

Verzichten
mit Sinn

Fasten macht glücklich



Wer eine Fastenkur beginnen will, sollte sich und seinen Körper gut darauf vorbereiten. Fastenleiter unterstützen vor allem Einsteiger bei der alltagstauglichen Enthaltensamkeit.

Die wichtigste Basis für das Fasten ist, sich gut darauf vorzubereiten. Niemals sollte eine Fastenkur quasi ‚zwischen Tür und Angel‘ erfolgen“, sagt Katharina Hymer.

Für die Fastenleiterin und Ernährungstrainerin ist das Entscheidende für den Erfolg, „die passende Methode für die eigenen Bedürfnisse und den Lebensstil zu finden. Das kann das Saftfasten sein, das Heilfasten oder das mildere Basenfasten, bei dem bis zu drei basische Mahlzeiten täglich erlaubt sind.“ Besonders beim ersten Mal empfiehlt es sich, die Begleitung einer Fastenleiterin oder eines Fastenleiters in Anspruch zu nehmen. „Das gibt Sicherheit, sollten irgendwelche Fragen auftauchen.“

„Gemeinsames Fasten kann Freude machen“

Menschen, die sanft einsteigen möchten, bietet Hymer ein **dreitägiges Kurzfastenprogramm** (mehrbalance.at) an. „Beim sogenannten ‚Fasten-Quickie‘ handelt es sich um ein kompaktes Basenfasten, das sich gut in den Alltag einbauen lässt. Das ist eine Möglichkeit für alle, die keine Woche lang in einem Fastenhaus verbringen, aber dennoch den Rat eines Experten einholen können“, erklärt sie.

Um eine alltagstaugliche Methode handelt es sich beim ambulanten Fasten, für das kein Urlaub nötig ist. „Die

Fastenden gehen ihrem Beruf nach und treffen sich regelmäßig in einer Gruppe zum Austausch, bei Fachvorträgen oder gemeinsamen Entspannungseinheiten wie Meditationsübungen oder Wyda, der **Gesundheitsgymnastik der Druiden**.“

In einer professionell begleiteten Gruppe sei es der Expertin zufolge leichter zu fasten – und erfahrungsgemäß auch erfolgreicher. „Weil der Fastenleiter frühzeitig erkennt, wenn der Körper Unterstützung braucht und zu-



Markus Mandl empfiehlt:

Apfel-Karotten-Saft

Zutaten:

1 Apfel, 2 Karotten, Wasser

Zubereitung:

Apfel und Karotten frisch pressen und 1:1 mit Wasser verdünnen. Den „Klassiker für Energie und gute Stimmung“ mit einem kleinen Löffel langsam zu sich nehmen.



gleich weiß, wie sich die Motivation und das Durchhaltevermögen steigern lassen“. Beruflich wie privat bevorzugt Hymer das Basenfasten, „da es **sanft und alltagstauglich** ist“. Besonders gerne begleitet sie Menschen beim Genuss-Basenfasten im Stift St. Georgen am Längsee in Kärnten sowie beim Waldviertler Fastenwandern

Fortsetzung von Seite 37

im Kloster Pernegg in Niederösterreich, „wo Ruhe, Natur und bewusster Verzicht den Fastenprozess ideal unterstützen“, weiß sie.

„Gemeinsames Fasten kann Freude machen“, meint ihr Berufskollege Markus Mandl (fastenbegleitung.at). Ihm fiel während der Studienzeit ein Fastenbuch in die Hände. „Aus Neugier wollte ich dann wissen, wie es sich anfühlt, ein paar Tage lang nichts zu essen und trotzdem Kraft und Energie zu haben. Ich zog mich in ein Kloster zurück, um dort zu erleben, **wie viel Klarheit, innere Ruhe und Energie durch das Fasten entstehen** können.“

Um dieses Gefühl weitergeben zu können, absolvierte er die Ausbildung zum Fasten- und Gesundheitstrainer. „Seit nunmehr 17 Jahren begleite ich Menschen, und es begeistert mich bis heute, zu sehen, wie gut ihnen diese Zeit tut. Ich biete individuell abgestimmte Fastenpläne und eine 24-Stunden-Erreichbarkeit an. Die Teilnehmer

können zuhause fasten und es in ihren Alltag einbauen. Es gibt tägliche Gespräche, entweder persönlich in meiner Praxis in Wien, oder telefonisch“, sagt er. Fasten ist für Mandl eine **„wohlverdiente Pause für den Körper“**, die den Stoffwechsel entlastet. Seinen Erfahrungen zufolge helfen Fastenkuren sogar bei Erkrankungen. „Besonders wirksam sind sie bei Rheuma, Verdauungsproblemen und Arthrose, und eine Teilnehmerin hat mittels Fasten sogar ihre Neurodermitis in den Griff bekommen.“

