

## Fasten in der Passionszeit - etwas für mich?

Sich zurückziehen vom Alltagstrubel, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen, einfach und aus sich selbst leben – das alles ist Fasten und mehr. Wir entlasten dabei auch den Körper, entschlacken und werfen physisch wie psychisch „Ballast“ ab. Im Fasten halten wir inne, staunen über das Wunderwerk unseres Körpers und besinnen uns auf uns selber.

In der Gruppe unterstützen wir einander, tauschen aus, üben achtsam mit uns umzugehen und lassen uns von kurzen Impulsen anregen.

Alles was es für den Einstieg ins Fasten braucht, ist etwas Mut und die Lust, Neues zu entdecken.

Bei Fragen melden Sie sich unter: 032 665 41 02

**Anmeldung bis 12. März** mit beiliegendem Talon.



Das Fastenangebot richtet sich an Menschen, die sich körperlich und psychisch gesund und stabil fühlen. Bei gesundheitlichen Problemen, psychischen und physischen Beschwerden oder regelmässiger Medikamenteneinnahme unbedingt zuvor mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und abklären, ob ihnen das Fasten gut tut.



**Ort**  
Reformierte Kirche  
3427 Utzenstorf



**Wer**  
Nora Blatter, Pfarrerin

21. - 27. März 2026

# Fasten im Alltag



Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.  
Ödön von Horvath

Foto: pixabay.com

# Fasten in der Passionszeit

## Fastenwegweiser und Programm

Essen und Fasten gehört so selbstverständlich zu unserem Lebensrhythmus, dass wir in der Regel gar nicht darüber nachdenken. Wir fasten jede Nacht 10-12 Stunden ohne dass uns dies Sorgen machen würde. Ganz automatisch schaltet unser Körper vom Energie-Programm „Ernährung von aussen“ zum Energieprogramm „Ernährung von innen“ um. In dieser Phase beschäftigt sich der Körper mit sich selber und verarbeitet die äusseren Einflüsse.

Während der Fastentage machen wir uns dies zunutze und staunen darüber, wie mühelos der Körper die Umstellung schafft und leistungsfähig bleibt. Ja mehr noch, die Entlastung von der Routine schafft Raum für anderes und macht vieles bewusster. Eine heilsame Erfahrung.

### „FASTENMENUE“ Vollfasten

**Morgens:** 2 Tassen Kräutertee oder leichter Schwarzttee evtl. mit 1/2 TL Honig

**Zwischendurch:** reichlich Wasser. Gelegentlich einen Schnitz Zitrone aussaugen.

**Mittags:** 1/4 l Gemüsebrühe oder Gemüsesaft mit Wasser verdünnt, nach Wahl kalt oder heiß

**Nachmittags:** 2 Tassen Früchtetee oder milder Schwarzttee mit 1/2 TL Honig.

**Abends:** 1/4 l Obstsaft mit Wasser verdünnt oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe, nach Wahl kalt oder heiß



### „FASTENMENUE“ Suppenfasten

**Morgens:** 1-2 Gläser Wasser oder Schwarzttee evtl. mit 1/2 TL Honig, Frühstückssuppe, evtl. Heilerde

**Zwischendurch:** reichlich Wasser. Gelegentlich einen Schnitz Zitrone aussaugen.

**Mittags:** Fastensuppe

**Nachmittags:** 2 Tassen Tee, Wasser

**Saft:** 1 Frischer Frucht-/Gemüsesaft oder Smoothie

**Abends:** Fastensuppe

### Nur Mut!

Ob eine Sache gelingt, erfährst du nicht, wenn du darüber nachdenkst, sondern wenn du es ausprobierst.

### Programm: Gemeinsame Treffen in der Kirche

- SA 21. März, 09.00 Uhr: **Fastenvorbereitungstreffen**
- MO, 23. & MI, 25. März, jeweils um 18.00 Uhr: **Fastentreffen** mit Impuls für Körper und Seele, Austausch.
- FR, 27. März, 18.00 Uhr: **Fastenbrechen**

### Fastenwegweiser

#### Zur Vorbereitung Entlastungstage: DO, 19. & FR, 20. März

Zur Vorbereitung auf die Fastentage wenig und einfach essen.

- Leichte, ballaststoffreiche Kost, z.B. Reis und Gemüse
- einige Tage im Voraus beginnen mit langsamer Reduktion von Koffein, Nikotin, Alkohol - während dem Fasten am besten ganz darauf verzichten!

#### Die Fastentage: SA, 21. - FR, 27. März

Sich Zeit nehmen für sich, Einkehr halten, Getränke oder Suppe bewusst geniessen, alles etwas langsamer angehen lassen, tun, was einem guttut.

- 21. März: Start ins Fasten, gründliche Darmentleerung, Tee/Fastensuppe
- 21.-27. März: Fastenmenue gemäss „Vollfasten“ oder „Suppenfasten“

#### Nachher Aufbautage: SA, 28. - SO, 29. März

Der Körper schaltet in der Regel langsamer auf Essen um, als auf Fasten. Ein behutsamer Einstieg empfiehlt sich.

- Nehmen Sie sich Zeit, kauen sie gründlich, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf das Essen
- Viel trinken, viel Gemüse und Ballaststoffe wie Kartoffeln und Vollkornbrot
- Evtl. auch morgens Backpflaumen, Molke oder Sauerkrautsaft um die Verdauung anzuregen.