

Fasten

Revitalisierung für Körper

Von Margriith Waiblinger-Rodel



Fotos: Claudia Reichen

Einmal richtig aus dem Alltag aus- und in eine Fastenwoche einzusteigen, braucht etwas Überwindung. Doch der Versuch lohnt sich. In einer Gruppe unter professioneller Leitung ist Fasten einfacher als allein zu Hause und bietet auch eine gute Gelegenheit für eine bleibende Ernährungsumstellung. Und der positive Nebeneffekt: Es purzeln auch die Pfunde

Erwartungsvoll sitzen wir mit zwei Fastenleiterinnen um einen grossen, rechteckigen Tisch. Sieben Frauen und vier Männer im Alter von 30 bis 70 Jahren – in den unterschiedlichsten Berufen tätig. Vor uns eine Tasse duftende klare Broccolisuppe. Ruhig und langsam wird sie gelöffelt, jeder „Biss“ sichtlich genossen. Man diskutiert, lacht, tauscht Kochrezepte aus und lauscht den Ausführungen der Fastenleiterinnen.

„Nie wird so viel über das Essen und Kochen gesprochen wie in einer Fastenwoche“, bestätigt Ida Hofstetter aus Männedorf. Sie bietet zusammen mit ihrer Kollegin Ingrid Stock aus Deutschland Fastenwochen in Waltenburg, St. Moritz, Ebnat Kappel und Saas Fee an.

Sich Zeit nehmen für das Essen, die Bewegung, die Musse, neue Erkenntnisse über den eigenen Körper und die Ernährung zu gewinnen, ist für viele in dieser Woche eine sehr positive Erfahrung. Die morgendlichen Bewegungsübungen und das Wandern in idyllischer Umgebung sind wichtige Faktoren für das Gelingen der Fastenkur.

So mancher wird die ersten Tage mit dem Glaubern (Darmreinigung mit Glaubersalz), mit Kopfweh, wackligen Beinen, unruhigem Schlaf und Einläufen (zur vollständigen Darmentleerung) überstehen. Doch der Lohn lässt nicht lange auf sich warten. Ab dem dritten, vierten Tag wandelt sich das Befinden. Ja, die Teilnehmenden staunen sogar über ihre neu gewonnene körperliche Fitness. Einige können

kaum glauben, dass man zwei oder drei Stunden wandern kann, ohne müde oder hungrig zu werden.

Beim Fasten findet eine gründliche Stoffwechsellumstellung statt. Bereits am Entlastungstag und am ersten Fastentag sind die Kohlenhydratvorräte der Leber weitgehend erschöpft. In den ersten Tagen werden schnell verfügbare, überflüssige Eiweisse aus dem Verdauungstrakt, der Leber und aus der Muskulatur in Glukose umgebaut. Aber auch Fett wird bereits ab dem ersten Tag umgewandelt, in so genannte Ketonkörper. Beide Stoffe stehen nun zur Energiegewinnung zur Verfügung.

Bewegung während des Fastens hat einen hohen Stellenwert. Der Fettabbau und die Fettverwertung werden intensiviert, der Körper entschlackt, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert. Fasten stärkt das Immunsystem und hat sich bei einer Vielzahl von Beschwerden wie zum Beispiel Bluthochdruck, Allergien, Migräne oder Magen-Darm-Erkrankungen bewährt. Wer unsicher ist, ob er fasten darf, sollte den Hausarzt konsultieren.



Trinken ist das A und O beim Fasten
Fotos: zvg

Das Fastenende – ein Fest Fotos: zvg



Geist und Seele

Viel Flüssigkeit ist wichtig

Während der Fastentage sind die Thermosflasche, gefüllt mit Kräutertee, eine Wasserflasche, eine Wärmeflasche für den Leberwickel und das Fastentagebuch die wichtigsten Begleiter. Und immer wieder heisst es „trinken, trinken, trinken“, um vor allem die Nieren bei ihrer Ausscheidungsfunktion zu unterstützen. So machen wir denn bei den Wanderungen um Waltersburg immer wieder Halt, packen Thermos- und Wasserflasche aus und trinken ausgiebig.

Schon beim ersten Treffen am Morgen trinken wir ein Glas Tee, gehen dann nach draussen auf den grossen Platz. Wir stellen uns in einem Kreis auf und machen leichte Bewegungsübungen. Ein einmaliges Erlebnis inmitten der herrlichen Bergwelt! Danach gibt es einen frisch gepressten Rüebelsaft, langsam gelöffelt, um den Magen nicht zu überfordern.

