

Zeitschrift: Trans : Publikationsreihe des Fachvereins der Studierenden am Departement Architektur der ETH Zürich

Herausgeber: Departement Architektur der ETH Zürich

Band: - (2023)

Heft: 42

Artikel: Fastenzeit

Autor: Ramstein, Nora

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1051742>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fastenzeit

Nora Ramstein

«Lieber lassen Sie eine Mahlzeit aus, als dass Sie schnell etwas hinunterschlingen oder hineinstopfen. Das Wort ‹Mahl-zeit› drückt ein sehr tiefes Verständnis aus. Erstens soll man die Nahrung ‹mahlen› und zweitens braucht man dazu Zeit.» (1)

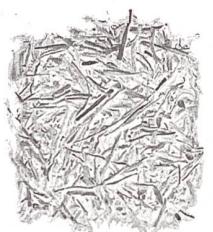
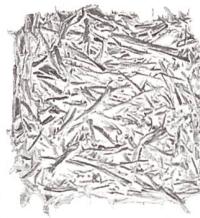
Ich habe fünf Tage gefastet. Beim Heilfasten oder Teefasten nimmt man keinerlei feste Nahrung zu sich, nur Tee und salzlosen Gemüsesud. Im Vorfeld war ich nervös und hatte Zweifel, ob ich diese Woche schaffen würde. Doch schon am ersten Morgen, spürte ich Erleichterung, nicht entscheiden zu müssen, was ich esse. Ich trank meinen ersten Frühstückstee. Das stetige Trinken des warmen Tees war wie ein sanftes Streicheln im Magen.

Ich brühte am ersten Vormittag den Gemüsesud für die ganze Fastenzeit. Nachdem ich das Gemüse abgesiebt hatte, blieb ein gelbliches Wasser mit Selleriegeruch zurück. Meine Vorfreude sank schlagartig. Mittags ass ich eine Schale Gemüsesud und stellte mir bei jedem Löffel vor, es wäre eine kleine Mahlzeit, biss auf dem Wasser herum und versuchte das Gemüse einzeln herauszuschmecken. So dauerte das Essen eine Weile. Schon am Abend widerte mich der intensive Selleriegeschmack an. Ich beschloss, ab dem nächsten Tag mittags einen frischen Gemüsesaft zu pressen, um mir mehr Abwechslung zu gönnen.

Auch die Entleerung des Darms gehört zum Fasten, da sie das Hungergefühl schlagartig aufhebt und dem Darm eine Verdauungspause gibt. Nach dem gescheiterten Versuch, den Darm durch Abführtee zu leeren, griff ich zum Glaubersalz. Durch das Trinken des aufgelösten Salzes soll die Entleerung ausgelöst werden. Es schmeckte widerlich. Nach dem «Glaubern» soll man in der Nähe einer Toilette bleiben, doch der Drang setzte bei mir erst abends ein und die Erlösung war gering.

Ich fühlte mich vor allem anfangs der Woche kraftvoll. Die Tiefs und Hochs, die meist nach dem Essen einschlugen, fielen weg und ich erlebte konstante Euphorie. Das war ein angenehmer Zustand, den ich bisher nicht gekannt hatte. Allerdings sackte mein Kreislauf Mitte der Woche ein, was mir Sorgen bereitete, da ich meist allein zu Hause war. Ich musste mich auf einen langsam Bewegungsablauf einlassen. Trotzdem ging ich jeden Tag spazieren.

A



- A Die Teesorten für meine Fastenzeit: Bergkräutertee, Brennnesseltee, Grüntee, Kamillentee, Abführtee, Bergblütentee, Leber-Gallen-Tee, Basentee und Fencheltee. 2022. Bild: Autorin

Es gab zwei Momente, in denen ich mich nach einem Energieschub verzehrte, und ich gönnte mir einen gestrichenen Teelöffel Honig. Ich genoss die Zuckerexplosion in meinem Gaumen, bis der ganze Löffel leer war und mein Körper voller Energie.

Am vierten Tag brauchte mein Körper lange, um hochzufahren. Meine Stimmung war gedrückt und ich in mich gekehrt. Es heisst, der Körper stelle sich nach dem dritten Tag um. Das Fasten nehme dabei auch die Seele auf die Entschlackungs-Reise mit. Es war ein stiller Prozess, dem ich beobachtend beisass.

Am letzten Abend traf ich Freunde zum Essen, was ich bisher aus Selbstschutz vermieden hatte. Ich löffelte meinen Sud, während die anderen Pasta assen. Es war ein einsames Gefühl.

Dann endlich: Es gab meine erste feste Mahlzeit. Das Fasten wird am Aufbautag durch einen Apfel gebrochen. Ich schnitt den saftigen Boskop-Apfel in dünne Scheiben. Die Säure liess meine Zungenränder sich kräuseln und jeder anfangs noch zaghafte Bissen war aufregend. Schon nach einem Drittel des Apfels fühlte ich mich satt und müde. Ich spürte Zufriedenheit und ruhte mich erstmal aus.