

Medienmitteilung

## **Ein experimenteller Raum für Erneuerung**

### **Spitzenmediziner und Bischof appellieren zum Fasten**

**Berlin/Solothurn, 7. Februar 2018 – Zum Auftakt der Fastenzeit laden Bischof Felix Gmür und Prof. Andreas Michalsen von der renommierten Berliner Charité-Universitätsmedizin zum Fasten ein. Am Wendepunkt der Wachstums- und Wegwerfgesellschaft eröffnet die vierzig tägige Fastenzeit vor Ostern einen experimentellen Raum, in dem Menschen erfahren, dass sie durch Verzicht glücklicher und gemäss Medizinforschung auch gesünder leben können. Davon profitiert nicht zuletzt die bedrohte Umwelt.**

«Der menschliche Körper belohnt eine reduzierte Nahrungszufuhr mit einem Zellerneuerungsprozess. Durch die Evolution kann unser Körper besser mit Verzicht umgehen als mit gesättigter Nahrungsaufnahme. Dies wirkt sich deutlich positiv auf die Gesundheit und viele chronische Erkrankungen aus», erklärt Prof. Andreas Michalsen, der an der Berliner Charité-Universitätsmedizin lehrt und forscht. «Die Väter und Mütter der zahlreichen Fastentraditionen haben intuitiv gewusst, dass Fasten ganzheitlich gut ist.» Für Bischof Felix Gmür schafft Fasten einen Raum, in dem Umkehr und Wandel geübt werden können: «Wenn wir uns den Algorithmen der digitalen Märkte entziehen, weniger Unterhaltung und Luxus konsumieren, können wir einen neuen Zugang zu uns und zu Gott finden. Vielleicht wird uns auch bewusster, wie einzigartig und vergänglich das Leben ist, und dass wir achtsamer mit der Schöpfung umgehen.»

### **Brücke zu kirchenfernen Menschen**

Weil die kirchliche Fastenzeit in erster Linie als Zeit der Busse und geistlichen Läuterung gilt, sind die Gebote zur Nahrungsmittelreduktion relativ offengehalten. Diese lassen sich gut mit dem medizinischen Konzept des «intermittierenden Fastens» kombinieren. Dabei werden nur zwei statt drei Hauptmahlzeiten pro Tag eingenommen. Dies gewährt dem Körper eine Essens- und Verdauungspause von mindestens 14 Stunden, was sich nachweislich gesundheitsfördernd auswirkt. In den neuen medizinischen Erkenntnissen über die Wirkung dieses Fastens sieht Bischof Felix Gmür eine Chance, auch kirchenferne Menschen zu erreichen und sie für den christlichen Weg zu interessieren.

**Geistlich-medizinisches «Fastenmenü»**

Wer ab Aschermittwoch, 14. Februar 2018, die Wirkung des Fastens ausprobieren will, findet auf der Webseite des Bistums Basel ein [«Fastenmenü»](#) mit geistlichen Impulsen und medizinischen Anleitungen: [www.bistum-basel.ch/de/Navigation1/Glaube/Spiritualitat/Fasten/Fasten-Wandel-ermoglichen.html](http://www.bistum-basel.ch/de/Navigation1/Glaube/Spiritualitat/Fasten/Fasten-Wandel-ermoglichen.html)

**Fotos**

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Bischof DDr. Felix Gmür

**Kontakt**

Hansruedi Huber  
Kommunikationsverantwortlicher Bistum Basel  
Baselstrasse 58, 4501 Solothurn  
hansruedi.huber@bistum-basel.ch  
Tel. +41 79 628 04 16