

Aus Arthur Wallis "Fasten"

Anhang 1

FRAGEN UND ANTWORTEN

1. Wann ist das Fasten nicht ratsam?
Gibt es Krankheiten oder Umstände, die das Fasten nicht ratsam erscheinen lassen?
Fasten ist nicht zu empfehlen in Fällen extremer Unterernährung oder nervlicher Erschöpfungszustände, außer für sehr kurze Zeit. Diabetiker sollten ebenfalls nicht fasten, besonders wo Insulin gespritzt wird. Auch für Schwangere ist es nicht ratsam. Wer Zweifel hat, ob er fasten kann, sollte ärztlichen Rat einholen.
2. Fasten während der Arbeit.
Kann man fasten und gleichzeitig seiner Arbeit nachgehen?
Das hängt von der Art der Beschäftigung und der Länge des Fastens ab; es ist bei jedem verschieden. Ein Fastentag sollte bei keiner Art von Arbeit Schwierigkeiten machen. Es gibt Hausfrauen und Mütter, die drei Tage und länger fasteten und gleichzeitig den Haushalt versorgten und Mahlzeiten zubereiteten, während sie alle verfügbare Zeit dem Gebet widmeten. Es gibt körperlich schwer arbeitende Menschen, die ohne negative Nebenwirkungen längere Zeit gefastet haben; normalerweise kann dies aber nicht empfohlen werden. Die ideale Situation ist, zu einer solchen Zeit so frei wie möglich zu sein, um Gott zu suchen und auch die erforderliche Ruhe zu haben.
3. Fasten bei Untergewicht.
Ist es unklug zu fasten, wenn man an Untergewicht leidet?

Dr. H. Shelton erklärt, daß diejenigen, die an Untergewicht leiden, nach einem längeren Fasten normalerweise auf ihr Normalgewicht kommen. Überfütterung und Gewichtsabnahme gehen oft Hand in Hand. Man kann zu viel essen und dabei wenig verarbeiten, wenn die Verdauungsorgane nicht in Ordnung sind. Das wird oft durch das Fasten geheilt, so daß ein solcher Mensch hinterher oft weniger ißt, dafür aber mehr verarbeitet und so das Gewicht normalisiert wird.

4. Durchschnittliche Gewichtsabnahme.

Wieviel verliert man gewöhnlich pro Fasttag?

Das ist bei jedem einzelnen sehr verschieden. Bei einem längeren Fasten ist die Kurve der täglichen Gewichtsabnahme zuerst steiler, dann erreicht sie ein Plateau. Ein guter Durchschnitt sind ca. 2 Pfund pro Tag, später ca. 1 Pfund. Aber Übergewichtige können viel mehr verlieren. Vorausgesetzt, daß man ruht, ist das Fasten das sicherste, wirksamste und gewiß natürlichste Mittel zur Gewichtsabnahme.

5. Fasten und die Darmträgheit.

Soll man während des Fastens Abführmittel nehmen oder Einläufe machen?

Der Darm ist ein ca. 7,5 m langer gewundener Schlauch. Er braucht etwa 24 Stunden, um sich zu entleeren. Es kann sehr wohl vorkommen, daß er nach den ersten Tagen aufhört, zu funktionieren, weil er nicht durch neue Nahrungsaufnahme angeregt wird. Manche empfehlen deshalb, am ersten Fastentag Glaubersalz (2 Eßlöffel auf ½ l warmes Wasser) einzunehmen und dann in regelmäßigen Abständen Einläufe zu machen.

Abführmittel sollte man während des Fastens nicht nehmen.

Dr. Shelton zieht es vor, die Natur ohne Abführmittel und Einläufe selbst walten zu lassen. Er ist der Ansicht, daß der Darm arbeitet, wenn es nötig ist; ansonsten tut ihm eine Ruhepause auch gut. Das scheint die einfachere und natürlichere Weise zu sein, die auch in biblischen Zeiten praktiziert wurde. Während einer längeren Fastenzeit können Speisereste bis zu 3 Wochen lang im Darm bleiben; da aber keine Nahrung aufgenommen wird, kann es auch nicht zu einer »Verstopfung« kommen.

