



DER 6. FASTENTAG

TAG 6



TAG 6

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?) o 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. Du kannst Dich zu einem bewussteren Umgang mit dem Thema Essen in Deinem 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 findest Du sogar Wege, beides zu verbinden. Dann ist das, was Dir am besten schmeckt auch das, was Dich optimal nährt.

TAG 6

Wenn Du Lust und Interesse hast, Deine Ernährung mit all ihren Facetten noch tiefer zu erforschen und Dir Unterstützung bei Veränderungen in Deinem Ess-Verhalten wünschst, findest Du Antworten und wertvolle Impulse in unserem Retreat **„Essen lieben lernen“**. Dort treffen Ernährungswissenschaft und Esspsychologie auf Genuss-Schulung und Nachhaltigkeit.

Aktuelle Termine findest Du auf der Webseite:

www.drwerchan.de

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