



**Elisabeth Erb – Körper und Energiearbeit – Travail psychocorporel**

Schönauweg 16 a, 3612 Steffisburg Tel: 079 509 58 26

[www.koerpertherapie-erb.ch](http://www.koerpertherapie-erb.ch) [erbelisabeth@sensemail.ch](mailto:erbelisabeth@sensemail.ch)

## **Fasten als Weg, Standortbestimmung oder Gesundheits - Prophylaxe!**

### **Seit 1992 leitet Elisabeth Erb Fastengruppen (über 85 Gruppen!)**

Im Alltag und in der Natur und ist sie immer wieder beeindruckt, welchen Prozess dies bei den Teilnehmern in Gang setzt.

Sie führt seit 1988 eine Körpertherapiepraxis in Freiburg.

### **Hier ihre Erfahrungen:**

Nahrungsentzug macht oft Angst und konfrontiert uns oft mit eigenen Verhaltensweisen.

Wir „koppeln“ viele Gewohnheiten und Emotionen an die Art, wie wir uns ernähren.

Erst wenn man sich aufs Fasten einlässt, erkennt man den Gewinn.

Fasten bedeutet Ernährung von Innen!

Es ist eine andere Art „sich zu ernähren“; die Sinne werden geschärft, Farben, Düfte, Gerüche intensivieren sich, die Körperwahrnehmung ist empfindsamer, die Stimmung heiterer, Abstand zu Problemen entsteht und Ruhe kehrt ein, Gedanken klären sich.

Entscheidungen können plötzlich gefällt werden, es kann auch helfen Trauer zu verarbeiten oder Standortbestimmung von Lebensweisen zu machen.

Einiges kann verarbeitet und verabschiedet werden. Dies gibt Mut um neue Projekte anzugehen.

### **In den letzten Jahren ist der Wert des Fastens immer mehr bekannter geworden:**

Fasten in der Gruppe oder einzeln, z.B. während der Fastenzeit oder eine Art Kur auswärts um Abstand zum Alltag zu nehmen.

In der Westschweiz werden die Fastengruppen sogar seit mehr als 17 Jahren vom Fastenopfer und Brot für Brüder gefördert und koordiniert. (ca 45 Gruppen während der Fastenzeit)

In den Pfarreien in der Deutschschweiz wird es schon viel länger angewendet.

In vielen Religionen kennt man das Fasten als sehr alte Tradition.

Die Gruppenerlebnisse gehen da sehr tief.

Auch in der Presse findet es immer mehr Echo.

Der Arte – Film „Fasten und Heilen von Sylvie Gilman“ 2012 hat viel neue Erkenntnisse aufgezeigt und den Leuten Mut gemacht, sich vertieft damit zu befassen.

Die deutsche Fastenärztervereinigung zeigte am Kongress in Überlingen im Juni 2013 und 2015 und 2017 und weitere spannende wissenschaftliche Studien über das Fasten auf, um deren Wirkung allgemein zu belegen. Sie forschen immer weiter und die Ergebnisse sind ermunternd, auch Chemotherapien können dadurch erleichtert werden.

Die Fastenkliniken am Bodensee haben Jahrzehntelange Erfahrung.

Dr. Buchinger und Dr. Lützner machten es für die Allgemeinheit zugänglich.

Auch wurde der Begriff **Autophagie durch Dr. Yoshinori Ohsumi, japanischer Zellbiologe immer mehr bekannt. Er hatte im 2016 für seine Forschung den Nobelpreis in Medizin und Physiologie dafür erhalten.**

Autophagie ist ein Selbstreinigungsprozess der Zelle, bei dem beschädigte oder nicht mehr benötigte Teile der Zelle abgebaut und recycelt werden.

Fasten kann den Autophagie-Prozess in den Zellen auslösen und wirkt als natürlicher Reinigungsprozess im Körper. Dies wird zusätzlich unterstützt durch Übungen und Körpertraining, die den Stoffwechsel erhöhen und die Energie fördern. Die Stimmung wird heiterer. ein Ausgleich des Säure – Basenhaushaltes kann so angegangen werden, was so wichtig ist für unsere Gesundheit und um Beschwerden zu lindern.