Während die einen nun zur Massage gehen, wandern die andern zur nahen Burggrüne oder gestalten den Vormittag nach Lust und Laune. Nach der klaren Gemüsesuppe am Mittag legen wir uns ins Bett und geniessen die wohlige Wärme des Leberwickels. Sie ist so entspannend, dass es auch passieren kann, dass man die Nachmittagswanderung schlicht verschläft. Im Fastentagebuch hält man das tägliche Befinden fest, es bietet bei einer späteren Fastenwoche nützliche Hinweise.

Fasten ist nicht Hungern

Ganz wichtig: Fasten hat nichts mit Hungern zu tun. Fasten bedeutet, für eine gewisse Zeit freiwillig auf feste Nahrung zu verzichten. Ausser einer Teilnehmerin verspürt denn auch niemand ein Hungergefühl, im Gegenteil, wir fühlen uns alle satt. Und sollte doch mal der Ansatz von Gelüsten da sein, so hilft ein Schluck Tee oder Wasser zu dessen Stillung.

Der tiefere Sinn des Fastens liegt im Bereich der körperlichen Reinigung und Regeneration, der Bewusstwerdung und Selbstfindung. Fasten regt die Selbstheilungskräfte des Kör-

pers an – den „inneren Arzt“, wie Paracelsus sagte. Fasten bedeutet aber auch, „ein Fest des Leibes und der Seele zu feiern“, wie Dr. med. Andreas Buchinger, der in Bad Pyrmont in Deutschland eine Fastenklinik führt, es bezeichnet. In vielen Kulturen und Religionen wird auch heute noch gefastet. Im Christentum, Judentum und im Islam ist das Fasten ein wichtiges Ereignis im Jahresablauf. Die römisch-katholische und die orthodoxe Kirche praktizieren beide das vorüberliche Fasten, aber auch die Protestanten kennen das Fasten.

Das Fastenende als festlicher Akt

Wie das Ostermahl ein Festmahl ist, so wird auch am Fastenende ein Festmahl zelebriert.



Was Fasten bewirkt

Haben Sie gewusst, dass wir rund 70 Billionen Körperzellen haben und dass in diesen jede Sekunde rund 100 000 chemische Reaktionen stattfinden? Ein Wunderwerk der Natur! Dabei fallen auch Schlacken (Stoffwechsel-Endprodukte) an, die über die Niere, Lunge, Haut etc. ausgeschieden werden (sollten). Unsere Ess- und Lebensgewohnheiten – Stress, Ärger, Verletzungen sowie zu viel Fett, Eiweiss und Zucker – tragen dazu bei, dass nicht immer alle Schlacken abtransportiert werden können. Sie lagern sich in den Gefässen, Geweben und an den Gelenken. Wir werden »sauer«, und das tut uns langfristig nicht gut.

Fasten heisst entschlacken und entsäuern,

denn es bewirkt den Abbau der Schlacken und Fettdepots. Fasten trägt aber auch dazu bei, dass unser Immunsystem gestärkt und gesundheitliche Risiken reduziert werden. Bei vielen Beschwerden kann das Fasten Besserung oder gar Heilung bewirken. Beispiele: Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Allergien, Magen-Darm-Probleme, Migräne, Rheuma, Schlafstörungen. Angenehme Nebenerscheinungen des Fastens sind: Übergewicht wird abgebaut, die Haut wird schöner, vorzeitige Alterungsvorgänge werden aufgehalten, negative Gedanken und Gefühle machen positiven Platz. Wir fühlen uns geistig filter und wacher.



Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist sehr hilfreich
Foto: Claudia Reichen

Auch Bewegung gehört zum Fasten-Wander-Programm



An einem mit weissen Tischtüchern und Servietten gedeckten Tisch, verziert mit Rosenblättern und einer grossen Schale voller pausbäckiger Äpfel, steht vor jedem Teilnehmenden ein Teller mit einem gedünsteten Apfel, gefüllt mit einer leichten Crème aus Haferflöckli, Rosinen, Apfelsaft und gemahlene Mandeln. Garniert mit zwei Papayaschnitzen und ein paar Wildblumen. Welch ein Anblick nach fünf Tagen Fasten! Und erst der Duft! Unbeschreiblich! Bedächtig wird die süsse Frucht mit Messer und Gabel zerkleinert und

andächtig, ruhig, langsam und in vielen kleinen Bissen, die lange gekaut werden, gegessen. Ein wirklicher Genuss!

