

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

„Ich ess jetzt mal nichts“

Fasten ist wieder modern. Vor allem im medizinischen Bereich entdecken Forscher die positiven Aspekte des Nahrungsverzichts. Doch bei welchen Krankheiten hilft Fasten? Welche Auswirkungen hat es auf unseren Körper und auf unsere Psyche? Und: Was ist aus der spirituellen Dimension geworden?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. MÄR 2017

Bald beginnt sie wieder, die Fastenzeit. Pünktlich am 1. März, an Aschermittwoch, ist es dieses Jahr für Christen so weit, am 27. Mai für Muslime. Das Wissen darüber, dass der freiwillige Nahrungsverzicht auf Zeit erstaunliche Heileffekte für Körper, Geist und Psyche hat, ist seit Jahrtausenden in allen Kulturen verbreitet. Alle traditionellen Medizinformen nutzen den zeitweisen Verzicht auf Essen als Reinigungstherapie, um den Körper zu entgiften, das Gemüt aufzuhellen und den Geist zu klären. „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“, empfahl schon Hippokrates im vierten Jahrhundert vor Christus. Fastenperioden gibt es in allen Weltreligionen und auch im Schamanismus. Ursprünglich war Fasten ein...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