### **Unterschiedliche Formen des Fastens:**

Einige Menschen schätzen es, alleine zu fasten, andere möchten den Wert des Austausches in der Gruppe nicht missen und würden es alleine nicht schaffen.

Hier nur eine kleine Übersicht möglichen Fastens ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- Reinigungskur nach Dr. Stone (Begründer der Polarity – Therapie)
- Dies ist eine Form von Teilfasten. Am Morgen gibt es ein Leberreinigungs – Getränk, später Früchte, Rohkost und Gemüse. Sehr gut geeignet, um im Alltag zu fasten. (s. Buch R. Schenker: Richtig fasten, gesund essen ).
- Oder Teilfasten: zB. Monodiäten, Getreidekur, Traubenkur, oder mit Gemüsesuppen
- Mit Obst-, Gemüsesäften und Molke (z.B. nach Buchinger) oder nur mit Wasser.

### **Empfehlung zur Fastenerfahrung:**

Ein erstes Mal ist mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden und es können wesentliche Fehler geschehen. Daher ist es wertvoll sich dabei begleiten zu lassen. Ein langsamer Ab- und Aufbau der Nahrung und gute Ausscheidung sind wichtig, damit das Fasten für den Körper eine wertvolle Erfahrung sein kann!

Bei Gesundheitsproblemen ist auf jeden Fall ein Arzt zu konsultieren.

**Das Fasten eignet sich hervorragend zur Gesundheitsvorsorge, wenn es regelmässig 1 – 2 Mal im Jahr durchgeführt wird.**

Es hilft, den Säure – Basenhaushalt zu regulieren, die Ernährung wieder bewusster wahrzunehmen und allenfalls zu korrigieren und eigene Verhaltensweisen zu überprüfen oder eine Standortbestimmung mit sich selbst durchzuführen.

### **In welchem Umfeld ist Fasten möglich?**

#### **Im Alltag:**

Es ist zu empfehlen, ein erstes Mal unter kompetenter Leitung zu Fasten um gravierende Fehler zu vermeiden.

#### **Weg vom Alltag:**

Für Leute, die es sich einrichten können „komplett runterzufahren“, sich weg vom Gewohnten eine elektronikfreie Zeit einzuschalten, biete ich Fastengruppen auf einer Alp

an. Es gibt da bewusst keine Elektrizität, das Wasser ist draussen am Brunnen, der Bach rauscht und das Feuer wärmt!

### **Da beziehe ich Vieles aus der Polarity-Körpertherapie mit ein:**

Der Körper wird mit Entspannung und verschiedene Übungen gestärkt. Wanderungen in der Natur und der Einbezug der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum beleuchten wichtige Lebensaspekte. Dabei erfahren die Personen sich selber als Teil der Natur und entdecken Verbindungen zu Themen im Alltag. Persönliche Verhaltensweisen werden dadurch bewusster, die Distanz hilft, sich neue Ziele zu setzen und gibt Motivation, diese mit der Zeit anzugehen.

Auch in Veränderungs – und Loslass - Phasen oder als eignet sich besonders das intensivere Fasten ausserhalb vom eigenen Rahmen.

### **Aussagen von Teilnehmern:**

#### **Symptome haben sich verbessert wie z.B:**

„Magenbrennen, Migräne, oder Rücken, Gelenk - und Polyarthritis-Beschwerden verbesserten sich oder waren plötzlich weg.

Fettwerte wurden im Blutnachweis normal, der BD regulierte sich, der Schlaf vertiefte sich....

Gewisse Teilnehmer hörten auf zu rauchen, Psychische Stimmungen wurden aufgehellt, Krämpfe welche lange andauerten lösten sich, der Körper wurde viel „durchlässiger“, Gewicht konnte losgelassen werden, usw.

