

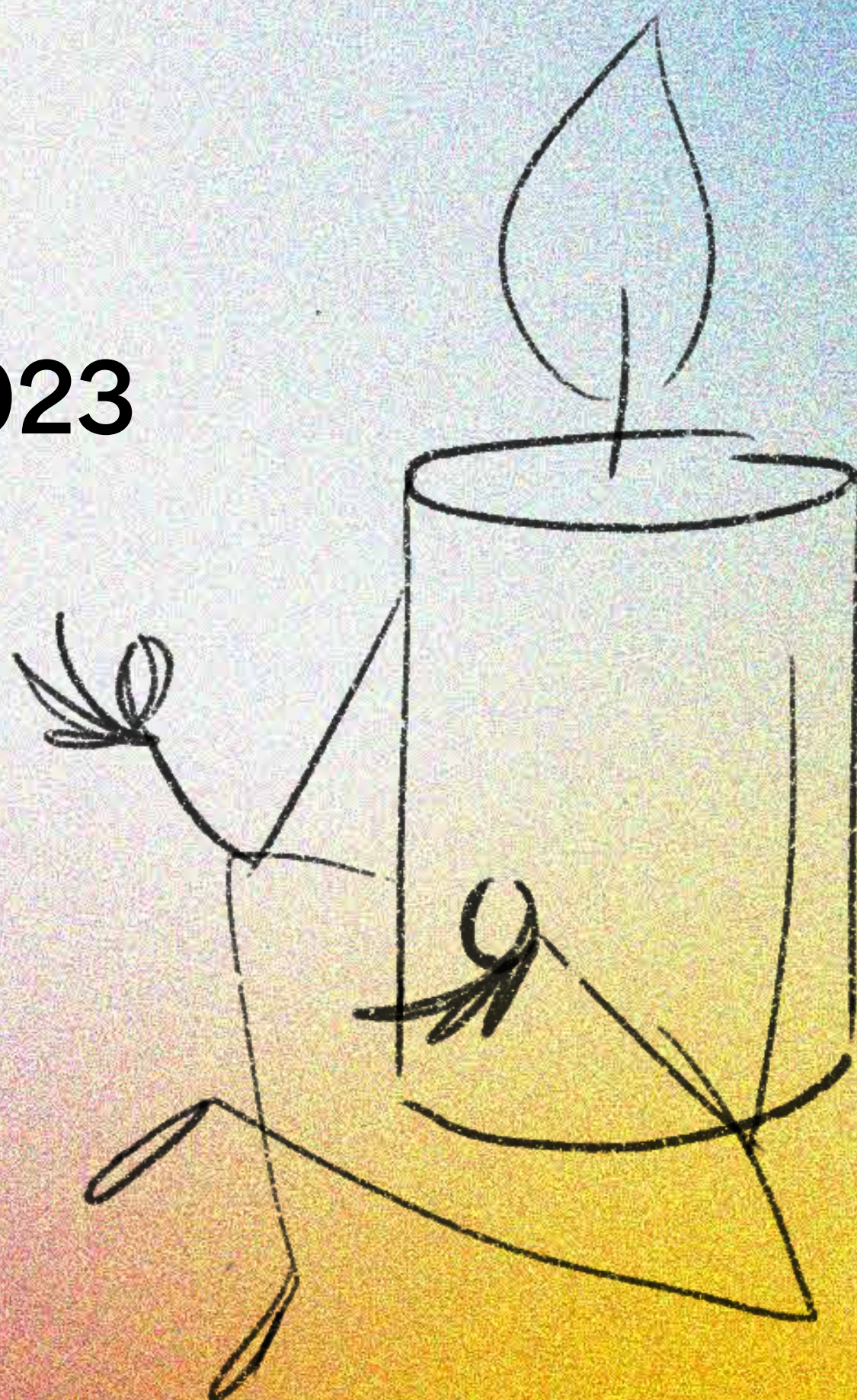


**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

**2. Fastenwoche**  
vom 05. März 2023



[jugendseelsorge.ch](http://jugendseelsorge.ch)

## 2. Fastenwoche 2023

Suche dir einen gemütlichen Ort.  
Richte dich bequem ein, sodass  
du die nächste Zeit entspannt da sein  
kannst.

**Gönne Dir jetzt den Fastenimpuls  
als Hörspiel (10 min.) oder  
lese den Impuls auf den  
kommenden Seiten.**



↳ [\\_Blog](#)

↳ [\\_Spotify](#)

## **«Dopamin-Detox»**

### **Was gibt dem Wertvollen einen Wert?**

In diesem IN-Spire Impuls geht es darum, wie zwanghafter übermässiger Konsum unser Leben regieren kann und was auf uns wartet, wenn wir uns davon befreien. Dank dem Fasten kann alltägliches und unscheinbares wieder in neuen Farben erblühen.

