

WIE GEHT RICHTIG FASTEN?

TEXT: SANDRA KÖNIG

**Das Wichtigste vorab: Fasten hat mit Diät nichts zu tun.
Denn nicht Gewichtsabnahme, sondern die innere Reinigung steht dabei im
Vordergrund. Und: es wirkt verjüngend und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.
Wir haben uns verschiedene Programme angesehen – und festgestellt:
es tut in jedem Fall auch der Seele gut.
Ihr Guide durch die Fastenzeit – begleiten Sie uns!**

- Von Buchinger bis Intervallfasten: die Programme
- Die 3 Phasen beim Fasten
- Gute Unterstützer
- Fastenexperte Dr. Ruediger Dahlke gibt Tipps
- Eine Woche im Kloster: mein Fastentagebuch
- Ansichten einer Fastenbegleiterin
- Schlank und jung: Hormonexperte Johannes Huber im Talk

FASTEN IST viel mehr als nicht essen: Längst belegen Studien den positiven Einfluss auf Körper und Psyche, wenn man über einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet. Schon nach 14 Stunden Nahrungskarenz beginnt unser Körper, sich innerlich zu reinigen und zu regenerieren (siehe dazu auch Interviews ab Seite 16 und 66). Zunächst plündert der Körper den Zucker, den er für Engpässe als Glycogen in der Leber speichert. Nach 24 Stunden ohne Nachschub ist dieser aber aufgebraucht. Die inneren Organe und das Gehirn verlangen nach neuer Energie. Und die holt sich der Körper jetzt aus seinen Reserven – aus Fett, aber auch aus dem Eiweiß der Muskeln. Zu

langes und zu extremes Fasten ist daher kontraproduktiv – unsere Organe könnten Schaden nehmen.

KLASSISCHERWEISE wird eine bis drei Wochen lang gefastet. Anfangs bedeutet das für den Körper eine gewaltige Umstellung: Fastende fühlen sich zunächst oft unwohl. Das legt sich jedoch meist ab dem dritten Tag. Und dann geht es auch mental aufwärts: Die Gedanken werden klarer, die Seele öffnet sich und die Sicht auf Wesentliches fällt leichter. Immer wieder berichten Fastende von Glücksgefühlen. Studien an Ratten haben ergeben: Beim Fasten wird im Gehirn mehr vom Stimmungsaufheller Serotonin gebildet. Es kann sogar gegen Depressionen wirken.

Autorin **Sandra König** hat eine Woche lang im Stift Pernegg in Niederösterreich gefastet: ihr Erfahrungsbericht.



„Plötzlich wird dir alles klar“

Eine leise Sehnsucht begleitete mich schon lange: einmal Fasten! Nicht daheim, wo so viele Versuchungen lauern, sondern mit Betreuung. Also auf nach Pernegg. Ein verträumter Ort, einsam im tiefsten Waldviertel. Werde ich es schaffen? Werde ich hungern müssen? Eine Woche ohne Handy? Detox auf allen Ebenen steht mir bevor.

Tag 1. ANKOMMEN - KENNENLERNEN

Ein einziger „Nah & Frisch“-Laden kurz vor dem Abbiegen in der letzten Kurve. DIE Notfall-Leberkäs-Semmel-Versorgung, falls das System zusammenzuberechnen droht. Das Kloster thront mystisch auf einem Hügel. Mein Magen knurrt jetzt schon. Der Begrüßungs-Cocktail: frisch gepresster Orangen-Karotten-Saft. Eine nette Gruppe, auch Männer und Pärchen sind dabei. Wir stellen uns vor, verraten aber unsere Berufe nicht. Fasten-Begleiterin Claudia Trawöger (siehe Interview xx) gibt uns einen Einblick in die bevorstehende Woche. Jetzt gibt es kein Zurück mehr.

