Fasten nach Hildegard von Bingen

Anleitung zur selbständigen Durchführung einer Fastenwoche

zusammengestellt von

Bianca Jagasich
Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

Inhaltsverzeichnis

- Hildegard von Bingen - Leben und Werk
- Hintergründe zum Fasten
- Vorteile des Fastens
- Voraussetzungen/
- Ablauf und Varianten
- Kontraindikationen
- Nebenwirkungen/Fastenkrisen
- Nach dem Fasten

Hildegard von Bingen
Vita

- **1098 geboren in Bermersheim oder Böckelheim / Rheinhessen**
- **1106 religiöse Lerngemeinschaft mit Jutta von Sponheim unter der Obhut von Uda von Göllheim**
- **1112 Eintritt in die Frauenklause im Kloster Disibodenberg (Benediktiner-Kloster) unter der Leitung von Jutta von Sponheim**
- **1114 Eintritt ins Kloster als Benediktinerin**
- **1136 Hildegard wird neue Vorsteherin nach dem Tod von Jutta von Sponheim**
- **1141 Beginn der Niederschriften ihrer „Schauen“ (Visionen)**
- **1147 Anerkennung ihrer Sehergabe**
- **1150 Einzug ins Kloster Rupertsberg mit 18 Nonnen**
- **1158-1171 4 Predigtreisen**
- **1179 Hildegard stirbt am 17. 09. 1179 im Kloster Rupertsberg**
- **2012 Heiligsprechung**

Wichtigste Werke

- Scivias (1141-1151): „Weisheit“, „Wisse die Wege“: Herkunft, Lebenswandel, Sinn und Ziel des Lebens, Tugenden.

- Liber vitae meritorium: Weitere Tugenden und Laster.

- Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum (1151-1158), später aufgeteilt in Causae et Curae und Physica

  - Causae et Curae

    - Teil 1 Mensch und Kosmos

    - Teil 2 Diagnostik

    - Teil 3 Therapien

    - Teil 4 Innere Krankheiten

    - Teil 5 Kennzeichen von Gesundheit, Krankheit und Tod

  - Physica

    - Neun Bände zu unterschiedlichen Naturerscheinungen: Mensch, Pflanzen, Tiere, Edelsteine, Naturbeobachtungen.

Regelwerk

Sechs goldene Lebensregeln
Benedikt von Nursia

- Richtige Auswahl der Lebensmittel
- Leben in Harmonie mit der Natur und dem Universum
- Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität
- Ausgleich zwischen Schlafen und Wachen
- Ausleitung von Gift- und Schlackenstoffen
- Spirituelle Kräfte zur Förderung der Abwehr

Vier wichtige Begriffe

- Discretio: „Mutter aller Tugenden“, das "rechte Maß"
- Ratio: Klarheit, Einsicht, Verstand.
- Viriditas: „Grünkraft“, Lebenskraft der Elemente.
- Subtilität: Feinstofflichkeit, Heilkräfte.

Ursprünge des Fastens

Das Fasten war schon immer ein Bestandteil naturheilkundlicher, religiöser oder spiritueller Praktiken zur Reinigung des Körpers und der Seele. (Fastenzeit der Christen, Ramadan im Islam, Heilfasten nach Buchinger, F.X.Mayr usw.). Schon in der Antike entdeckten griechische Ärzte die positiven Effekte des Fastens. Es wurde später fester Bestandteil der Klosterheilkunde, die im Fasten nicht unbedingt einen vollständigen Verzicht auf Nahrung vorsah, sondern das Maßhalten insbesondere bei Alkohol und Fleisch. Fastenzeiten ergaben sich auch dadurch, dass z.B. am Ende des Winters nicht mehr ausreichend Lebensmittel zur Verfügung standen. Man wollte auch sparen, um Feiertage (Ostern, Weihnachten) mit einem Festmahl begehen zu können.Für Hildegard von Bingen war das Fasten Bestandteil einer gesunden Lebensführung und diente der Erhaltung oder Wiederherstellung von physischer oder psychischer Gesundheit: „Die Seele wird von ihren Lastern und Vorurteilen befreit und der Körper von seinen Gift- und Schlackenstoffen gereinigt.“ Sie empfahl das Fasten bei 28 seelischen Krankheiten.

Vorteile des Fastens

- Vorteile auf körperlicher Ebene:
  - Durch das Fasten werden alle Organe, die mit der Verdauung beschäftigt sind, entlastet, sie könne sich erholen.
  - Das Herz- Kreislauf-System muss dadurch weniger arbeiten, da in den Verdauungs-organen weniger Blut gebraucht wird. Dem übrigen Körper steht mehr Blut, und damit auch Sauerstoff zur Verfügung. Es kommt zu einer Regulation des Blutdrucks.
  - Der Körper muss von seinen Reserven leben, es werden Fettspeicher abgebaut, es kommt zu Gewichtsverlust.
  - Gleichzeitig werden dadurch krank machende Stoffe ausgeschieden, es kommt zu einer Reinigung des gesamten Körpers.
  - Insgesamt verbessern sich die Fett- (Cholesterin, Trigyceride), Blutzucker- und Harnsäurewerte.
  - Verbesserung von Krankheitssymptomen, beginnende Heilung.
  - Stärkung des Immunsystems
  - verbesserte Bewegungsfähigkeit, verbesserter Muskeltonus, Schmerzlinderung
  - Energiezunahme
  - verbesserte Körperwahrnehmung
-

