

Meditationen in der Fastenwoche

15. – 22. März 2022



GOTT und NATUR

Gemeinsame Fastenwoche

Röm. kath. Pastoralraum
Schaffhausen-Reiat

Evang. ref. Kirchgemeinde Steig
Evang. Methodistische Kirche SH

Es lädt ein:

Röm. kath. Pastoralraum Schaffhausen-Reiat
Gruppe Glaubensbildung Erwachsener

Ob Sie fasten oder nicht, Sie sind alle ganz herzlich zu den Fasten- und Meditations-treffen der Fastenwoche eingeladen.

GOTT und NATUR

Verschiedene Impulse zum diesjährigen Thema **Gott und Natur** begleiten uns an den Treffen.

In der heutigen Zeit, in der Themen, wie Umweltverschmutzung, Klimawandel sowie Erderwärmung topaktuell sind, stellt sich uns die Frage, welche Antworten wir aus der Bibel erhalten.

In der Fastenwoche wollen wir jeden Abend einen anderen Aspekt zum Thema **Gott und Natur** betrachten und darüber nachdenken, was Gott uns heute mit diesen Texten sagen will, und welche Bedeutung das Gehörte in unserem persönlichen Alltag hat.

Die Impulse dauern ca. **30 Minuten**. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sein können.

Für jene, die in dieser Zeit heil-fasten, ist das auch eine gute Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und einander gegenseitig zum Durchhalten zu ermuntern.

Ablauf

Treffen jeweils um 18.30 Uhr
im Antoniussaal der
röm. kath. Pfarrei St. Maria, Schaffhausen

- Di 15.3. Psalm 104
Dipl. Theologe Eduard Ludigs
- Mi 16.3. Gen. 1,26-29
Pfarrer Martin Baumgartner
Ref. Kirche Steig
- Do 17.3. Gen. 2,1-4a
Ingo Bäcker
Spital- und Gefängnisseelsorger
- Fr 18.3. Röm 8, 18-23
Vikar Beat Reichlin
Pastoralraum Schaffhausen-Reiat
- Sa 19.3. Genesis 8,22
Pfarrerinnen Nyrée Heckmann
Ref. Kirche Steig
- So 20.3. Kein Impuls
- Mo 21.3. Psalm 19,1-7
„Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes“
Pfarrer Markus Allenbach (Meth. im Park)
- Di 22.3. Jes 55,8-11
Bernadette Peterer, Pfarreiseelsorgerin

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Röm. kath. Pfarramt St. Maria, Schaffhausen,
Emanuel Hoechli, ☎ 076 336 56 98

Infos zum Heilfasten finden Sie auf der Rückseite
➔



Heilfasten

Quellen: Dr. med. Hellmut Lütznert und
Niklaus Brantschen

1. Warum Heilfasten?

Das Heilfasten hat eigentlich zwei Ziele:

- Zum einen soll das Heilfasten dazu anregen, dass wir uns vermehrt Zeit für Gott nehmen, Zeit für die persönliche Einkehr, Zeit für die Pflege und Vertiefung der eigenen Beziehung zu Gott und zu unserem Nächsten.
- Zum anderen soll der Körper von Schlack-Stoffen befreit und entgiftet werden. Je länger die Fastenperiode, umso grösser ist die Entgiftungswirkung. Fasten unter vier Tagen zeigt keine eigentliche Wirkung. Eine offizielle oder empfohlene Obergrenze gibt es nicht. Seine Grenzen muss der Fastende selbst finden (siehe dazu auch Abschnitt 2).

Das Heilfasten ist primär nicht dazu gedacht, um schnell Gewicht abzunehmen.

2. Gesundheitszustand

Heilfasten bedeutet für den Körper eine recht grosse Anstrengung. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich gesund fühlen. Personen mit Herzschwäche oder starker Diabetes sollten nicht Heilfasten. Im Zweifelsfall konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt.

Sollten Sie während des Fastens Beschwerden haben, hören Sie auf Ihren Körper und erzwingen Sie nichts. Im Zweifelsfalle brechen Sie das Fasten ab!

3. Darmentleerung

Am Abend vor Fastenbeginn (etwa 4 bis 6 Stunden vor dem Zubettgehen) wird empfohlen, eine Darmentleerung vorzunehmen. Diese dient dazu, dass Magen und Darm völlig entleert werden, und kein Hungergefühl mehr aufkommt.

Mittel: Der Darm kann entweder durch einen Einlauf oder durch Einnahme von Abführmittel entleert werden. Hierfür empfohlene Abführmittel sind Glaubersalz oder San Pellegrino Magnesia, die beide in der Drogerie erhältlich sind.

Anwendung: *Glaubersalz:* Ca. 30 - 40 g in 0,75 Liter Wasser anrühren und dann trinken. Alternativ dazu kann das Glaubersalz in einem Glas mit 2,5 dl Wasser angerührt und getrunken werden, anschliessend gleich noch weitere 0,5 Liter Wasser trinken.

San Pellegrino Pulver: Etwa 3 oder 4 Messlöffel Pulver in ein Glas mit 2,5 dl Wasser oder Fruchtsaft anrühren und danach weitere 0,5 Liter Wasser trinken.

Die für die Darmentleerung benötigten Mengen sind von Person zu Person verschieden.

4. Fastenmenü

Morgens:

- 2 dl Fruchtsaft mit etwas Wasser verdünnt
- 1 Tasse Tee mit ½ Teelöffel Honig (Kräuter-, Früchte-, Rosmarin- oder Ginsengtee)

Zwischendurch:

- Reichlich Wasser, Mineralwasser ohne CO² oder Tee (kein Schwarztee, kein Kaffee)
- 1 kleines Glas Hildegardwein

Mittags:

- 2,5 dl Gemüsesaft mit etwas Wasser verdünnt
- 1 Tasse Tee mit ½ Teelöffel Honig

Zwischendurch:

- Reichlich Wasser, Mineralwasser ohne CO² oder Tee (kein Schwarztee, kein Kaffee)
- 1 kleines Glas Buttermilch

Abends:

- 2 dl Fruchtsaft mit etwas Wasser verdünnt
- 1 Tasse Tee mit ½ Teelöffel Honig

Beim Zubett gehen: ■ 1 kleines Glas Buttermilch

Bei Schwächegefühl während des Tages 1 Glas Buttermilch oder 1 kleines Glas Hildegardwein trinken.

Vermeiden Sie es, dazwischen zu essen oder zuckerhaltige oder mit Zucker gesüsste Getränke zu sich zu nehmen. Sie würden sich keinen Dienst tun, da sich danach das Hungergefühl wieder melden wird.

» **Viel trinken!** «



Bei Fragen: Röm. kath. Pfarramt St. Maria,
Schaffhausen
Emanuel Hoechli, ☎ 076 336 56 98