

Fasten – aber wie?

Fasten kann ganz unterschiedlich aussehen. Wichtig ist: Fasten soll dir helfen, dich auf Gott auszurichten – aber keiner soll sich gezwungen fühlen, es ist freiwillig.

Möglichkeiten des Fastens

Wasserfasten

Nur Wasser oder Tee trinken, keine Nahrung.

Saftfasten

Keine feste Nahrung, dafür Wasser, Säfte und auch Brühe – oft alltagstauglicher.

Wichtige Hinweise

- Wer auf Nahrung verzichtet, sollte ca. **3l Flüssigkeit am Tag** trinken.
- Wer Probleme mit Magen, Darm oder Kreislauf hat, sollte vorher mit dem Hausarzt sprechen. Das gilt besonders bei **Herz-/Kreislauferkrankungen, Diabetes** oder bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme (z. B. **Marcumar**).
- Komplett auf Essen und Trinken zu verzichten sollte maximal **72 Stunden** dauern – sonst kann es gesundheitlich schaden.

Für wen diese Formen nicht geeignet sind

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollten diese Formen des Fastens nicht praktizieren.

Alternativen für alle

Daniel-Fasten

(Hierzu liegen auch Bücher im Gemeinderaum zur Ansicht dort aus.)

Verzicht auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Zucker, Alkohol und starke Gewürze. Erlaubt sind einfache pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Bohnen, Brot, Gemüse und Früchte.

Medienverzicht

Bewusster Verzicht auf Social Media, Videos, Fernsehen, Chats usw. Schafft Raum für Gebet, Stille und Gottes Wort – auch ideal für alle, die nicht auf Nahrung verzichten können.

Dauer & Einstieg

Fasten kann ganz individuell gestaltet werden:

- Eine Mahlzeit weglassen (z. B. das Abendessen)
- Einen oder mehrere Tage fasten
- Einen Fastentag von Abend zu Abend

Hilfreich ist es, Fastenzeiten so zu planen, dass bewusst Zeit für Gott entsteht – z. B. durch Gebet, Bibellesen oder den Besuch der offenen Gebetszeiten in der Gemeinde