

# Fasten für Einsteiger Sammelthreat

**Post by "Jana" of Jul 17th 2014, 7:03 pm**

Hallo,

ich dachte da es hier noch nicht so viel zum Thema Fasten gibt, könnte man hier mal nützliches zusammenstellen.

Viele Muslime werden sich sicherlich bestens mit der Thematik auskennen, aber auch in anderen Glaubensgemeinden ist das Fasten ein wesentlicher Bestandteil eben jener.

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.

Auch wenn das Fasten heute nicht unbedingt mit Hungern verbunden ist.

Es geht auch sehr darum der Verführung und dem Verlangen zu widerstehen.

Anfänger, oder Menschen die zum ersten Mal vom Fasten hören, haben oft die gleichen Fragen.

Statt hier nun auf alle einzugehen, würde ich gerne ein FAQ für Anfänger zitieren.

([http://leben.freenet.de/frauen...klich\\_4363826\\_532980.html](http://leben.freenet.de/frauen...klich_4363826_532980.html))

Nach einer Einleitung werden dann im Frage->Antwort Stil die häufigsten Fragen beantwortet.

Weitere Fragen könnten dann hier im Thread dazu kommen.

Freue mich

Eure Jana

---

**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

---

**Post by "Bonnie2000" of Mar 28th 2015, 4:22 pm**

Hat hier jemand Erfahrungen mit "Saftfasten" und kann davon mal berichten?

Ich trage mich mit dem Gedanken, es mal in Kurzform auszuprobieren. Mir fehlen aber noch einige praktischen Infos zur Umsetzung.

Ich habe auch keinen Entsafter, was die Durchführung vermutlich sehr erschwer.