©JimmyHong

Phase 2: Was du vor dem Start tun solltest

#UmarmeDenProzess

In der Vergangenheit bin ich in das Fasten mit nur einer einzigen Vorbereitung reingegangen. Ich habe mich kurz vor dem Fasten noch einmal mit ganz viel Essen vollgestopft, in der Hoffnung, dadurch länger und mit weniger Hungergefühl fasten zu können. Es stellte sich heraus, dass meine einzige Vorbereitung genau falsch war.

Schritt 4: Das Fasten vor dem Fasten
Dieser Schritt fiel mir manchmal schwerer als die eigentliche Fastenzeit. Doch er hilft, sich sowohl körperlich, mental als auch emotional auf die drastische Umstellung durch den Nahrungsentzug vorzubereiten. Das Ergebnis ist Vorfreude:

Reduziere Koffein, um mindestens zwei Tage vor dem Fasten darauf komplett zu verzichten. Das Gleiche gilt für Alkohol, Softdrinks und Süßigkeiten. Beginne außerdem damit, kleinere und weniger Mahlzeiten zu dir zu nehmen.
In unserem Fall ist es optional, aber für längere Fastenzeiten als drei Tage, empfehle ich mit einer gezielten Darmentleerung in das Fasten zu starten. Dadurch werden unverdaute Rückstände und Toxine aus dem Verdauungstrakt entfernt. Überschüssige Substanzen werden ausgeschieden und der Körper kann vermehrt Fett zur Energiegewinnung verbrennen. Außerdem werden Symptome wie Blähungen und Verstopfung während des Fastens reduziert. Ich benutze zum Beispiel Bittersalz, aber erkundige dich im weltweitem Web darüber, falls es dich interessiert.

ACHTUNG: Falls du das Fasten mit einer Darmentleerung beginnst, stelle sicher, dass du jederzeit Zugang zu einer Toilette hast :).

Schritt 5: Praktische Vorbereitung
Erledige den Großeinkauf im Voraus! Wenn du während des Fastens für die Familie einkaufst, wirst du vielleicht eine innere Stimme hören, die sagt: „Hat Gott wirklich gesagt, du sollst fasten? Sei doch nicht so streng mit dir, sonst wirst du noch gesetzlich…“. Alles schon selbst erlebt.

Für dich kannst du Mundwasser auf die Einkaufsliste packen. Der Abbau von Fettsäuren während des Fastens werden teilweise über den Atem ausgeschieden und kann einen unangenehmen Mundgeruch verursachen. Auch durch eine längere Nahrungskarenz bilden Bakterien in der Mundhöhle für vermehrt übelriechende Schwefellösungen, die zu Mundgeruch führen. Diese Info hätte auch in Schritt 1 gepasst: „soziale Vorbereitung“.

Falls du kein Leitungswasser trinkst, solltest du für jeden Tag etwa 3-4 Liter stilles Wasser für deinen Einkauf einplanen.

Und wenn du noch keins hast, besorge dir ein Tagebuch.

Schon gewusst?

Viele bedeutende Personen in der Bibel haben gefastet: Mose, David, Elia, Esther, Daniel, Hanna (war übrigens 84 Jahre alt), Paulus, Jesus – um nur einige zu nennen. Auch die „ersten Christen“ in Antiochia fasteten. Interessanterweise wurde Antiochia später ein zentraler Ort für die Ausbreitung des Evangeliums (Apg. 13-14). Könnte das Fasten vielleicht eine Rolle dabei gespielt haben, oder ist es nur ein Zufall?