- Vorteile auf seelischer Ebene:
- gesteigerte Selbstwahrnehmung:
    - Gewohnheiten
    - Gedanken
    - Wünsche
    - Bedürfnisse
    - Ängste
    - Probleme werden leichter oder drängen zur Lösung
    - Unterbewusstsein zeigt sich in Träumen, kann verarbeitet werden.
    - Allmähliches Einstellen von Ruhe und Ausgeglichenheit
- Vorteile auf geistiger Ebene:
    - Klarheit und Positivierung der Gedanken
    - erwachende Lebensfreude
    - geschärfte Sinne
    - Freisetzung von Energien
    - Neue Erkenntnisse
    - größere Entscheidungsfreude

Ablauf und Varianten

Allgemeines

- Aufnahme von Nahrungsmitteln mit der größten Subtilität: Fencheltee, andere Kräuter, Gemüsesuppe, Dinkelkaffee (nicht original Hildegard, z.T. abgelehnt wegen der Röststoffe), Obstsäfte (Apfel-, Traubensaft)

Ablauf

- Beginn des Fastens je nach Länge mit 1-2 Entlastungstagen:
  - Verzicht auf tierisches Eiweiß
  - Verzicht auf Genussmittel: Alkohol, Zigaretten, Kaffee (möglichst schon einige Zeit vorher allmählich reduzieren)
  - Alle nicht unbedingt nötigen Medikamente weglassen.
  - Ausleitung mit Bärwurz-Birnenbrei (Birnenmus mit Honig und Gewürzmischung (Bärwurz, Süßholz, Galgant, Bohnenkraut, Fenchel): dadurch werden „schlechte Säfte“ aus dem Darm ausgeschieden, wichtige Mineralien bleiben erhalten
  - Beenden des Fastens mit 1-2 Aufbautagen mit den gleichen Bedingungen wie bei den Entlastungstagen

Varianten

Hildegard-Saft-Fasten/Strenges Hildegard-Fasten

- Frühstück:
  - Fencheltee
- Mittagessen:
  - Klare Fastenbrühe oder Brühe mit gekochtem, pürierten Gemüse
- Abendessen:
  - Fencheltee mit Apfel-, Trauben- oder Johannisbeersaft (keine Zitrusfrüchte, da sie auskühlen)
  - alternativ: Dinkelbrühe aus Dinkelkörnern und Gemüse (ohne Einlage)

Dinkelbrot-Fasten

- Reines Dinkelbrot-Fasten:
  - Frühstück/Mittagessen/Abendessen:
    - Dinkelbrot: so viel, bis Sättigungsgefühl eintritt
    - Fenchel-, Kräutertee (ungesüßt)
- Dinkelbrot-Fasten mit Suppe und Dinkel-Kopfsalat:
  - Frühstück:
    - Dinkelbrot
    - Fenchel-, Kräutertee
  - Mittagessen und Abendessen:
    - Dinkelgrießsuppe
    - Fenchel-, Kräutertee

Kontraindikationen

- Kinder und Schwangere
- Psychische Erkrankungen:
- nervlich kranke und labile Menschen
- Depressive
- Schwermütige
- Essstörungen
- Akute Infektionskrankheiten
- Krebspatienten
- Kranke mit geschwächtem Allgemeinzustand
- Diabetes mit Insulinmangel (Typ I, fortgeschrittener Typ 2):
  - Durch die Überflutung mit Fettsäuren kann es bei Insulinmangel zu einer Ketoazidose kommen.
- Vorsicht bei Gicht und Gallensteinleiden:
  - Überflutung mit Harnsäure kann zu Gichtanfall führen, durch weniger Gallenverbrauch dickt sich die Galle ein, es können sich noch mehr Gallensteine bilden und evtl. eine Kolik durch Abgang und Steckenbleiben eines Gallensteins entstehen.
- Hildegard:
  - „Hochmütige Menschen“:
  - werden noch hochmütiger
  - „Maßlose Menschen“:
  - verlieren auch beim fasten das rechte Maß

Nebenwirkungen/Fastenkrisen:

- Schweißausbrüche
- Durchfall
- Hautausschläge
- Fieber
- Frierneigung
- Kurzatmigkeit
- Mundgeruch
- Kopfschmerzen, rheumatische Schmerzen
- Verstimmungen

Begleitanwendungen/-maßnahmen:

- Bärwurz-Birnenbrei zur Ausleitung und Darmreinigung
- Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftungsarbeit der Leber.
- Heilweine: Petersilien-Honig-Wein, Galgantwein
- Meditation, Entspannungsübungen, Fastentagebuch schreiben
- Bewegung: Spaziergänge, Wandern, Gymnastik, Yoga, Schwimmen
- Mittagsruhe
- Bäder, Fußbäder, Sauna
- Massagen, Schröpfbehandlungen
- Verzicht auf (zu viel) Medienkonsum (Fernsehen, Internet, Handy) wenn möglich!

Tipps

- vorher Konsultation des Hausarztes:
- mögliche Risikofaktoren oder Kontraindikationen ausschließen
- Fasten möglichst in der Gruppe
- Einbinden der Familie/des Partners/der Partnerin ins Fasten
- Nicht mit Unbeteiligten über das Fasten sprechen
- Sonstiges:
  - Fastentagebuch schreiben
  - Verzicht auf Medienkonsum: Fernsehen, Internet, Handy (soweit möglich)

Nach dem Fasten

- Regelmäßige Fastentage einbauen, z.B. 1x/Woche ein Dinkelbrottag
- Orientierung der Ernährung an der Hildegard-Ernährungslehre oder einer anderen Vollwerternährung, DGE-Richtlinien
- Integration einiger Begleitmaßnahmen in den Alltag:
- Entspannungsübungen, Mittagsschlaf
- Gymnastik, Spaziergänge
- weniger Medienkonsum