Bewusste Essenspausen einzuplanen, wirkt auf längere Sicht günstig

„Wer eine Fasten-Auszeit dafür nützt, auf Zucker zu verzichten, mehr pflanzliche Lebensmittel zu sich zu nehmen und bewusste Essenspausen einzuplanen, erzielt langfristig ein deutlich besseres Ergebnis als mit einem radikalen Verzichtsprogramm. Sinnvoll ist ein zeitlich

Lilian Klebow, 48, Schauspieler:in:

„Das Hochgefühl danach belohnt mich für die Hindernisse und Hürden“

Früher habe ich mir hin und wieder den Luxus einer Ayurveda-Kur in Sri Lanka oder in Indien gegönnt. Für diese Erfahrungen bin ich dankbar, denn sie öffneten mir die Augen, wie wichtig es ist, den Körper eine Zeitlang vom Stromkreis zu nehmen“, sagt Lilian Klebow, 48.

Ihr Beruf erfordert es, „ständig erreichbar, schnell und spontan“ zu sein. „Seit ich Mama von zwei Kindern bin, muss ich auf eine Kontinuität achten. Denn Kinder brauchen einen geregelten Alltag, dem meine Arbeit nicht gerade entgegenkommt. Irgendwann fragte ich mich, wo denn nun meine Auszeiten sind. Es wurde nicht mehr der Ayurveda-Urlaub, also **erschuf ich mir kleine Rituale im Alltag** und fand einen Weg, wie ich zuhause fasten kann. Zwei bis drei Mal im Jahr praktiziere ich Fastenkuren im Sinne des Basenfastens, das jeweils sieben Tage lang dauert.“

Am ersten Tag trinkt Klebow hauptsächlich Wasser, an den weiteren Tagen kommen Gemüsesäfte und Obstsafts in Maßen dazu, Nüsse sind auch erlaubt und pflanzliche Joghurt-Alternativen aus Soja, Mandel oder Joghurt. „Den ersten Tag empfinde ich gar nicht einmal so schwierig, weil der Körper noch von den vorherigen Tagen verbrennt. **Der zweite Tag hingegen ist richtig hart.** Ich bin ein ziemlicher Kaffee-Junkie (lacht). Die Entwöhnung vom Kaffee sorgt für leichte Kopfschmerzen, aber ich spüre dann

bereits, dass die Leberentgiftung einsetzt. Ab dem dritten Tag stellt sich ein regelrechtes Glücksgefühl ein, verbunden mit Klarheit und angenehmer Entspannung. Ich muss mich dann schon ein bisschen zurückziehen, weshalb ich darauf achte, dass ich die Fastenkur nicht an jenen Tagen durchziehe, an denen ich mit Dreharbeiten oder Proben voll ausgelastet bin, das wäre kontraproduktiv. Denn ich brauche etwas Zeit, um mich von dem ‚Vom-Stromkreis-Nehmen‘ wieder wegzubewegen. Nach dem Fasten kommt einem alles **furchtbar süß, extrem salzig** und fürchterlich stark gewürzt vor“, weiß sie aus Erfahrung.

Für die Schauspieler:in ist es dennoch „ein schönes Gefühl“, das sich nach dem Fasten einstellt. „Der Magen- und Darmtrakt ist wie neugeboren, was unglaublich guttut. Nicht nur das Hautbild, sondern auch die Augen sind klarer und niemals so weiß wie nach dem Fasten. Allein dieses Hochgefühl belohnt mich für mögliche Hindernisse und Hürden, die an den ersten Tagen auftreten können“, meint sie lachend.

