

Fasten@Nachhaltigkeitswoche

Mehr als bewusster Verzicht – eine Woche Fasten im Alltag

PH Zürich, 9.3. – 15.3.2024

Die [Nachhaltigkeitswoche Zürich](#) bietet Gelegenheit, den Blick auf die Umwelt und gleichzeitig auf das persönliche Verhalten zu richten. Wie gehen wir mit den eigenen Ressourcen und den Ressourcen dieser Welt um? Diese Frage lässt sich gut mit dem Fasten verbinden. Die Menschheit hat schon immer gefastet. So ist der Körper von der Evolution her so angelegt, sich auf Nahrungsentzug einzustellen. Wenn keine oder nur wenig Nahrung von aussen in den Körper kommt, stellt dieser auf innere Ernährung um, er greift auf vorhandenen Ressourcen zurück. Dabei ist erstaunlich, wie gut diese Umstellung funktioniert. Wir erleben am eigenen Leib, mit wie wenig wir für eine gewisse Weile auskommen können und wie befreiend sich das auf uns auswirkt. Im «Weniger» wird das «Mehr» persönlich erfahrbar. Dabei werden wir durchlässig für das, was um uns geschieht und gewinnen einen neuen Blick für das eigene Konsumverhalten.

«Die zentrale Erfahrung des Fastens ist die Durchlässigkeit, die Leichtigkeit. Man verliert nicht nur physisch an Gewicht, sondern auch mental an Schwerfälligkeit. Man wird luftiger, durchlässiger – und dankbarer.»
Niklaus Brantschen, Zen-Meister und Fastenexperte

Warum fasten?

Beim Fasten wird die Gewohnheit der täglichen Nahrungsversorgung durchbrochen. Dies ermöglicht es dem Körper und Geist eine Pause zur Regeneration, eine Auszeit von der täglichen Beanspruchung der Verdauung. Reserven werden abgebaut und alte Ablagerungen im Körper ausgeschieden. Ein befreiender Prozess. Doch Fasten wirkt sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig aus – in Form von Klarheit, Inspiration und Kreativität.

Wie fasten wir?

Das Fasten findet vom 9.3. – 15.3.2024 im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche Zürich statt, und zwar im Alltag. Daneben kann studiert oder gearbeitet werden. Wir fasten nach Buchinger. Dazu gehört neben dem Trinken von Wasser und Tee täglich eine Gemüsebrühe und ein Gemüse-/Obstsft, was den Prozess erleichtert. Wichtig sind auch tägliche Bewegung und unterstützende Massnahmen zur Körperreinigung. Details dazu werden im Vorfeld und während der Fastenwoche aufgezeigt.

Wen sprechen wir an?

Studierende (PHZH, ETH, UZH, ZHdK, ZHAW), Mitarbeitende der PH Zürich und Teilnehmende der Nachhaltigkeitswoche.

Wer sollte nicht fasten?

Dieser Fastenkurs richtet sich ausschliesslich an Gesunde, d.h. Menschen ohne bekannte Erkrankungen und an Personen, die keine Medikamente einnehmen – mit Ausnahme von Vitaminen und Schilddrüsenhormon bei stabiler Schilddrüsenunterfunktion. Sollten Sie unsicher sein, ob Sie gesund sind, ist unbedingt eine ärztliche Untersuchung/Check-up zu empfehlen. Nicht Fasten sollten Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder. Weitere Gegenindikationen sind eine bestehende oder früher durchgemachte Essstörung (Magersucht oder Bulimie), eine unbeabsichtigte starke Gewichtsabnahme in den letzten 6 Monaten sowie bekannte Gallensteine bzw. Gallenbeschwerden und eine bekannte Gicht bzw. früher durchgemachte Gichtanfälle. Sollten sich während des Fastens neue deutliche Beschwerden einstellen, ist das Fasten zu beenden und ein Arzt aufzusuchen.

Infoveranstaltung für Interessierte

- **Donnerstag, 22.2.2024, 17.30 – 19.00 Uhr**
PH Zürich, am Campus, LAA-M021
und Online via Teams: <https://tiny.phzh.ch/fasten-info-va>

Programm Fastenwoche

- **Donnerstag, 29.2.2024, 12.30 – 13.30 Uhr**
Vorbereitung - wichtige Infos im Umgang mit Fasten für die Teilnehmenden und Abgabe von Glaubersalz
PH Zürich, am Campus, LAA-K020
Teilnahme ist empfohlen und für Fastende ohne Erfahrung obligatorisch
- **Samstag, 9.3.2024**
Fastenstart mit Glaubersalz
individuell zu Hause
- **Samstag 9.3.2024, 17.00 – 18.00 Uhr**
Online-Austausch für die Teilnehmenden
Online via Teams: https://tiny.phzh.ch/fasten_austausch1
- **Montag, 11.3.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**
Online-Austausch für die Teilnehmenden
Online via Teams: https://tiny.phzh.ch/fasten_austausch2
- **Mittwoch, 13.3.2024, 12.30 – 13.30 Uhr**
Entdecke deinen Fastentyp: (R)evolution Intervallfasten
Öffentlicher Online-Vortrag (für alle Interessierte am Thema)
mit Andrea Chiappa, Ernährungswissenschaftler, Fastenexperte und Leiter der Ernährungstherapie
Malteser Klinik von Weckbecker, Bad Brückenau
Online via Teams: <https://tiny.phzh.ch/intervallfasten>
- **Freitag, 15.3.2024, 11.45 – 13.30 Uhr**
Gemeinsamens Fastenbrechen mit Kurzimpuls
PH Zürich, LAB-E012, danach Mensa
- **Tägliche Fastensuppe in der Mensa:**
Montag, 11.3.2024 – Donnerstag, 14.3.2024, 12.00 Uhr, PH Zürich, Mensa
Das gemeinsame Einnehmen der Suppe hilft, uns gegenseitig zu unterstützen.

Die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen während der Fastenwoche ist fakultativ.

Kosten

Kosten für Teilnahme inkl. Fastensuppe am Mittag in der Mensa

- Mitarbeitende/Nichtstudierende: CHF 40.00
- Studierende: kostenlos

Organisation Fastenwoche und Leitung

Samuel Hug

Verantwortlicher Kommunikation Prorektorat Weiterbildung und Dienstleitungen

ärztlich geprüfter Fastenleiter dfa

Mail: samuel.hug@phzh.ch

Tel. 043 305 68 56

Timo Rüede

Student PH Zürich

Vertreter der Studierenden in der Kommission Gesundheit und Umwelt (KGU)

Mail: timo_rueede@stud.phzh.ch

Tel. 079 551 21 63

Anmeldung

Unter folgendem Link: <https://forms.office.com/e/SDsssiU38v>

Die Fastenwoche wird im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche Zürich veranstaltet und wird von der Kommission Gesundheit und Umwelt der PH Zürich (KGU) unterstützt.



Die Nachhaltigkeitswoche findet vom 11.3. – 15.3.2024 statt.

Alle Details dazu: nachhaltigkeitswoche.ch