Vieles geschieht in einer solchen Woche, innerlich und äusserlich. Gedanken, die zu Beginn der Woche noch unruhig gewälzt wurden, sind plötzlich nicht mehr wichtig. Reich beschenkt mit neuen Eindrücken und Erkenntnissen verabschiedet man sich nach zwei Aufbau Tagen voneinander. Viel Wissenswertes über Getreide, Öle, Fette und Nüsse, Milch und Milchprodukte, Gemüse und Obst haben wir

erfahren. Eine reichhaltige Rezeptsammlung macht Lust, gesunde Ernährung zu Hause auszuprobieren. Jede und jeder ist glücklich und zufrieden, in die unbekannte Welt einer Fastenwoche eingetaucht zu sein.

INFO

Ida Hofstetter, Fastenpraxis, Neuhofstrasse 11,
8708 Männedorf, Tel. 044 921 18 09,
info@fastenpraxis.ch, www.fastenpraxis.ch

Was beim Fasten zu beachten ist

Noch immer gibt es Unsicherheiten und Vorurteile zum Fasten: „Ist das gut für mich?“ – „Steh ich das durch?“, sind zwei der vielen Fragen von Menschen, die sich für die freiwillige Nahrungsaufnahme interessieren. Wir fragten nach bei der zertifizierten Fastenleiterin Ida Hofstetter des Verbandes UGB (Verband für unabhängige Gesundheitsberatung).

Frau Hofstetter, für wen ist Fasten geeignet und für wen nicht?

Fastenangebote sind primär für gesunde Menschen konzipiert. Für körperlich oder seelisch Kranke empfehle ich spezielle Fastenkliniken mit ärztlicher Betreuung. Nicht geeignet ist Fasten für Schwangere und Stillende, stark Untergewichtige und Kinder.

Welches sind die wichtigsten Punkte beim Fasten?

1. Das Trinken, und zwar viel, viel Wasser und Kräutertee. 2. Die Beachtung der professionellen fastenunterstützenden Massnahmen und 3. Die Aufbau tage: Hier passieren am meisten Fehler. Dies kann unter anderem zu Verdauungsbeschwerden und/oder Heissung führen. Dadurch kann das gute Fastenerlebnis ins Negative kippen.

Kann man alleine fasten?

Wer das erste Mal fastet, sollte dies unter professioneller Anleitung tun. Wichtig ist, dass

die Fastenleitung eine entsprechende Ausbildung vorweisen kann. Denn es gibt viele fastenunterstützende Massnahmen zu beachten, damit diese Zeit zum lohnenden Erlebnis wird.

Was versteht man unter Fastenwandern?

Bei meinen Fastenwochen bedeutet dies, dass täglich ein begleitetes Angebot von schönen Wanderungen oder Spaziergängen besteht.

Warum fasten und wandern?

Ein Wechsel zwischen Bewegung, Ruhe und Entspannung trägt viel zum Wohlbefinden bei, insbesondere während der Fastenzeit. Denn gemütliches Wandern fördert das Ausscheiden der Gifte und Schlacken (Stoffwechsel-Endprodukte).

Ist das Wandern anstrengend?

Da ich die Fastenwochen mit einer Kollegin durchführe, die ebenfalls anerkannte Fastenleiterin ist, können wir auf Wunsch jeweils eine gemütliche und eine etwas anstrengendere Wanderung anbieten. Viele sind nach

dem dritten, vierten Tag sehr fit und bevorzugen die anstrengendere Tour.

Wie kann man das Fasten sonst noch am besten unterstützen?

Da bieten sich Massagen, Bäder, Saunen, Entspannungsübungen, aber auch Vorträge – beispielsweise über Ernährung – an.

Ist Fasten eine Therapie?

Der Begriff impliziert ein Heilversprechen. Ich nenne meine Fastenangebote nicht Therapien, dennoch können sie überaus heilsam sein, körperlich wie auch seelisch.

Kann Fasten das Leben verändern?

Ja, in dem Sinne, dass Fasten einen Bewusstseinswandel auslösen kann, der das Leben verändert. Viele meiner Fastenden haben es geschafft, das zum Teil hohe Übergewicht zu reduzieren. Sie haben dadurch in vieler Hinsicht ein neues Leben angefangen, wie zum Beispiel beim Ess- und Bewegungsverhalten. Andere konnten in der Fastenzeit tiefgreifende Erkenntnisse gewinnen, die in privaten oder beruflichen Bereichen zu positiven Änderungen geführt haben.