Während ihrer Fasten-Auszeit muss sie natürlich trotzdem für ihre Kinder kochen. „Wenn ich dann von meinem Mann gefragt werde, ob ich nicht doch was essen will, stellt sich das natürlich als Extra-Hürde dar, die es zu überwinden gilt“, gesteht Klebow. Abgebrochen hat sie das eine oder andere Mal auch schon, „aber meistens halte ich die sieben Tage locker durch, allein schon deshalb, weil ich mich danach wieder richtig aufs Essen freue.“



Eckart von Hirschhausen, 58,
Arzt, Moderator und Komiker:

„Der Anfang fällt nicht leicht, aber
nach und nach wird es einfacher“



Beim Intervallfasten wird eine bestimmte Zeitlang auf Nahrung verzichtet, wodurch die Fettverbrennung angekurbelt wird.

Auf die **16:8-Methode**, mittels derer er es schaffte, in drei Monaten zehn Kilo zu verlieren, setzt der deutsche Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen.

„Gegessen wird zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr oder zwischen 13 und 21 Uhr.

Anschließend folgen 16 Fastenstunden.

Die erste Mahlzeit lässt sich nach eigenem Ermessen bis zu 18 Stunden lang weiter aufschieben. Der Körper ist auf Zeiten ohne Nahrung eingestellt, daher kann im Prinzip jeder gesunde Erwachsene fasten“, ist er überzeugt.

„Grundsätzlich kann bei dieser Form des Fastens alles gegessen werden. Die Wirkung verstärkt sich allerdings deutlich, wenn bei den Mahlzeiten auf Zucker und verarbeitete Kohlenhydrate verzichtet wird“, sagt der Arzt, der **trotz Fastens das Leben genießen** möchte, „das heißt, Einladungen zu einem Essen nicht auszusagen und dabei auf ein Glas Wein am Abend, wenn man es denn gern trinken möchte, nicht zu verzichten“.

Beim Intervallfasten ist dies möglich, weil er an diesen Tagen einfach nur seinen Fastenrhythmus entsprechend anpasst. Da die Flexibilität und der Genuss statt Kalorienzählen im Vordergrund stehen, eignet sich das Intervallfasten als langfristige Ernährungsumstellung.

Um zu vermeiden, dass sich während des Nahrungsverzichts der Hunger meldet, rät Hirschhausen dazu, dem Körper für die Umstellung etwas Zeit zu geben.

„Man kann mit zwölf Stunden beginnen und die Zeitspanne langsam ausdehnen. Der Anfang fällt sicher nicht leicht, aber nach und nach wird es einfacher, weil die Methode flexibel anwendbar ist.“

Katharina Hymer empfiehlt:

Basische Süßerdäpfelsuppe mit Chips



Zutaten (für zwei Personen):

350 g Süßerdäpfel (Bio-Qualität), 1 Zwiebel, ½ Bund Basilikum, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer, 500 ml basische Gemüsebrühe (selbstgemacht mit Gemüse und Kräutern).

Zubereitung:

250 g Süßerdäpfel waschen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Beides zusammen mit 1 EL Olivenöl kurz dünsten.

Backrohr bei Umluft auf 200 Grad vorheizen.

Süßerdäpfel und Zwiebeln mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Die restlichen 100 g Süßerdäpfel fein blättrig schneiden. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln, etwas Kräutersalz und Pfeffer darüberstreuen und vermengen. Die Süßerdäpfelscheiben auf ein Backblech (vorher Backpapier auflegen) geben und im Rohr backen. Nach 10 bis 15 Minuten Chips wenden, weitere 5 Minuten backen. Basilikum waschen und in die Suppe geben, danach fein pürieren. Nach Belieben einen Schuss Kokosmilch beifügen. Mit Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.



begrenzter Verzicht, der danach in eine **ausgewogene Ernährung übergeht**“, ist die Fastenleiterin Katharina Hymer überzeugt.

Der berühmte Heißhunger, verbunden mit unstillbarem Verlangen auf etwas Süßes, der bei vielen Fastenden nach ein paar Tagen auftritt, ist weniger ein Zeichen von „echtem Hunger“, sondern lässt sich auf Gewohnheiten, Stress oder emotionale Bedürfnisse zurückführen.

„Wichtig ist, diesen Impuls wahrzunehmen. Oft hilft ein Kräutertee, Bewegung an der frischen Luft oder eine kurze Entspannungseinheit. Entscheidend ist hierbei stets die innere Haltung, denn Fasten bedeutet nicht Kampf, sondern Achtsamkeit und ein freundliches Begleiten des eigenen Körpers.“

wieser

Nächste WOCHE:

Das Autofasten und „Digital-Detox“.