#### **Durch verschiedene Themen wird das Gesundheitsbewusstsein gestärkt**

Welche Lebensmittel geben wir unserem Körper? Solche, die „Leben geben, oder nur „Füllmaterial“; das aus Fast - Food besteht und vom Nährwert her fast keine Mineralien und Vitamine enthält? Wie lerne ich den Säure – Basenhaushalt auszugleichen, damit mein Körper weniger Symptome produzieren muss und ich meinen Körper schätzen kann?

Wie ist mein Gleichgewicht von Spannung und Entspannung? Mein Körper als Tempel der Seele?

Wir geben auch der Spiritualität Raum und erfahren, dass wir verbunden sind mit der Natur, der Umwelt und Solidarität mit den Mitmenschen, die Hunger leiden – da ist unser Fasten Luxus!

Oft gibt es kritische Stimmen zum Fasten: Yo Yo – Effekt wird herausgehoben, usw.

Dabei wird aber nicht in Betracht gezogen, dass diese Form von Fasten ein Ganzheitlicher Ansatz ist, welcher uns in ganz anderer Hinsicht „erfüllt“.

Viele Leute ernähren sich danach bewusster, wiederholen das Fasten regelmässig und setzen es bewusst als Gesundheitsvorsorge ein, als Weg zu sich selbst.

### **Echo's von TeilnehmerInnen der Fastenwoche auf der Alp 2015 - 2024**

#### **Antworten auf diese Fragen:**

##### **Umgebung?**

- ein idealer und Innen geborgener Raum
- die Umgebung hier ist ein idealer Ort zum Entschleunigen
- beruhigend, vereinfachend
- für mich optimal, sehr schön, die Abgeschlossenheit tat mir total gut.

- ein total guter Ort vom Alltag abzuschalten, die liebevoll eingerichtete einfache Hütte hilft dazu
- Es war sehr entspannend und die Umgebung hilft definitiv, weg vom Alltag; dies unterstützte mein Fasten sehr!
- Es hat sehr gut getan, neben dem Fasten wieder mal in der Einfachheit zu leben. Ich habe mich teilweise wieder in die Kindheit zurückversetzt gefühlt, das war schön!

### **Höhepunkte?**

- der tägl. neue Themenbezogene Austausch führte mich in die Welt – Gesetze wie auch in persönliche Themen
- Die Wanderungen bedeuteten mir sehr viel. Diese zur Hängebrücke war sehr eindrücklich.
- Die Abgeschiedenheit, das „Hüttli“, das immerwährend plätschernde Bächli, das Öfeli in der Stube, das wechselnde Wetter, das Täli, das Abendliche Zusammensein, etc
- Mir bewusst werden, dass wir mit viel weniger Nahrung auskommen...!
- Spaziergänge, Gruppe, Leitung haben mir sehr entsprochen
- Die längere Wanderung mit Hansruedi war mein Highlight
- Mir haben die Wanderungen sehr gefallen; Simmenfälle, Weissenburgbäder, Höhlen

### **Was war schwierig?**

- Stille am Morgen, und dass wir sie nicht ganz einhalten konnten
- Eigentlich nichts.
- Am Anfang die Toilette, gewöhnungsbedürftig

### **Wie war die Leitung?**

- Ich schätzte die liebevolle Art der Begleitung
- Ich spüre, dass du eine erfahrene Fastenleiterin bist
- Bin ohne Vorstellung gekommen und war erstaunt, wie alles ineinander geflossen ist. Abwechslungsreiches, interessantes Angebot
- Viele gute Tipps erhalten, persönliche Betreuung fand ich gut
- Musikalische Begleitung sehr schön
- Für mich hat das Programm sehr gut gepasst für Körper und Seele
- Danke für deine ruhige, ausgeglichene Art und das Anleiten der Meditationen.

### **Was war dein Ziel?**

- Mich auf „Wesentliches“ besinnen
- Bin ruhiger geworden und habe das Gefühl, dass ich die bevorstehenden Aufgaben gut bewältigen kann.
- Weniger Mengen essen...und Innere Ausgeglichenheit.

