

Männedorf Für Ida Hofstetter wurde Fasten zum Gewinn

# Enormes emotionales Highlight

Am heutigen Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Die «ZSZ» unterhält sich mit der diplomierten Fastenleiterin Ida Hofstetter.

Viviane Schwizer

«Fasten ist nicht hungern und weit mehr als abnehmen», sagt Ida Hofstetter. Laut der diplomierten Fastenleiterin aus Männedorf kann der zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung zum prägenden Erlebnis werden. Fasten habe nämlich die Kraft, tiefer liegende Schichten sowohl auf der körperlichen wie auch auf der seelisch-geistigen Ebene zu berühren. Geschärft würden dabei die Eigenwahrnehmung und der Blick auf die Umwelt, was die Feinfühligkeit vergrößere.

Zum Fasten kam die heutige diplomierte Fastenleiterin erst vor ein paar Jahren: Schon von Kindsbeinen an war Gesundheit für Ida Hofstetter wichtig. Sie wuchs auf einem Bauernhof, umgeben von Tieren und einer wunderschönen Naturlandschaft, im St.-Gallischen auf. Ihre Erstausbildung absolvierte sie in einem kaufmännischen Betrieb. Darauf organisierte sie jahrelang kulturelle Veranstaltungen für Schulkinder. Trotzdem hörte sie nicht auf, sich weiter über gesundheitliche Trends und Neuheiten zu orientieren und Kurse in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung zu besuchen.

## Über 30 Kurswochen

Im Jahr 2002 entschloss sich Ida Hofstetter, das Fasten erstmals selber auszuprobieren. Das emotionale Highlight sei enorm gewesen. So entschied sich die Männedorferin bereits am 5. Fastentag: «Ich werde Fastenleiterin.» Nach einer entsprechenden Ausbildung konnte sie bereits zwei Jahre später eine erste Fastenwoche nach dem Motto «Fasten – Wandern – Wellness» anbieten. Bis heute leitete sie über 30 Kurswochen, die stets in schönen Hotels an verschiedenen Orten in der Schweiz stattfinden. Nebst Professionalität und Begleitung setzt die Kursleiterin auf ein vielfältiges Rahmenprogramm. Ida Hofstetter sagt über ihre Arbeit: «Wenn ich am Ende einer Kurswoche jeweils von alten und neuen



Ida Hofstetter aus Männedorf ist diplomierte Fastenleiterin. Trotz dem zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung bedeute Fasten alles andere als Hungern und Defizit, meint sie. (Viviane Schwizer)

Fastenbegeisterten und deren neuer Lebenslust Abschied nehme, bin ich vor Freude jedes Mal ganz gerührt.» In Teilzeit arbeitet die Kauffrau weiterhin in ihrem angestammten Beruf, seit einigen Jahren als Parlamentssekretärin in Adliswil.

## Fasten will gelernt sein

Ida Hofstetter möchte auch Menschen, die zu Hause für sich alleine fasten, Tipps und Informationen für ein gelungenes Fasten geben. Sie weiss, dass bei richtig durchgeführtem Fasten eine gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl besteht. Es gelte aber gewisse Regeln zu beachten: Unverzichtbar ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Tee, (Mineral-)Wasser, Obst- und Gemüsesäften sowie fast kalorienfreien Suppen. Beim korrekten Fasten wird auch die Ausscheidung über Darm, Leber, Nieren, Lungen und Haut gefördert. Wichtig ist weiter das Gleich-

gewicht zwischen Bewegung und Ruhe. Erhellend sei auch der spirituelle Bezug: Fasten habe ja im Sinne von Reinigung und Neuorientierung in allen Religionen einen wichtigen Stellenwert. Wer den religiösen Hintergrund ausblendet, setzt häufig auf den gesundheitlichen Nutzen des Fastens. «Dank Fasten wird bei ver-

schiedensten Diagnosen immer wieder Heilung oder aber Linderung von Beschwerden erreicht», erfährt Ida Hofstetter immer wieder von Fastenden in den Fastenwochen.

Informationen: Ida Hofstetter, Männedorf, Telefon 044 921 18 09 oder [www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch).

## Diverse Formen des Fastens

Der Begriff vom «Fasten» ist nicht geschützt. Deshalb findet man viele Formen des Fastens. In Fachkreisen kam man überein, dass man nur vom Fasten spricht, wenn höchstens 500 Kalorien pro Tag zugeführt werden. Wer mehr, aber nicht gänzlich ausreichend isst und trinkt, unterzieht sich einer Diät. Die bekannteste Fastenart ist Heilfasten (nach Buchinger). Es ist

die Urform des religiösen Fastens. Unter «Heil» wird das Gleichgewicht von körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit verstanden. Eine Form des Kurzfastens (ein bis zwei Wochen) wird nach der Buchinger-Methode gelehrt. Ida Hofstetter findet diese Form des gesundheitlich ausgewogenen Fastens eine Art, die sich für moderne Menschen empfiehlt. (vs)

## Stäfa

### Gesellschaftsspiele – neu entdeckt

Warum nicht wieder einmal ein gutes Spiel hervorheben und einen Nachmittag damit verbringen, zu würfeln, zu knobeln und sich raffinierte Spielzüge auszudenken? Dies ist sicher befriedigender, als stundenlang vor dem Computer zu hocken. Für die meisten Spiele braucht es drei bis vier Mitspielerinnen oder Mitspieler. Wer hat jedoch heute noch so viele Geschwister zuhause? Im Elki kann man neue spannende Spiele kennenlernen und findet Gleichgesinnte, die mitspielen möchten. Spielfreudige sind eingeladen, einen lustigen Nachmittag miteinander zu verbringen, und zwar am Mittwoch, 11. März, zwischen 14.30 und 17 Uhr. Anmeldung unter 044 926 88 85 oder per E-Mail: [elki@gemeinde-staefa.ch](mailto:elki@gemeinde-staefa.ch) (e)

