

Fasten, (in der Gruppe) weil weniger manchmal mehr ist

Angeleitete & arbeitsbegleitende Fastenwoche vom 20. – 27. März 2026
im PP Westhessen

Ein gemeinsames Angebot von BGM und Polizeiseelsorge

Gönn dir eine bewusste Auszeit für Körper und Geist! In unserer Fastenwoche hast du die Möglichkeit, neue Energie zu tanken, deinen Stoffwechsel zu entlasten und innere Klarheit zu gewinnen. Viele erleben mehr Leichtigkeit, bessere Konzentration und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Wir begleiten dich gemeinsam durch diese besondere Zeit und laden dich herzlich ein, dabei zu sein – ganz gleich, ob du erste Erfahrungen mit dem Fasten machst oder bereits vertraut damit bist.

Mach mit und entdecke, wie gut Verzicht tun kann!

Diese Form des Fastens – der bewusste Verzicht auf feste Nahrung bei gleichzeitig ausreichender Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Kräutertees oder verdünnten Säften sowie kleinen Mengen Gemüsebrühe – bewirkt positive und nachhaltige Veränderungen im Stoffwechsel. Der Körper stellt auf eine effiziente Nutzung seiner eigenen Energie- und Nährstoffreserven um, was regenerative Prozesse unterstützt und die Zellreinigung fördern kann. Gleichzeitig wird der Verdauungstrakt entlastet, Entzündungsprozesse können reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Körperliche Bewegung und Sport, individuell an die Leistungsfähigkeit der Fastenden angepasst, sind auch während einer Fastenwoche gut möglich.



Alle Interessenten werden zu einer unverbindlichen Informationsveranstaltung zur Klärung noch offener Fragen eingeladen. Diese findet am **Freitag**, 06.März, von 11:00-12:00 Uhr (Präsenz) und optional an 13:30-14:30 Uhr online statt.

Alle Beschäftigten können in Absprache mit ihren Vorgesetzten an dieser Woche teilnehmen. Jeder Teilnehmer ist angehalten, vorher ein Gespräch mit dem eigenen Hausarzt über die Unbedenklichkeit der Teilnahme an der Fastenwoche zu führen. Die Behördenleitung gewährt die Teilnahme an den folgenden Treffen während der Arbeitszeit und eine Verlängerung der Mittagspause auf 60 Min. während der Fastenwoche.

Folgender Ablauf ist geplant:

Freitag, 06.03., 11:00-12:00 Uhr 06.03., 13:30-14:30 Uhr	Info-Veranstaltung für Interessierte am Fasten Info-Veranstaltung für Interessierte am Fasten (online)
Freitag, 13.03.	Anmeldeschluss
Freitag, 20.03., 11:00-12:00 Uhr	Treffen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Einstieg in die Fastenwoche, Hinweise zum Nahrungsverzicht und Entlastung
Montag - Donnerstag, 23.03. - 26.03.	gemeinsame Treffen (12:00-13:00 Uhr)
Freitag, 27.03., ab 08:30 Uhr	Fastenbrechen und Wiedereinstieg in leichte Ernährung

Leitung: **Nenad Miklos und Silvan Welker, BGM**
Dr. Michael Grimm, evangelischer Polizeiseelsorger

Die Gruppe wird begleitet von unserem Kollegen Michael Köcher von der HöMS. Er ist Ernährungsberater und hat langjährige Erfahrung mit dem Fasten, insb. mit Gruppen.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bis zum **13. März 2026** (Achtung: InfoVA bereits am **06.03.**) über das Postfach bgm-anmeldungen.ppwh@polizei.hessen.de oder telefonisch unter 0611/345-1012 oder 1021.

Tipps zum Einlesen finden Sie zum Beispiel unter <http://www.heilfastengesundheit.de/>