### **Wie war die Gruppe?**

- Sehr unterstützend, es hat mir gar nichts ausgemacht, dass andere Teilfasten gemacht haben.
- Eine sehr grosse, warme Hütte und die Anteilnahme die wir uns in der Gruppe schenken war sehr berührend
- Jedes Mal ist es beeindruckend in der Gruppe zu Fasten und die Stille hier zu geniessen.
- In meinen Alltag nehme ich viel Kraft und Mut mit.

## Was nimmst du mit?

- Ich nehme die Ruhe mit in meinen Alltag und werde mir wieder mehr Ruheoasen gönnen.
- Es war gut, dass ich mir dies gegönnt habe und werde es weiterempfehlen
- Ich werde auf jeden Fall einiges mit in den Alltag nehmen.
- Bin sehr gerne dagewesen. Ganz herzlichen Dank für das gute Angebot und die gute zurückhaltende Führung!
- Viel Leichtigkeit und Energie, ich bin immer noch begeistert
- Die Abgeschiedenheit hier im Tal gibt Kraft
- Ich bin beeindruckt, wie man trotz Fasten 4 Std. Wandern kann inkl. Höhenmeter! Ich werde das Fasten weiterhin machen, es tut einfach gut!
- Mein Hauptthema ist LOSLASSEN. 45 Jahre lang habe ich das herumgetragen und jetzt darf ich es endlich erkennen und eben loslassen. Das wird bestimmt ganz viel ändern in meinem Leben. Ohne die Fastenwoche wäre das wahrscheinlich nicht gelungen, denn sie hat mich vorbereitet auf diese Innenschau.
- Mir geht es sehr gut, das mit dem Aufbauen ging ganz gut. Ich bin wieder voll im Alltag angekommen, sehr viele Arbeiten haben auf mich gewartet. Es ist immer so nach den Ferien ist wieder volle Aufmerksamkeit und Konzentration gefragt. Eigentlich müsste man nach dem Fasten noch einige Zeit zu Hause verbringen, aber eben – im Moment bin ich noch im Arbeitsprozess integriert – und da geht's gleich wieder voll los.....
- Die Feuerzeremonie war für mich auch sehr wertvoll. Ich habe zwar "Erwartungen" dem Feuer übergeben, das Wort und sein Inhalt begleiten mich nun aber ständig. Danke, dass du uns diese Möglichkeit geboten hast, genauso wie all die anderen Übungen, die uns wertvolle Erfahrungen ermöglicht haben. Ganz toll fand ich die Übung "sag mir, wer du bist".
- Ich werde im März 2017 wieder Fasten mit der Gruppe aus dem Appenzeller Land, da treffen wir uns jeweils jeden Abend zum Gedankenaustausch, wenn's möglich ist, werde ich mir diese Zeit frei halten, mal schauen ob's klappt. Ich mache auf jeden Fall mit, ich habe schon voll gearbeitet und gefastet und es ging ganz gut. Ich glaube, wenn man öfters fastet, ist der Körper auch daran gewöhnt. Für mich war diese Woche Auszeit wirklich eine Erholung, einfach mal weg von zu Hause, das einfache Leben und die Natur geniessen, Handy und Laptop aus und nichts hören und sehen..... das tut einfach gut, unbeschreiblich.  
(Myrta, Irmgard, Hilde, Canisia, Cornelia, Jacqueline, Barbara und andere)
- Ein herzliches Dankeschön für die Fotos! Ja das macht Freude alles nochmal anzuschauen und grad nochmals zu erleben. (Diesmal ohne Halsweh und Husten)
- Trotz ein paar Misstönen(vor allem meine Gesundheit .....habe ich diese Woche als vollen Erfolg erlebt.
- Nach BMI habe ich nun genau mein Idealgewicht!  
Hansruedi hat mir gute Tips gegeben, was meine Geburtstagsfeier für meinen anstehenden runden Geburtstag angeht. Habe sie in der Zwischenzeit organisiert.
- Die Gruppe hat sehr geholfen, war sehr harmonisch, interessante Personen, jedes auf seine Art
- Gefehlt hat mir nichts! Die Umgebung nährt, ist einmalig!
- Die Morgenmeditationen mit immer neuen Eindrücken und die Meditationsbegleitungen waren für mich sehr unterstützend
- Die perfekte zweisprachige Leitung!
- Das Flötenspiel, die Landschaft, die Einfachheit haben mir sehr imponiert.
- Ich kann es nur empfehlen, habe es auch; es war sicher nicht das letzte Mal!
- Wunderbares Erlebnis die Ruhe und Einfachheit, Eintauchen in Stille und Natur!

