



# Die Kraft des Fastens



## Definition von Fasten

Die Disziplin, sich **eine Zeit lang** von allen oder von bestimmten Speisen (oder Dinge, die mir wichtig sind) zu enthalten.

## Definition von Fasten

In der Bibel begleitet das Fasten oftmals das **Gebet** in Form von **intensiver Fürbitte**, **Buße**, **Anbetung** oder in dem Wunsch um **göttliche Leitung**.

# Bücher zum Thema Fasten

- Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis
- Wie neugeboren durch Fasten
- Intervallfasten: Für ein langes Leben - schlank und gesund
- Fröhlich fasten
- Biohacking – Optimiere dich selbst: Besser schlafen. Mehr leisten. Ausgeglicherener sein. Länger leben



Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er **von dem Teufel versucht** würde. Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte **gefastet** hatte, hungerte ihn.



Essen = **Glücklich**

**Kein Essen = Nicht Glücklich!!! :)**

Können die Hochzeitsgäste mit **Trauermienen** herumsitzen, solange der Bräutigam unter ihnen ist? Die Zeit kommt früh genug, dass der Bräutigam ihnen entrissen wird;  
dann werden sie fasten.



# 3 Ergebnisse durch Jesus Fasten

- Matthäus 4,11: Der Teufel verließ ihn.
- Matthäus 4,11: Engel dienten ihm.
- Lukas 4,14: Erfüllt mit der Kraft des Heiligen Geistes.

# 3 Ergebnisse wenn wir Fasten

- **Überwindung von Versuchungen**  
Matthäus 4,11: Der Teufel verließ ihn.
- **Himmliche Unterstützung**  
Matthäus 4,11: Engel dienten ihm.
- **Göttliche Kraftfreisetzung**  
Lukas 4,14: Erfüllt mit der Kraft des Heiligen Geistes.

Fasten setzt **geistliche Kräfte** frei!

Fasten **schärft** meine **geistliche Axt!**



Ich lebe von einer **Nahrung**,  
von der ihr nichts wisst.

Meine **Nahrung** ist, dass ich den Willen dessen tue, der mich gesandt hat, und das Werk vollende, das er mir aufgetragen hat.

Der Mensch lebt **nicht nur von Brot,**  
sondern **von jedem Wort,**  
das **aus Gottes Mund kommt.**

Im Fasten selbst liegt **nichts Magisches**.  
Es bringt mich vielmehr in die  
**richtige Haltung** vor Gott.

