

## Der 6. Fastentag

Der vorletzte Fastentag bringt kaum Aspekte. Die leichten Beschwerden der Anfangszeit sollten inzwischen vollständig abgeklungen sein. Es kann nun im Gegenteil geschehen, dass chronische Beschwerden in den Gelenken, im Rücken oder Magen-Darm-Bereich verschwinden. Es waren nicht zuletzt solche Erfahrungen, die das Fasten zu Beginn des vorigen Jahrhunderts wieder populär gemacht haben. Inzwischen wissen wir, dass Entzündungsprozesse abklingen, sich Rezeptoren z.B. für Insulin regenerieren ja sogar Kraftwerke in unseren Zellen (Mitochondrien) neu gebildet werden. Daher kann man buchstäblich von einer Verjüngung durch das Fasten sprechen.

Die letzten beiden Fastentage sind eine gute Gelegenheit, aus einem gewissen Abstand auf das eigene Ess-Verhalten zu schauen. Klar ist: Essen hält Leib und Seele zusammen. Ebenso klar ist: „Mein Körper besteht NUR aus dem was ich esse und trinke.“ Leider vergessen wir das im Alltag oft.

- Was bedeutet das jedoch für die Auswahl meiner Nahrungsmittel?
- Welche Qualität sollen „meine Bausteine“ haben? (Woraus will ich bestehen?)
- Was tut mir wirklich nachhaltig gut?
- Warum esse ich?
- Welche Funktion hat Essen für mich?
- Wie erlebe ich mein Essen?
- Was weiß ich über mein Essen und Ernährung im Allgemeinen?
- Wie war es bis jetzt und wie soll es zukünftig sein?

Diese und ähnliche Fragen laden dazu ein, aus einer anderen Perspektive auf unser Essen zu schauen. Sie können Sie zu einem bewussteren Umgang mit dem Thema Essen in Ihrem Leben führen. Bewusst bedeutet, immer wieder die Balance zu finden zwischen dem, was Genuss bereitet und dem, was die Gesundheit stärkt. Und mit ein wenig Phantasie finden Sie sogar Wege, beides zu verbinden. Dann ist das, was Ihnen am besten schmeckt auch das, was Sie optimal nährt.

Wenn Sie Lust und Interesse haben, Ihre Ernährung mit all ihren Facetten noch tiefer zu erforschen und sich Unterstützung bei Veränderungen in Ihrem Ess-Verhalten wünschen, finden Sie Antworten und wertvolle Impulse in unserem Retreat „**Essen lieben lernen**“. Dort treffen Ernährungswissenschaft und Esspsychologie auf Genuss-Schulung und Nachhaltigkeit.

**Aktuelle Termine** finden Sie auf der Webseite [www.drwerchan.de](http://www.drwerchan.de)

**Hinweis: Den Fastentagen folgen die Aufbau tage**, die noch ein sehr wichtiger Bestandteil des Fastens sind. Es sind „Brückentage“, in denen feste Nahrung behutsam und langsam (mind. 2 Tage) wieder in Ihren Speiseplan aufgenommen wird. Dazu bald mehr.

Das Team der *fastenlounge* wünscht Ihnen einen angenehmen und inspirierten 6. Fastentag.