

Fasten für Einsteiger Sammelthreat

Post by "Angelika" of Jul 18th 2014, 11:10 pm

[Quote from Jana](#)

H

Auch wenn im Christentum praktisch kaum noch gefastet wird, so finden sich in der Bibel viele Hinweise darauf, dass das Fasten ein ausgeübt wurde.

Aus Evolutionstheoretischer Sicht könnte man das Fasten als simulierte "Durststrecke" der neuen Zeit bezeichnen.

Sehr interessantes Thema! Die Adamiten (& Co) vertraten ja die Ansicht, dass das Fasten nur wegen der Vertreibung aus dem Paradies erforderlich ist.

Schlicht gesagt, nur bei Einbeziehung von kalkulierbarer Zivilisationskost bzw der geregelten Zufuhr von Essen durch Landwirtschaft und Handel.

Davor ist auch eine Rohkostversorgung nicht gefeit. Blöder ist es allerdings, wenn man Gourmetrohkost und dessen Convenienceprodukte mit einbezieht.

Die immer noch sehr verlockend sein können.

Fasten ist das Weglassen von dem, was einem nicht gut tut, sagte Hildegard von Bingen.

Also würde ich sagen, wenn jemand bei Rohkost fasten möchte, sollte dies dann weglassen.

Saftfasten kann im Berufsleben ganz schön hart sein. Ich habe aber gute Erfahrungen mit Graswasser und Rohsuppe (abgeseiht) gemacht. Früchte waren mir da meist einfach zu "feurig", auch wenn eine Grapefruit da göttlich sein kann.

Ich glaube, nach meinem Urlaub werde ich das auch mal wieder machen.

LG

Angeli