Nach einem längeren Fasten kann es einige Tage dauern, bis der Darm seine Tätigkeit wieder aufnimmt. Man sollte hier einfach geduldig warten und dem Darm Zeit lassen. Danach funktioniert er meistens besser und regelmäßiger als zuvor. Manchen hilft es, morgens als erstes Pflaumen oder Feigen zu essen und täglich Melasse zu trinken.

6. Fasten im Winter.

Soll man im Winter fasten?

Beim Fasten steht nur zweitklassiges Brennmaterial für die Verbrennung zur Verfügung, weshalb die gewöhnliche Körperwärme nicht erzeugt wird. Darum reagiert der Körper viel schneller auf die äußere Kälte. Wenn man sich warm hält, kann man auch ruhig im Winter fasten.

7. Schwindelgefühl.

Kann man das Schwindelgefühl während des Fastens irgendwie ausschalten?

Es ist meist nur ein vorübergehendes Symptom. Manchmal wird es durch raschen Wechsel der

Körperstellung hervorgerufen, besonders durch Aufsitzen nach dem Liegen. Man sollte sich in diesem Fall einfach langsamer bewegen.

8. Schlaflosigkeit.

Kann man etwas gegen die Schlaflosigkeit tun? Sie rührt manchmal daher, daß der Geist überwach ist. Man sollte jede angestrenzte geistige Tätigkeit vor dem Schlafengehen meiden und der Versuchung widerstehen, tagsüber zu schlafen (man sollte aber ruhen).

9. Schlechter Mundgeruch.

Was kann man gegen schlechten Mundgeruch tun?

Man kann sich Erleichterung durch Mentholstückchen verschaffen, die man auf der Zunge zergehen läßt.

10. Wasser trinken.

Wieviel Wasser sollte man während der Fastenzeit trinken?

Manche empfehlen, so viel wie möglich zu trinken in der Annahme, daß dies den Ausscheidungsprozeß durch Ausschwemmen fördert. Es bestehen aber Zweifel über die Richtigkeit dieser Annahme. Es ist besser, den Bedürfnissen des Körpers gemäß zu trinken. Ab und zu Wasser zu trinken, hilft außerdem, das Verlangen nach Speise und gelegentliche Schwächegefühle abzuwehren. Es kann heiß, kalt (aber nicht gekühlt) oder lauwarm getrunken werden. Eine Scheibe Zitrone im Wassergefäß nimmt ihm den metallenen Geschmack.

11. Praktische Maßnahmen.

Was sollte man noch in der Fastenzeit beachten? Man sollte täglich duschen oder baden mit warmem, aber nicht mit heißem Wasser; tief durchatmen, mit besonders gründlichem Ausatmen; regelmäßige Gymnastik (nicht zu anstrengend), außer bei großer Schwäche.

12. Falsche Eindrücke.

Kann der Fastende nicht auch Eindrücken und Stimmen unterworfen sein, die nicht von Gott stammen?

Das ist wahr. Fasten macht empfindsam für die Geisteswelt, sowohl die göttliche als auch die satanische. Aber nur, wenn Satan bereits einen Zugang zum Leben des Menschen hat, wird dieser satanischen Eindrücken unterworfen, wenn er fastet. Auf diese Weise wird manchmal erst offenbar, daß Satan überhaupt Zugang zu einem Menschen hat und so wird das Fasten zum ersten Schritt in der Befreiung dieses Menschen. Wo solche Zugänge nicht vorhanden sind, haben wir nichts zu befürchten, wenn wir demütig vor Gott bleiben und mit der himmlischen Waffenrüstung bekleidet sind. Gott hat ja das Fasten nicht dazu angeordnet, daß wir für Satan verwundbar werden.