



LESERREISE
SÜDAFRIKA
Seite 70/71

BRÜCKEN FÜR DIE ARMEN

DAS GROSSARTIGE LEBENSWERK
VON TONI RÜTTIMANN

SEITE 18



FARBEN
WELCHE MACHT SIE
ÜBER UNS HABEN
SEITE 26

MAGNOLIEN
EIN GARTEN EDEN
AM LAGO MAGGIORE
SEITE 38

INGWER
EDITH DREHERS
SPEZIALITÄTEN
SEITE 56

Rückzug: Ein stiller Ort hilft beim Fasten.



Pilates oder Yoga: Das Training setzt Energie frei.



Viel trinken: Flüssigkeit wie Tee und Wasser zuführen.



Die Leichtigkeit DES SEINS

Die Mahlzeiten bestehen aus Früchten, Gemüse, Tee und Wasser. Denn **FASTEN** bedeutet auch verzichten. Wer die spartanischen Tage durchhält, dem winkt als Belohnung ein gutes Körpergefühl.

Text Nicole Tabanyi

Fasten ist kein Zuckerschlecken. Fasten ist das Gegenteil von Festen. Dennoch erleben viele Menschen das Fasten als einen Genuss und sprechen von einem «Fastenhoch», von einem Zustand, der glücklich machen soll. Im Körper vollzieht sich ein angenehmer Wandel. Das Glückshormon Serotonin, das für positive Gefühle verantwortlich ist, wird freigesetzt. Das tut es auch bei Frischverliebten.

Darum fühlen sich Fastende auch so beschwingt. Und wollen immer wieder fasten. «Fasten hat etwas Befreiendes», sagt Modesta Bersin, die seit 25 Jahren in der Schweiz und in Deutschland Fastengruppen leitet. «Schon nach einigen Tagen

fällt die ganze Steifheit ab und macht einer neuen Leichtigkeit Platz.»

Energie freisetzen

In ihrem Buch «Achtsam fasten», das soben erschienen ist, gibt Modesta Bersin ihren ganzen Erfahrungsschatz preis – von der Vorbereitung aufs Fasten bis zum Führen eines Fastentagebuchs, das hilfreich sein kann bei der Frage: Was hat mich während des Fastens beschäftigt? Was will ich künftig ändern?

Auch Rezepte kommen darin nicht zu kurz, denn die Autorin weiss, was Fastende wollen: nährstoffreiche Wildkräutersuppen, Haferabkochungen gegen das Sodbrennen und Tipps, wie die Ernäh-

rung nach dem Fasten, in der sogenannten Aufbauwoche, aussehen soll. «Kein Brot und kein Getreide in der ersten Woche danach. Nur Kartoffeln, Salat, Gemüse und Obst», rät die Expertin, die pro Jahr über hundert Fastende begleitet.

Und während des Fastens? Viel Bewegung an der frischen Luft! Also wandern, Velo fahren oder schwimmen. Denn Fasten setzt Energien frei. Das hängt damit zusammen, dass der Körper nicht verdauen muss. «Sogar Bewegungsmuffel laufen zwölf Kilometer bei uns in der Fastengruppe mit, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen», sagt Modesta Bersin.

Heilfasten kann man immer, obwohl das Fasten einen religiösen Hintergrund

Wie bei Frischverliebten wird beim Fasten das Glückshormon Serotonin freigesetzt.



Wohlfühlprogramm: Während der Fastenzeit tun frische Luft und Bewegung gut.

hat. Nach seiner Taufe am Jordan soll Jesus 40 Tage gefastet haben. Noch heute halten sich gläubige Katholiken an eine 40-tägige Fastenzeit. Das heisst: Von Aschermittwoch bis Karsamstag ist für sie das üppige Essen tabu.

Rückzug ins Kloster

Einmal im Jahr gönnt sich Josy Rothenberger eine Fastenwoche im Kloster St. Johann in Müstair GR. «Das ist meine Woche», sagt die 53-jährige in Zürich lebende Rheintalerin, die seit 30 Jahren im Beauty-Business tätig ist. Zu den vielen Geschäftsessen und Schminkevents mit Apéros, die Josy Rothenbergers Agenda füllen, ist das Fasten im Kloster ein willkommenes Kontrastprogramm. «Dieser Rückzug tut mir unglaublich gut. Die einfache Umgebung entspricht meinem Naturell und erleichtert das Fasten», sagt sie.

