fastenkur wirklich? Viele von uns verbinden den Begriff Fasten oder Heilfasten automatisch mit Hungern. Fasten hat jedoch nichts mit Hungern zu tun, denn wer richtig fastet, hungert nicht, und wer hungert, fastet nicht. Fasten bedeutet Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots. Unser Organismus ist in der Lage für eine begrenzte Zeit, durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst zu leben. Diese naturgegebene Form menschlichen Lebens ist eine besonders gute Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Auch bei einer Änderung der Lebensweise kann eine Fastenkur unterstützend wirken. Die körperliche Erneuerung durch Fasten erleichtert die seelisch geistige Erneuerung und umgekehrt.

Positive Effekte des Heilfastens: Fasten ist eine schnelle und ungefährliche Methode, überflüssige Kilos loszuwerden. Unser Gewebe wird dabei entschlackt, die Haut wird schön und rein und das Bindegewebe gestrafft. Der Körper wird sensibler und reaktionsbereiter. Vor allem für Frauen und Männer ab dem 40. Lebensjahr bildet Heilfasten eine Grundlage zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Das biologische Alter kann durch das Fasten nicht gestoppt werden, aber es können vorzeitige Alterungsvorgänge aufgehalten werden. Unter ärztlicher Aufsicht wird Fasten auch als Therapie zur Heilung von Unpässlichkeiten oder Krankheiten eingesetzt. Am Institut für Psychosomatik unter der Leitung von Prim. Dr. Rossiwall werden im Rahmen psychosomatischer Behandlungen in einem multiprofessionellen Team auch Elemente des Heilfastens angewandt.

Ausblick/Veranstaltungen Februar/März 2008

- **Newsletter – März 2008**
Psychosomatik – Was können Tests leisten?
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**
- **Fortbildung für ÄrztInnen und PsychologInnen: „Kognition und Psychose“, Moderation: Dr. Olaf Rossiwall, Mi. 5.3.2008 (Achat Plaza „zum Hirschen“) – nur mit Anmeldung.**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürkheim; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info