Tag 2. DANKBARKEIT - WENIGER IST MEHR

Die Sonne begrüßt mich am nächsten Morgen. Mein Zimmer: modern, minimalistisch. Noch dürfen wir essen, nicht einmal wenig: ein Vital-Frühstück aus Hirse- oder Haferflockenbrei mit Apfel, Banane und Melone. Mittags Karotten-Erdäpfel-Ein-

topf, abends Kürbissuppe. Wir erfahren, warum dieser erste Entlastungstag so wichtig ist: weil es im Alltag so schwer ist, Zucker, Fleisch und Milch-Produkte wegzulassen. Den Körper zu entlasten ist das eine, besonders wichtig zeigt sich aber schon bald eine weitere Komponente: Die Gedanken-Hygiene.

Heute sollen unsere Gedanken um das Wort Dankbarkeit kreisen. Was in meinem Leben ist genau so wie ich es möchte? Ich beschliesse, mir Zeit für mich und eine Meditation zu nehmen. Im Zimmer auf der Matte verbinde ich mich mit meiner Seele – und tauche ein in das Gefühl der Dankbarkeit.

Tag 3. LOSLASSEN - RAUM FÜR NEUES SCHAFFEN

Heute geht's los: unausgeschlafen zieht es mich ab 6.30 Uhr von einem Ritual zum nächsten. Erst Zahnöl-Ziehen. Giftstoffe sollen so gebündelt werden. Dann: Bürstenmassage am ganzen Körper, um den Kreislauf in Schwung zu bekommen. Bin trotzdem müde. Und ich soll viel trinken. Hunger. Das Frühstück: Kräuter-Tee bei Kerzenschein. Und mit Blumen-Deko. Das hilft: mein Gehirn denkt, es hätte eben fein gespeist. Zusätzlich wird „gegläubert“: das Glaubersalz, eine Magnesium-Carbonat-Verbindung, beginnt im Darm zu schäumen und hilft, alles auszuwaschen. Schmeckt nicht berauschend. Aber es wirkt: nach mehrmaligen Toilettengängen ist der Hunger fast weg. Das Loslassen prägt diesen Tag. Was belastet uns? Beziehungen, Verbindungen, Orte, Menschen, Gedanken, Emotionen ... ich muss weinen. Tränen fließen. Erleichterung aber, als ich mich auf die Waage stelle: minus zwei Kilo am dritten Tag.

Tag 4. LEBENSFREUDE DANK FASZIEN-TRAINING

Die Morgenrituale werden zur Routine. Ich lerne aber auch viel Neues. Mein Körper gewöhnt sich sogar an den Hunger – ich nehme ihn einfach an. Die täglichen Faszien-Trainings-Einheiten geben ein wunderbar-neues Körpergefühl. Tut zwar anfangs ein wenig weh, dafür wird die

Haut fast sichtbar straffer. Ich fühle mich hier sehr wohl, besonders mag ich die Leberwickel. Ich werde täglich „weniger“ – aber genau das gibt mir Raum für positive Gefühle und Emotionen. Ja, ich bin glücklich!

Tag 5. STILLE - IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Nächste Challenge: einen ganzen Tag lang schweigen. Ich bin ganz bei mir. Wir räumen unser Inneres auf, und laden die Seele ein, in uns Platz zu nehmen. Ein neues Bewusstsein strömt durch mich, neue Perspektiven eröffnen sich – und plötzlich wird mir vieles klar. Spazieren, meditieren, Sauna, Faszien-Übungen – nur einmal am Tag schau ich kurz aufs Handy. Ich bin stolz auf mich.

Tag 6. BEGEISTERUNG - ICH BIN IM FLOW

Hunger spüle ich nun gleich in der Früh mit einem Liter Tee oder Wasser weg. Mittags gibt es immer frisch gepressten Obst- und Gemüse-Saft und abends gut gewürzte Gemüsebrühe. Ich fühle mich frischer, aktiver und glücklicher. Und die Kilos purzeln. Ich bin im Flow. Und ich schlafe durchgehend und tief. Ich werde geradezu wehmütig bei dem Gedanken, dass morgen das Fasten schon wieder gebrochen werden soll. Zurück in den Alltag? Zurück ins System?