Beim Fasten geht es nicht darum, ein neurotischer Kontrollfreak zu werden, sondern sich an den Erfolgen zu freuen und die Versuche zu feiern. Einfacher geht das Fasten in einer vertrauten Gruppe, in der wir uns gegenseitig liebevoll in die Pflicht nehmen, die uns hilft uns nicht zu verurteilen und unterstützt.

Ich hoffe, dass du mit diesem Fastenimpuls einen ersten Einblick in drei spannende körperliche Prozesse bekommst, die dich inspirieren tiefer in die Thematik einzutauchen.

## **Haftungsausschluss:**

*Dieser Artikel wurde nicht medizinisch überprüft und dient zum Einstieg in die Thematik. Für konkrete gesundheitliche Massnahmen bespreche dein Fasten mit dem Arzt oder der Ärztin deines Vertrauens.*

## **Was schauen wir an?**

Es gibt drei körperliche Prozesse, die uns dank der heutigen Lebensweise im Alter stark behindern. Damit es aber nicht soweit kommt, lohnt es sich, auch für junge Menschen mit der Thematik auseinander zu setzen.

1. Eine übermässige **Dopamin** Ausschüttung durch verschiedenste Stimuli führt zu einer Abwärts-spirale in entsprechende Abhängigkeiten.
2. Wir haben im Gehirn einen «**No-Go**» **Schaltkreis** (Neurales Netzwerk), das gestärkt werden kann.
3. Eine erhöhte **Insulinresistenz** unserer Zellen, die nicht nur Diabetiker\*innen betrifft, verlangsamt unseren Stoffwechsel drastisch.

Alle drei Punkte können mit regelmässigem oder verlängertem Fasten teilweise oder ganz geheilt werden. Diese hier aufgeführten biologischen Prozesse möchten dich bei deinem Fasten mit Hintergrundwissen unterstützen.

## **Fasten ist zuerst eine spirituelle Übung**

Vor allen Gedankenspielen ist Fasten eine spirituelle Übung. Die Beweggründe zu Fasten haben mit deinem gelebten Glauben zu tun.

Wenn wir auf Jesu leben blicken, sind Verzicht und Selbstaufopferung keine Fremdwörter. Aus welchen Gründen hat er Widerstand geleistet? Ging es ihm um Selbstkasteiung? Er hat das Leiden nicht gesucht. Er ging seinen Weg auf konsequente Weise und wies damit, auf mehrere Dinge. Er lebte eine persönliche und liebevolle Beziehung mit Gott, der Quelle aller Existenz. Er verkörperte das Versprechen auf Heilung und Fülle durch Wundertaten. Er wies auf unser wahres Zuhause, das «Königreich der Himmel» in uns, im hier und jetzt. Er zeigte, dass unsere grösste Angst, nicht das letzte Wort hat und wurde nach seinem Sterben wieder lebendig. Dieser Schlemmer und Säufer, dieser Freund von Zöllnern und Sündern ging selber in die Wüste und fastete.

Für mich bedeutet Fasten, mich von Abhängigkeiten zu befreien, um wieder frei zu sein für Gottes Stimme in mir. Es hilft beim Fasten sich in einer Gruppe liebevoll zu unterstützen.

## **1. Dopamin & Co.**

Unser Leben ist überschwemmt mit stimulierenden Erfahrungen. Auf Knopfdruck können wir praktisch jedes Bedürfnis stillen, jedes Produkt kaufen. Bei all diesen Erlebnissen, die nur Sekunden von uns entfernt warten, können wir uns schnell in unbewusste Abhängigkeiten verstricken. Wer kennt das nicht, noch eins, noch eine Episode, noch ein Stück? Wenn sich einer gut anfühlt, würden sich

zwei noch besser anfühlen. Es gibt dabei aber ein Problem. Wir bauen eine Toleranz auf.

Zuständig dafür ist der Botenstoff Dopamin. Er ist mithilfe eines Belohnungssystems für unsere Motivation zuständig. Wie gesagt, ein Dopaminrausch hält nicht lange an, der Körper wird immer resistenter gegenüber der Stimulanz und bald brauchen wir mehr. Die gleiche Handlung bewirkt immer weniger Freude und bald ist vieles im Alltag grau und uninteressant. Der World Happiness Report zeigt auf, dass wir als westliche Gesellschaft mit jedem Jahr depressiver werden.

Die gute Nachricht ist, fasten hilft! Wenn wir für einen genug langen Zeitraum verzichten, gleicht sich das Gehirn selbst aus und wir sind wieder in der Lage, das Leben zu geniessen, ohne das Bedürfnis nach der entsprechenden Stimulanz oder Sucht zu haben.

Vier Chemikalien im Gehirn sind unter anderem für Glücksgefühle verantwortlich: Dopamin, Serotonin, Endorphine und Oxytocin.

Wir können den Spiegel dieser vier Glückshormone auf natürliche Weise erhöhen, indem wir fasten, uns gesund ernähren, regelmässig Sport treiben, in die Sonne gehen, tanzen und vieles mehr.