Hier, mitten in den Klostermauern mit Blick auf die Berge, fasten jeweils zwölf

Personen. «Sobald ich durchs Tor ins Kloster gelange, streife ich den Alltag ab wie einen Mantel und lasse den ganzen Ballast vor der Klostermauer zurück», sagt Josy Rothenberger.

Die Gästezimmer sind schlicht – es gibt weder einen Internetzugang noch einen Fernseher. Dafür findet morgens Punkt sieben im Innenhof des Klosters eine Frühgymnastik statt. Anschliessend heisst es wie bei allen Fastenkuren Tee trinken, sogar ein bisschen Honig ist erlaubt. Mittags werden eine klare, ausgekochte Gemüsebouillon und ein Fruchtsaft gereicht.

Das Fazit nach einer Woche, in der sich die Teilnehmer oft fühlten, als hätten sie die Gravitation ausser Kraft gesetzt: «Durch das Fasten kann ich Knöpfe im Kopf lösen und sehe vieles klarer», sagt Josy Rothenberger. «Zudem gibt es mir einen Kick und hilft mir, Entscheidungen zu treffen. Ganz abgesehen davon fühle ich mich zehn Jahre jünger.»

Angenehmer Nebeneffekt: Bis zu fünf Kilos purzeln. Wobei das nicht das Ziel des Fastens ist, dazu sind Diäten und Detox-Wochen geeigneter. Beim Fasten geht es darum, die innere Rumpelkammer aufzuräumen und die Sinne zu schärfen.

Fasten wie ein König – das lässt sich in der Fastenklinik Buchinger im spanischen Marbella. Während unten im historischen Dorfkern der Jetset tobt, freuen sich die Fastenden hier oben – mit Blick auf die Costa del Sol – auf das bevorstehende Violinkonzert. Denn wer fastet, braucht Nahrung für die Seele.

Ballast abwerfen

Wer durch den Palmengarten der luxuriösen Fastenklinik flaniert, hat das Gefühl, durchs Paradies zu wandeln. Natürlich fliegen einem keine gebratenen Tauben in den Mund, aber sonst werden einem beinahe alle Wünsche erfüllt von dem Personal in den leuchtend weissen Kitteln. ➔

DIE FASTENMETHODEN

Das Fasten beginnt mit den Entlastungstagen. Ungefähr eine Woche vorher sollte auf Kaffee, Nikotin, Alkohol, Süßes, fettreiche Speisen, Weissmehlprodukte und Fleisch verzichtet werden. Dann beginnt das eigentliche Fasten von 7 bis 9 Tagen. Gefolgt von der Aufbauwoche mit Kartoffeln, Salat, Gemüse und Obst.

Heilfasten nach Buchinger

Geht zurück auf den deutschen Marinearzt Otto Buchinger (1878 bis 1966). In Form von Saft aus gepressten Früchten und Gemüsebrühen nimmt der Fastende 250 Kalorien täglich zu sich. Viel Bewegung, Entspannung, Wanderungen und Bäder ergänzen das Fasten. 20 verschiedene Bio-Teesorten und 2 Teelöffel Honig pro Tag sorgen für Abwechslung. Den Fruchtsaft löffeln, das gibt ein Gefühl der Sättigung. Die Leber bekommt für ihre fleissige Arbeit jeweils

mittags eine Wärmflasche, den sogenannten Leberwickel. Am ersten Tag wird der Darm mit Glaubersalz durchgeputzt. Danach sollte jeden 2. Tag der Darm gereinigt werden. Funktionierte auch zu Hause.

F.-X.-Mayr-Kur Nach dem österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965) benannt. Zwischen den drei täglichen Mahlzeiten liegt jeweils eine Pause von vier Stunden. Jede Mahlzeit besteht aus Semmeln und Milch. Die Brötchen werden in kleinen Bissen gekaut – etwa 40- bis 50-mal. Erst dann wird das Brötchen mit etwas Milch geschluckt. Viel Tee trinken. Am besten dafür ins Kurhaus gehen.

