

Phase 4: Ich habe Hunger

#knieologie

Wenn du Hunger hast, hilft an diesem Punkt auch kein flotter Spruch mehr von mir. Doch Gottes Wort hilft. Ich habe selbst erlebt, dass ich durch das Bekennen von Philipper 1,29 Gnade zum Fasten erfahren habe: „Denn euch wurde, was Christus betrifft, die Gnade verliehen, nicht nur an ihn zu glauben, sondern auch um seineswillen zu leiden,“

Schritt 8: Wasserfasten

Wir verzichten auf Nahrung, nicht auf Wasser. Daher trinke diszipliniert in mehreren Intervallen. Es ist wichtig, dass du beim Fasten ausreichend trinkst, um Dehydration zu vermeiden. Hört sich unseriös an, aber achte auf die Farbe deines Urins. Ein hellgelber bis klarer Urin ist ein Zeichen für ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Aber es ist ebenso wichtig, es nicht zu übertreiben. Wenn man zu viel Wasser trinkt, fehlen ausreichende und notwendige Elektrolyten (wie Natrium). Im Detail kommt es auf deinen gesundheitlichen Zustand an, dein Körpergewicht, in wie weit du beruflich eingebunden bist, dein Aktivitätslevel und falls in einer anderen Zeitzone, deine Umgebungstemperatur. Wenn du dir unsicher bist, konsultiere deinen Hausarzt. Ich protokolliere meine Mengen und trinke etwa 3-4 Liter pro Tag.

Schritt 9: Mythos oder Tatsache

Die ersten zwei Tage des Fastens gelten oft als die schwierigsten, weil der Körper sich in dieser Zeit an die neuen Bedingungen des Nahrungsverzichts anpasst. Der Stoffwechsel reguliert sich, dadurch nehmen die Hungergefühle ab, und der Körper stellt sich besser auf die Fettverbrennung um. Der Mythos besagt, dass die Menschen ab dem dritten Tag mehr Energie, innere Ruhe und Klarheit empfinden. Kann ich aus eigener Erfahrung nur bedingt bestätigen. Bin auf euer Feedback gespannt.

Schritt 10: Ich sterbe NICHT vor Hunger

Die Redensart, dass ich vor Hunger sterbe, entspricht in unserem Fall nicht der Tatsache. In unseren Breitengraden der westlichen Konsumgesellschaft sterben wir eher, weil wir zu viel essen, wie etwa Folgen von Übergewicht. Auch wenn es uns nicht um ein Heilfasten geht, bringt das Fasten gesunde Nebeneffekte für den Körper mit sich: Es verbessert das Körpergefühl, fördert Stoffwechselprozesse, reinigt und entschlackt den Körper von schädlichen Toxinen und kann dazu beitragen, den Bluthochdruck zu senken. Darüber hinaus kann es als Anreiz dienen, die Ernährung umzustellen.

Schon gewusst?

Die erste Versuchung der Menschheit im Garten war mit Essen verbunden. Auch die erste Versuchung Jesu in der Wüste hatte mit Essen zu tun.

Interessant ist auch, dass Gott sein Volk nach der Befreiung aus Ägypten in der Wüste in eine Prüfung im Zusammenhang mit Essen führte. Gott ließ Israel hungern, damit Er sie mit Seinem Wort speisen konnte. Das Fasten erinnerte sie daran, dass es mehr bedeutet, ein Mensch zu sein, als nur den Körper zu ernähren. In uns gibt es einen geistlichen Teil, der ebenfalls Hunger hat und Nahrung braucht. Diese Nahrung ist das Wort Gottes. Siehe 5. Mose 8,3f. Hier finden wir übrigens dieselbe Antwort, die Jesus auf die erste Versuchung gegeben hat: ‚Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.‘ Siehe Lukas 4,4.