## Langlaufloipe Pfannenstiel

### Loipen neu präpariert

Die Wintersporteinrichtungen auf Guldenen sind neu präpariert. Auch die Loipen Klassisch und Skating bis nach Hombrechtikon. Beide Loipen sind ganz offen mit der Bewertung «gut». (zsz)

Info: 044 984 35 63

## Leserbild



(Patricia Höhne)

# Wenn der Dorfbach vor Kälte klirrt

In diesen Tagen ist das Küssnacher Tobel in Ehrfurcht und vor Kälte erstarrt. Wo sonst der Dorfbach rauscht oder bei Wassermangel nur plätschert, ist jetzt alles Stein und Bein gefroren. Das Wasser scheint unter der Eiskruste zu klirren. Leserin Patricia Höhne aus Zumikon hat die vereisten Schwellen des Küssnacher Tobelbachs abgelichtet. Die Gewässerkorrektur mit Bachverbauungen kam erst nach dem grossen Hochwasser von 1878 und in der Folge mit einem Regierungsratsbeschluss vom Januar 1892 zustande. Mit dem damaligen Projekt der Verbauungen sollte der «uns beständig drohenden

Gefahr» begegnet werden. Die Bachkorrektur nahm mehrere Jahre in Anspruch. Die Kosten wurden anfänglich mit 200 000 Franken veranschlagt. Wohl übernahmen erstmals der Bund und der Kanton Zürich einen Grossteil der Kosten, doch der nicht unbescheidene Rest musste von den Gemeinden Küssnacht und Zumikon getragen werden. – Haben auch Sie ein aktuelles Leserbild mit Bezug zur Region am rechten Ufer, dann schicken sie es an [redaktion.staefa@zsz.ch](mailto:redaktion.staefa@zsz.ch). Regelmässig lässt die Regionalredaktion Leserbilder abdrucken und honoriert dies erst noch mit 50 Franken. (zsz)

## Zumikon

### Verkauf ist noch kein Thema

Für das Gemeindeland in Waltikon liegt noch kein konkretes Angebot vor. Die gestrige Meldung beruhte auf einem Missverständnis.

Im gestrigen «ZSZ»-Artikel «Ein neuer Investor soll's richten» wurde berichtet, dass die Zumiker Gemeindeversammlung am 7. April erneut über einen Verkauf von Gemeindeland in Waltikon abstimmen werde. Diese Information beruhte auf einem Missverständnis. Wie der Gemeinderat gestern mitgeteilt hat, haben sich seit der Gemeindeversammlung vom 8. Dezember 2008 tatsächlich zwei neue Interessenten bei der Gemeinde gemeldet, welche eine mögliche Überbauung des Baulandes in Waltikon überprüfen möchten. Konkrete Offerten seien jedoch noch nicht vorgelegt worden; es seien auch noch keine Kaufpreisvorstellungen geäussert worden. An seiner Sitzung vom Montag habe der Gemeinderat ein erstes Mal Kenntnis von den Eingaben genommen. Der Gemeinderat sei dementsprechend noch «weit davon entfernt», konkrete Verhandlungen mit den Interessenten zu führen. Deshalb werde das Geschäft am 7. April noch nicht erneut traktantiert.

Nach der Gemeindeversammlung vom 8. Dezember war der Gemeinderat davon ausgegangen, dass der Landverkauf im April erneut zur Debatte stehen würde. Doch wie er jetzt betont, hat er «den Wunsch der Bevölkerung aufgenommen, wonach keine überstürzten Handlungen gewünscht sind». Er werde die Eingaben der Interessenten sorgfältig überprüfen und gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt das direkte Gespräch mit ihnen suchen.

Wenn das Geschäft wieder vor die Gemeindeversammlung kommt, ist offen: «Erst wenn der Gemeinderat davon überzeugt ist, die bestmögliche Lösung präsentieren zu können, wird er wieder an die Gemeindeversammlung gelangen», schreibt die Behörde. (zsz)

## Impressum

Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 55 55, Fax: 044 928 55 50, [redaktion.staefa@zsz.ch](mailto:redaktion.staefa@zsz.ch)

**Redaktionsleitung:** Benjamin Geiger (Chefredaktor), Michael Kaspar (stv. Chefredaktor), Andreas Schürer (stv. Chefredaktor), Christian Dietz-Saluz (Leiter Regionalredaktion), Peter Hasler (Sportchef)

## Produktion / Druck

Leitung: Samuel Bachmann, Telefon 044 928 54 15, [sbachmann@zsz.ch](mailto:sbachmann@zsz.ch). Druck: DZO Druck Oetwil a. S. AG

## Verlag

Zürichsee Presse AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Verlagsleitung: Barbara Tudor. Abonnement: Telefon: 0848 805 521, Fax: 0848 805 520, [abo@zsz.ch](mailto:abo@zsz.ch). Preis: Fr. 318.– pro Jahr; E-Paper Fr. 159.– pro Jahr.

## Inserate

Publicitas AG, Seestrasse 79, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 55 11, Fax: 044 928 55 00. Leitung: Jost Kessler, [staefa@publicitas.com](mailto:staefa@publicitas.com)

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Texten, Bildern und Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.

Anzeige 043.385006

## Unserer Natur zuliebe

Erdgas



## erdgaszürich

Erdgas Zürich AG  
Aargauerstrasse 182 · Postfach 805  
8010 Zürich · Telefon 043 317 22 22  
[www.erdgaszuerich.ch](http://www.erdgaszuerich.ch)