Saftfasten Erlaubt sind pro Tag 0,5 Liter Obst- beziehungsweise Gemüsesäfte sowie bis zu 0,5 Liter Gemüsebrühe. Zusätzlich zu Kräutertees und Wasser. Ideal für zu Hause.



Saftfasten:
Erlaubt ist, was schmeckt.

Biotta-Kur Dazu gehören verschiedene Bio-Frucht- und Gemüsesäfte, Leinsamen und Kräutertees.

Früchtefasten mit Kirschen

Ideal für Naschkatzen und Menschen mit Lust auf Süßes. Im Sommer geeignet während der Kirschenzeit. Jeder darf so viel essen, wie er will. Zwischen den Mahlzeiten 2 Liter Tee und Wasser trinken. Es kann auch unterschiedliches Obst sein.

Basenfasten Besteht aus: morgens Obstsalat, mittags Rohkost aus Gemüse und abends Rohkost aus Gemüse oder Obstsalat. Das füllt die Energiespeicher. «Mit der Aufbauwoche zusammen ist es eines der besten Abnehmkonzepte, da man hinterher nicht mehr so viel essen kann», sagt Fastenexpertin Modesta Bersin. «Heiss-hunger auf Süßes gibt es danach nicht mehr.»

BEIM FASTEN BEACHTEN

In den Fastenkliniken wird das Fasten von Ärzten begleitet. Das macht Sinn, denn wer hungert, belastet damit seinen Körper. Auch wenn ein Gefühl der Leichtigkeit aufkommt, ist der Verzicht auf Nahrung mit den Strapazen eines Marathons zu vergleichen.

Kranke, Schwangere und Stillende, auch ältere Menschen sowie Kinder sollten nicht fasten. Menschen, die zu Untergewicht neigen, sollten ebenfalls davon absehen.

Radikale Nulldiäten sind nicht zu empfehlen. Besser sind Fastenkuren mit verringerter Energiezufuhr wie das Saftfasten, das Heilfasten nach Buchinger oder das Basenfasten. In vielen Ratgebern wird von «Entschlacken» und «Entgiften» gesprochen. Wissenschaftliche Belege dafür gibt es nicht. Allerdings kann Fasten bei entzündlichen Erkrankungen wie Neurodermitis, Arthrose und Rheuma helfen.

Auf 110 Gäste kommen insgesamt 180 Fachkräfte – Ärzte, Krankenschwestern, Masseurinnen, Yoga- und Pilateslehrerinnen. Sogar eine Psychotherapeutin arbeitet im Team.

«Viele fühlen sich nach dem Fasten wie neugeboren.»

Gabriele Gross, Psychotherapeutin

Seit 16 Jahren wacht Gabriele Gross über das seelische Wohl der Fastenden, die nach Marbella kommen, in die südliche Schwesterklinik der Klinik Buchinger am Bodensee.

«Wer fastet, muss nicht erstaunt sein, wenn er sensibler und verwundbarer wird, aber auch intuitiver», sagt Gabriele Gross. Darum ist es wichtig, dass sich Fastende einen Ort aussuchen, an dem sie keinem Stress ausgesetzt sind, sondern zur Ruhe kommen.

«Viele fühlen sich nach diesem Frühlingsputz wie neugeboren», sagt Gabriele Gross. «Denn das Fasten bietet eine gute Gelegenheit, um Dinge, die emotional unverdaut sind oder einem seit langem auf dem Magen liegen, zu verarbeiten und hinter sich zu lassen.»

Ballast abwerfen, um neue Wege zu gehen. Das Fasten kann ein gutes Mittel sein, um aus der Routine auszubrechen. Und plötzlich meldet sich statt der Lust nach einer zuckersüßen Cremeschnitte dieser unstillbare Hunger aufs Leben. So kann das Fasten Spass machen. ●

Infos

«Buchinger Heilfasten – Die Original-Methode» von Françoise Wilhelmi de Toledo und Hubert Hohler, Trias Verlag, 28.90 Fr.

«Achtsam fasten» von Modesta Bersin, AT Verlag, 21.90 Franken.

Fasten im Kloster: www.info.muestair.ch

Luxus-Fasten: www.buchinger-wilhelmi.com