## **2. Der «No-Go» Nervenschaltkreis**

Die beiden genannten neuronalen Netzwerke im Endhirn kontrollieren unsere bewussten Bewegungen. Sie können Signale des Gehirns bestätigen

oder ablehnen und entscheiden damit eine Handlung auszuführen oder den Impuls dazu zu unterdrücken. Wie fast alles an unserem Körper, können wir auch diese Nervenschaltkreise trainieren. Falls nicht, werden diese Fähigkeiten schwächer. Stanford Neurowissenschaftler Dr. Huberman empfiehlt als Übung, sich täglich mehrere Male gegen einen unnötigen Impuls zu entscheiden. Diese eingeübte Selbstkontrolle sagt Huberman, kann sich dann auf andere Lebensbereiche auswirken.

*zum Beispiel ...*

- *Während ich warte, nehme ich mein Mobiltelefon nicht aus der Tasche.*
- *Ein Begriff der mir plötzlich in den Sinn kommt, schaue ich nicht gleich in der Suchmaschine nach.*
- *Während einer Arbeit schaue ich nicht schnell auf meine Nachrichten oder Sozialen Medien.*

Diese Herausforderungen können wir uns zum Spiel machen. Wie viele Male habe ich heute einem für mich unnötigen Impuls widerstanden? Die erfolgreichen «No-Go»-Momente können wir mit der Fastengruppe teilen. Es geht dabei nicht darum, ein neurotischer Kontrollfreak zu werden, sondern sich an den Erfolgen zu freuen und die Versuche zu feiern.

### **3. Insulinresistenz**

Studien bestätigen, dass durch Fasten die Insulin-

sensibilität verbessert und Diabetes Typ 2 umgekehrt werden können. Kombiniert mit Bewegung leistet Fasten einen wichtigen Beitrag zur Gewichtsoptimierung.

Unsere Nahrungsaufnahme sowie der Verzicht darauf im Rahmen einer Fastenzeit kann sich erheblich darauf auswirken, wie unser Körper Proteine bildet und verwendet. Im Besonderen für Proteine, die für eine Minderung der Insulinresistenz und die Erhaltung eines gesunden Körpergewichts entscheidend sind. Daher können der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahmen sowie die Zeit zwischen einzelnen Mahlzeiten wichtige Faktoren sein.

Regelmässiges Fasten imitiert die Essgewohnheiten unserer Vorfahren und setzt unseren Körper in seinen natürlichen Zustand zurück, der eine Vielzahl von biochemischen Vorteilen ermöglicht.

Wenn wir den ganzen Tag essen, gewöhnen wir den Körper an die Verbrennung von Zucker und Kohlenhydraten als hauptsächliche Energiequelle. Entsprechend produziert er weniger Enzyme, die zur Verwertung und Verbrennung von gespeichertem Fett benötigt werden. Dies erhöht Ihre Insulinresistenz und Ihr Risiko zuzunehmen. Körperfett können wir nur verlieren, wenn unser Körper auch in der Lage ist, Fett zu verbrennen.

Auch die Produktion des menschlichen Wachstumshormons wird durch das Fasten beeinflusst. In Studien zeigte sich bei Frauen ein Anstieg um bis zu 1.300 Prozent, bei Männern um bis zu 2.000 Prozent. Das Wachstumshormon HGH spielt eine Rolle bei Fitness, Langlebigkeit und Muskelwachstum und fördert den Fettabbau.



Fasten trägt zur Unterdrückung von Entzündungen bei und kann die Immunfunktion verbessern und Ihr Risiko für Herzerkrankungen verringern. Ein höherer Ketonenspiegel, zu dem es im Zuge des Fastens kommt, führt zu einer Verbesserung unserer Denkfähigkeit.

Je mehr sich Ihr Körper an den Fettverbrennungsmodus gewöhnt, desto geringer ist Ihr Verlangen nach Zucker.

## **Zum Schluss**

Viele ungesunden Gewohnheiten können wir überwinden in dem wir uns gesund ernähren, regelmäßig Sport treiben, in die Sonne gehen und nicht zuletzt tanzen.

Mein **«Call to action»** an dich für deine Vertiefung im Alltag: Für eine bestimmte Zeit, setze dich mit deinen täglichen Neins auseinander? Bespreche die Erfahrungen damit in deiner Fastengruppe. Danke für deine Aufmerksamkeit.

## **Quellen:**

**Lembke, Anna.** Die Dopamin-Nation, Balance finden im Zeitalter des Vergnügens. Unimedica. 2022.

**Artikel:** <https://www.charlottegrysolle.com/no-go-moments-an-impulse-control-technique-by-andrew-huberman/>

**Jugendseelsorge Zürich**  
**Sekretariat**  
**Auf der Mauer 13**  
**8001 Zürich**

**044 266 69 69**  
**info@jugendseelsorge.ch**  
**jugendseelsorge.ch**

**Folge uns**

