

**Gemeinsam Fasten** ist eine Aktion der Hilfswerke HEKS und Fastenaktion im Rahmen der Ökumenischen Kampagne. Unsere Vision ist eine Welt ohne Hunger in der das Recht auf eine gesunde Ernährung gesichert ist. Doch die Hungerkrisen im globalen Süden nehmen zu und der Zugang zu genügend gesunder und kulturell angepasster Nahrung wird für die lokalen Gemeinschaften immer schwieriger. Hunger und Unterernährung verhindern, dass Menschen in Würde leben und ihr Potenzial entfalten können. Hunger frisst buchstäblich ihre Aussichten auf eine bessere Zukunft. Im Norden stehen wir daher in der Verantwortung, einen Beitrag zu leisten, um Hungerkrisen zu überwinden. Die Ökumenische Kampagne 2025 eröffnet einen neuen Drei-Jahres-Zyklus, der auf die Nord-Süd-Ungerechtigkeiten aufmerksam macht, die Ursachen des Hungers thematisiert und nachhaltige Lösungsansätze präsentiert.



Hunger frisst Zukunft

Klimagerechtigkeit – jetzt!  
[sehen-und-handeln.ch/fasten](https://sehen-und-handeln.ch/fasten)

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.



16. – 22. März 2025

## Fasten – eine Einladung zur Veränderung des Lebensstils mit Wohlfühl- und Gesundheitseffekt

Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und damit viel mehr als «einfach nichts essen». Fasten ist eine Pause vom Alltag im Alltag, zu der sowohl Entspannung, Bewegung, Entgiftung und Körperpflege wie auch innere Einkehr gehören. Leben aus den eigenen Ressourcen ist ein selbstbestimmtes Erlebnis, das Achtsam werden lässt gegenüber den eigenen Bedürfnissen, den Mitmenschen und der Umwelt.

Wir beginnen mit drei bis vier Entlastungstagen. Es folgen fünf bis sieben Tage Trinkkur mit geringem Kaloriengehalt und abschliessend drei bis vier Aufbau tage – so die Fastenmethode für Gesunde nach Buchinger/Lützner kurz beschrieben.

Dieses Fasten richtet sich an Menschen, die sich körperlich und psychisch gesund und stabil fühlen und mindestens 50 kg wiegen. Bei Beschwerden oder regelmässiger Einnahme von Medikamenten zuvor mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und abklären, ob Ihrem Körper das Fasten wohl tut.

Gerne ermuntern wir Sie, mit uns den Versuch zu wagen, Sie werden staunen, wie einfach es geht.

Es besteht auch die Möglichkeit etwas Anderes zu fasten, als Essen. Verzicht auf Alkohol, Zucker, Auto, Medienkonsum, oder was Ihnen sonst ein persönliches Anliegen ist.

### Programm

#### **Infoveranstaltung**

Donnerstag, 27. Februar 2025, 20.00 Uhr  
in der Kirche, Wimmis.

Sie erhalten alle nötigen Informationen, damit Fasten zu einem gelingenden Erlebnis wird.

#### **Entlastungstage**

Ab Mittwoch, 12. März, selbständig 4 Tage

Einstimmung in die Fastenwoche – Sonntag, 16. März 2025,  
09.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Sarah von Schuckmann,  
Brot für alle

#### **Fastenwoche**

Sonntag, 16. März – Samstag, 22. März 2025  
Gemeinsame Treffen in der Kirche, Wimmis  
Am Dienstag, 18. März und Donnerstag, 20. März, 20.00 Uhr mit  
Austausch, Spaziergang, meditativem Input und Tee.

#### **Fastenbrechen**

Samstag, 22. März um 10 Uhr in der Kirche Wimmis.  
Feierlicher Abschluss und Informationen zum Nahrungsaufbau.

#### **Information/Anmeldung**

Sekretariat Ursula Urech  
Oberdorfstrasse 16a, 3752 Wimmis  
[kirchgemeinde@wimmis.ch](mailto:kirchgemeinde@wimmis.ch), 033 657 06 59

