

Fasten ist nicht gleich hungern

Gemeinsam fällt Verzicht leichter – neues Verhältnis zu Lebensmitteln

Von Cornelia Müller

Preußisch Oldendorf (WB). Es ist eine beneidenswert muntere Runde, die sich abends bei Holsing Vital zum »Heilfasten«-Kurs trifft. Fastende stellt man sich irgendwie anders vor. Doch von knurrenden Mägen, hungrigen Blicken oder verkniffenen Mienen keine Spur.

Im Gegenteil: Die 21 Männer und Frauen aus allen Berufs- und Altersgruppen strahlen große Zufriedenheit aus. Es wird viel gelacht und die Tasse Tee, mit der jeder Abend beginnt, wird von allen mit sichtlichem Genuss geleert.

Die meisten, die an diesem Kurs teilnehmen, sind Wiederholungs-täter, aber einige fasten auch zum ersten Mal. Sie treffen sich eine Woche lang jeden Abend, um Erfahrungen auszutauschen, Vorträge zum Thema Gesundheit zu hören oder Wellnessangebote wie Sauna und Gymnastik zu nutzen.

Veranstalter des Kurses ist der Kneipp-Verein Preußisch Oldendorf. Dessen Vorsitzender Hans Pohl weiß: »Die Gruppe ist sehr wichtig. Gemeinsam fastet es sich leichter.« Wichtig ist auch die ärztliche Betreuung während dieser Zeit, die Dr. Heinicke aus Bad Holzhausen übernommen hat. Denn gerade beim ersten Mal sollte nie auf eigene Faust, sondern immer nur unter ärztlicher Aufsicht gefastet werden.

Ines Sielermann, Leiterin der Diätküche bei Holsing Vital, erklärt, worauf es sonst noch ankommt: »Zunächst einmal: Fasten ist nicht Hungern. Und es ist auch keine Methode um abzunehmen. Natürlich purzeln als Nebeneffekt auch ein paar Pfunde, aber vor allem sollen Körper, Seele und Geist gereinigt werden.« Man beginne immer mit ein bis zwei Entlastungstagen, an denen die Ernährung langsam umgestellt wird. Danach werde der Darm komplett entleert, denn dann entstehe kein Hungergefühl mehr. Das eigentliche Fasten sei ein Brühe-Tee-Saft-Fasten: Fünf Tage lang ernähren sich die Teilnehmer ausschließlich von basenreichen Gemüsebrühen, Kräuter- und Früchtetees und stark verdünnten Säften. Viel zu trinken ist in dieser Zeit besonders wichtig für den Körper. Mit einer kleinen Mahlzeit, normalerweise ein Apfel, wird das Fasten gebrochen, und zum Schluss folgen noch zwei Aufbau-tage, an denen man sich ganz langsam wieder ans normale Essen gewöhnt.

Die Fastenwoche wirkt noch



Ines Sielermann und Hans Pohl schätzen das Heilfasten als Möglichkeit, in Gemeinschaft Körper, Seele und Geist zu reinigen. Zum Abschluss schmeckt der Apfel mit Herz besonders gut. Fotos: Müller

lange positiv nach. »Man bekommt ein ganz neues Verhältnis zu Lebensmitteln und weiß das Essen wieder zu schätzen. Man isst bewusst und mit Genuss«, bestätigt Ines Sielermann aus eigener Erfahrung.

Während des Kurses gibt die Diätassistentin den Teilnehmern nicht nur Tipps zur richtigen

Ernährung, sondern bekocht sie auch jeden Abend mit einer leckeren Gemüsebrühe und sorgt dafür, dass die Gruppenabende stets in besonders gemütlicher Atmosphäre stattfinden. Die Fastenden wissen das zu schätzen. »Wenn man fastet, nimmt man alle Eindrücke viel intensiver wahr«, berichtet Simone Ramspoth, eine der Kurs-

teilnehmerinnen. Am Ende der Woche wartet auf alle Teilnehmer ein Apfel, der einfach zum Anbeißen aussieht und dessen rote Schale ein kleines ausgestanztes Herz ziert: Die erste Mahlzeit nach einer Woche, in der sich Körper und Geist so richtig erholen konnten. Viel mehr als »nur« ein bisschen Obst.

DAS SAGEN TEILNEHMER ZUM THEMA HEILFASTEN



Simone Ramspoth (22) aus Hüllhorst: »Ich habe vorher schon zweimal allein gefastet, aber in der Gruppe geht es viel besser. Das Schlimmste beim Fasten ist gar nicht der Verzicht aufs Essen, sondern das Frieren. Deshalb freue ich mich jetzt auch, wenn das Fasten zu Ende geht.«



Uwe Meier (54) aus Preußisch Oldendorf: »Ich faste schon seit 20 Jahren regelmäßig, seit sechs Jahren hier in der Gruppe. Für mich ist das Fasten wie ein Frühjahrsputz für Körper und Seele, der die Gedanken wieder klar werden lässt. Ich erledige viel, was ich vor mir hergeschoben habe.«



Monika Clamor (63) aus Rödinghausen: »Ich habe vor neun Jahren mit dem Heilfasten begonnen, weil ich ausprobieren wollte, ob es sich positiv auf meinen Heuschnupfen auswirkt. Seit fünf Jahren komme ich nun hierher. Ich fühle mich richtig wohl, und es tut mir sehr gut.«