בס"ד

IGB Israelitische Gemeinde Basel

Israelitische Gemeinde Basel
Leimenstrasse 24
4051 Basel, Schweiz

+41 61 279 98 50
sekretariat@igb.ch
www.igb.ch

Fasten am Jom Kippur

Das Fasten am Jom Kippur ist eines der wichtigsten Elemente dieses heiligen Tages. Neben anderen verbotenen Genüssen kommt auch das Verbot von Essen und Trinken dazu. Das heisst, einmal im Jahr konzentrieren wir uns ausschliesslich auf unsere geistigen Bedürfnisse und nicht auf die materiellen. Trotz dieses strengen Verbots gibt es manchmal Fälle, in denen es nicht nur erlaubt ist zu essen und zu trinken, sondern es sogar verboten ist zu fasten.

Die Tora lehrt uns, dass der Mensch mit den Geboten der Tora leben soll und sich wegen ihnen nicht in Lebensgefahr bringen darf. Wenn ein medizinisches Problem vorliegt, welches das Essen und Trinken erfordert, oder wenn man regelmässig Medikamente einnehmen muss, soll man sich von seiner Ärztin resp. seinem Arzt und dem Rabbiner beraten lassen, um eine passende Lösung zu finden. Wenn entschieden wird, dass man essen oder trinken muss, gelten folgende Regeln:

Man soll jede 9. Minute höchstens ein Schnapsglas voll mit sättigenden Getränken, wie Traubensaft, Obstsaft, Wasser mit Zucker und dergleichen trinken. Das Gleiche gilt für das Essen. Man soll im gleichen Zeitplan Esswaren von etwa 30 Gramm zu sich nehmen. Es ist wichtig zu betonen, dass das Fasten wichtiger ist als die Anwesenheit in der Synagoge. Deshalb ist es besser für gebrechliche Personen, zu Hause zu bleiben und dort richtig zu fasten.

Für die Menschen, die fasten können, ist es wichtig, sich richtig vorzubereiten. Man soll am Tag vor dem Fasten viel trinken und Esswaren, die reich an Kohlenhydraten sind, essen. Es wird auch empfohlen, 3 bis 4 Tage vor dem Fasten das Kaffeetrinken zu reduzieren und bei den Mahlzeiten weniger fettige und salzige Esswaren zu sich zu nehmen.

Falls Sie im Hinblick auf den kommenden Jom Kippur mit dem Fasten Probleme haben, wenden Sie sich an Herrn Rabbiner Vanzetta. Zusammen mit den Ärzten wird er eine passende Lösung für Sie finden.