- Alles hat mir gefallen: Höhepunkte; Ausflug nach Lenk mit dem Wasserfall und der Simmenquelle und anschliessendem Wellness im Bad, das Feuerritual, die Massagen, die Höhlen.
- Ich kann sehr viel in den Alltag mitnehmen, habe mich sehr unterstützt gefühlt.
- „Ich konnte mich in kürzester Zeit extrem verlangsamen!“
- „Obwohl ich nichts gegessen habe, föhl ich mich reich genährt!“
- „Ich hab die Nahrung gar nicht vermisst.“
- „Viele Körperbeschwerden haben sich gebessert.“
- „Jetzt hab ich wieder Kraft, meinen Alltag anzupacken.“
- „Ich kann nun mit meiner Trennung besser umgehen.“
- „Nun föhle ich mich vorbereitet für meine Pensionierung.“ – „Ich hab mehr Vertrauen ins Leben und in das, was auf mich zukommen mag.“ .....usw.
- Ich sehe nun meine Probleme in einem anderen Blickwinkel, als Chance, weiterzukommen.
- Der Zugang zu den Elementen hat mir mehr Verständnis für meinen Partner gegeben und ich verstehe meine Mitmenschen besser, kann sie eher in ihrem „Anders Sein“ annehmen. (verschiedene Teilnehmer)

### **Buchempfehlung:**

- Richtig fasten, gesund essen v. AT Verlag 2013, Raphael Schenker:
- „Buchinger Heilfasten, ein Erlebnis für Körper und Geist“ Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, Trias- Verlag
- Intervallfasten Dr. P. Bracht, GU Verlag
- „Säure- Basegleichgewicht“ Christopher Vasay, Midena Verlag
- Fasten – und Ernährungstherapie, 40 J. Erfahrung von Dr. H. Lützner, Hippokrates – Verlag
- „Richtig essen nach dem Fasten“ H. Lützner, GU Ratgeber

**Wagen Sie es! Sie werden reich belohnt!**



Mit freundlichen Grüssen  
Elisabeth Erb

erbelisabeth@sensemail.ch  
www.koerpertherapie-erb.ch  
Tel: 079 509 58 26

### **Weitere Links von Filmen:**

<https://www.srf.ch/play/tv/dok/video/fasten---das-steckt-hinter-dem-trend?urn=urn:srf:video:c170c5bf-0980-4ac2-8a69-29bce48d22bd> Fastenfilm SRF 2026

<https://youtu.be/vbwDuI8x-yA?si=xJD00CQUFVQhSA79> 13.11.2023 SRF Puls: Gesund durch Fasten  
<https://youtube.com/watch?v=Qxh6Sa0FIG0&si=UMKLODzSFZ--NyLA> , 27.07.2023 Fokus Gesundheit, was ist Autophagie? - Das Wunder der Selbstheilung durch Fasten

[Fasten und Heilen - altes Wissen und neueste Forschung : ARTE : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#) guter Fastenfilm ARTE sehr informativ

Gesund durch Fasten: Wissenschaftsdoku - 3Sat am 17.01.2019 <https://youtu.be/b2vTgpSMYH4>

[https://www.youtube.com/watch?v=Y4eDJOp\\_51w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Y4eDJOp_51w&feature=youtu.be) von Dr. Rüdiger Dhalke

<https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku/gesund-durch-fasten-102.html>

[Was kann Fasten und wie geht es richtig? \(youtube.com\)](#) von Dr. Michaelson, Fastenarzt Berlin

Interview mit René Graeber, Naturheilpraktiker : <https://www.youtube.com/watch?v=CUTH9pq3DZ8>

Anleitung von CSS: [Fasten-Anleitung: Die 4 Phasen des Fastens \(css.ch\)](#)