Planen Sie in den Fastentagen möglichst **Pausen/ Freizeit und Ruhezeiten** ein. Einerseits ist es gut, sich körperlich zu betätigen und sich an der frischen Luft zu bewegen, andererseits können Sie sich mit einem Leberwickel, einem Fußbad, einer Tasse Tee oder einem Saft etwas Gutes tun.

Es kann hilfreich sein, ein kleines **Fastentage-buch** zu führen. Vielleicht haben Sie Freude daran, sich schon jetzt ein Heft oder eine Kladde anzuschaffen. Das Fasten ist eine ganzheitliche Übung für Leib und Geist und manche Erfahrung oder aufkommende Einfälle sind nachdenkens-wert.

Das gemeinsame Fasten in der Gruppe endet nach 7 Tagen mit dem **Fastenbrechen am 21. November**.
Danach sollten Sie noch 2-3 „Aufbautage" einplanen, in denen die Nahrungsaufnahme langsam wieder aufgebaut wird.

Bei den Treffen im Gemeindezentrum gibt es täglich eine Fastenbrühe, die aus frischem Biogemüse gekocht wird. Für diese „Mahlzeiten" und den Fastenkalender wird um einen Kostenbeitrag von 25 € gebeten. Das Geld wird beim ersten Treffen eingesammelt.

Die Leitung der Fastengruppe hat
Pfarrerin Antje Bertenrath
antje.bertenrath@ekir.de
Tel.: 02242 2542
Bitte melden Sie sich bei ihr an!

Die Adventszeit ist eine Fastenzeit.
Vorbereitung
auf das Weihnachtsfest,
Raum geben
der Sehnsucht nach
und dem Warten auf
Gottes Gegenwart.

Statt „Weihnachtsfeiern"
und Weihnachtsmärkten,
statt Schlemmen
und Backen,
Glühwein und Lichterketten,
auf das Fest warten,
auf Gott warten.

Fasten und beten:
um Frieden bitten,
für diese Schöpfung hoffen,
vom Glauben singen,
in der Finsternis warten-
und das Licht kommt.

Bevor die Adventszeit losgeht
sind Sie eingeladen,
an einem Heilfasten
in der Gemeinde teilzunehmen:
7 Tage fasten.

Heilfasten

zum Advent

14.11.2026 - 21.11.2026

Gemeindezentrum an der Christuskirche, täglich
18.00 – 19.30 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde
HENNEF UND UCKERATH

Die Adventszeit ist eine Fastenzeit.

In der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest, widmet sich diese Zeit der Sehnsucht nach und dem Warten auf Gottes Gegenwart.
In früheren Zeiten war diese Erwartung mit Fasten und Beten verbunden,
umkehren,
sich reinigen,
hinwenden zu Gott
sich selbst neu ausrichten auf das,
was gut und wichtig ist im Leben
– darum geht es.
Fasten ist ein Grundmerkmal jüdischer und christlicher Frömmigkeit:
Jesus, Mose und Elia haben gefastet.
Die körperliche Umstellung schärft die Aufmerksamkeit und öffnet den Geist, außerdem hat das Fasten viele gesundheitsfördernde Aspekte.

In einer Fastengruppe wollen wir uns gegenseitig beim Fasten stärken und unterstützen. Wir fasten nach Buchinger/Lützner, bei dieser Form des Heilfastens wird auf feste Nahrung verzichtet und die Fastenden nehmen nur Wasser, Tee, Saft, Gemüsebrühe zu sich.

Das erste Treffen findet am Mittwoch, 04.11. um 18.00 Uhr im Gemeindezentrum an der Christus-kirche statt. An diesem Abend gibt es allgemeine Informationen zum Heilfasten und zum Aufbau der Fastentage.

Vom 14.11.- 21.11. ist dann möglichst täglich (außer sonntags) um 18.00 Uhr ein Treffen im Gemeindezentrum an der Christuskirche geplant.
Es wird gemeinsam eine Fastenbrühe gegessen, es gibt etwas Wohltuendes für den Körper und einen biblischen Impuls für Geist und Seele.
Die Fastengruppe bietet Gelegenheit zum Austausch, wir üben uns darin fürsorglich zu sein für unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist.
Wir schärfen unsere Aufmerksamkeit für Gottes Gegenwart.

Zur Vorbereitung auf die Fastentage wird Folgendes empfohlen:

Klären Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin, ob Ihr gesundheitlicher Zustand ein Heilfasten erlaubt. **Sie fasten auf eigene Verantwortung** und das Heilfasten in der Gruppe der Kirchengemeinde ist ein Angebot für Gesunde.

Zur Vorbereitung des Fastens planen wir am 13./ 14.11. zwei „Abbautage".
Schon vorher können Sie Ihre **Ernährung auf leichte Vollkost umstellen**: viel Gemüse, wenig Fleisch und wenig andere tierische Produkte sorgen dafür, dass die Darmtätigkeit entspannter wird.

Sorgen Sie dafür, dass Sie **gute Säfte** (hoher Fruchtanteil, kein Zuckerzusatz) und **Tees** im Haus haben. An den Fastentagen gibt es morgens Tee, mittags ein Glas Obst - oder Gemüsesaft und abends die heiße Fastenbrühe. Den ganzen Tag über sollten Sie viel Wasser trinken, dazu kann es attraktiv sein, verschiedene **Mineralwasser** im Haus zu haben. Frische **Zitronen sind** für den Geschmack im Mund erfrischend. Legen Sie sich vor Beginn des Fastens Vorräte an, dann können Sie sich während des Fastens das Einkaufen sparen und sich schon vorher auf leckere Säfte oder Tees freuen.

Das Fasten beginnt mit dem „**Glaubern**" (Abführen mit Hilfe von Glaubersalz) am Samstagmorgen, 14.11. An diesem Tag sollten Sie sich nichts vornehmen, je nachdem, wie Ihr Darm auf das Salz reagiert, werden Sie längere Zeit eine Toilette in der Nähe brauchen, bis sich der Darm ganz entleert hat.
Auch in den folgenden Tagen ist es sinnvoll, regelmäßig den Darm zu reinigen. Daher macht es Sinn einen Irrigator mit Darmrohr anzuschaffen/ bereit zu halten. Auch wenn viele Personen einen Einlauf eher scheuen, lohnt es sich diese Hemmung zu überwinden: ein Einlauf ist es eine ganz einfache, natürliche Methode, den Darm zu leeren und zum Wohlbefinden beizutragen.