Tag 7. DAS FASTEN WIRD GEBROCHEN

Apfel oder Bratapfel? Ich entscheide mich widerwillig für die gebratene Version: ich hätte gerne noch weiter gefastet. Der Apfel gilt als Symbol des Fasten-Brechens und regt den Körper wieder an, die Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge anzukurbeln. Meine Fasten-Begleiterin sagt: fünf Tage sind genug. Vor allem, wenn man das erste Mal fastet. Der erste Bissen war furchtbar, viel zu süß und viel zu intensiv. Der rohe Apfel wäre wohl verträglicher gewesen. Ich bin traurig und fühle mich, wie Adam und Eva, aus dem Paradies vertrieben.

Tag 8. ABSCHIED IN DIE HEIMAT

Das Verabschieden ist emotional und bewegend: Wir sind glücklich, erleichtert (eine Teilnehmerin verlor sogar fünf Kilo) und dankbar. Zurück im Alltag habe ich mich von einer Beziehung gelöst. Ich gehe immer noch regelmäßig im Wald spazieren, trinke bei Hunger-Attacken zuerst mal ein Glas Wasser und bin mehr offline. Das nächste Mal bleibe ich zehn Tage.

SANDRA KÖNIG IM GESPRÄCH
MIT FASTENBEGLEITERIN
CLAUDIA TRAWÖGER



MAN MUSS NICHT GLEICH DAS GANZE LEBEN UMKREMPELN

WWW.KLOSTERPERNEGG.AT • WWW.ANLIFE.AT

Claudia Trawöger,
Fasten-Begleiterin im
Kloster Pernegg, über
die Zeit während und
nach dem Fasten



In Ihren Fasten-Kursen sprechen Sie eine Einladung an jeden Teilnehmer aus, sich frei von beruflichen Themen zu machen. Das „Geheimnis des Berufs“ wird erst am Schluss der Fastenwoche gelüftet – mit einem Ratespiel. Warum?

CLAUDIA TRAWÖGER: Es kann sehr belastend für den Fastenden sein, seinen Beruf in diese Erfahrung mitzunehmen. Ich möchte, dass sich hier in dieser Woche jeder gleich fühlt, niemand wird schubladisiert oder mit lästigen Fragen gelöchert. Ich hatte schon Juristen in meiner Gruppen oder Schauspieler, die dann ständig mit Fragen bombardiert wurden. Und um das zu verhindern, habe ich dieses Spiel als Möglichkeit eingeführt.

Fein – so konnte ich auch meine Recherche unbeobachtet durchführen.

Ja, jeder wird hier so angenommen, wie er ist (lacht). Niemand ist wichtiger oder interessanter als der andere.

Wieso sind Sie Fasten-Begleiterin geworden?

Ich habe meine geistige Stärke lange Zeit selbst aus diesen Tagen gezogen. Es hat mir immer so gut getan und ich war fasziniert von den sensiblen Wahrnehmungen, die während und auch nach einer längeren Fastenzeit entstehen. Man spürt anders, schmeckt anders, riecht anders. Man wird so wach.

Wie lange hält dieser gute Zustand an an?

Je disziplinierter man nach dem Fasten den Aufbau macht, desto mehr hat man auch im Nachhinein etwas davon. Es hört ja mit dem Apfel-Essen nicht auf. Wir können danach noch mehr Gewicht verlieren, den Flow erhalten und dem Körper so die Chance geben, sich das Neue gut zu merken.

Wie schaffen wir es, die neuen Empfindungen gut in den Alltag zu integrieren?

Meine Empfehlung lautet: Nimm dir nur zwei Dinge aus dieser Woche mit und versuche diese auch zu Hause weiterzumachen. Was mir am meisten gelangt? Die neue Ernährung, das Tee trinken oder die langen Spaziergänge? So wirklich das ganze Leben umzukrempleln, ist kaum umzusetzen.

Was bringt eine Fastenbegleitung?

Zu Hause sind wir immer mit Essen und Ernährung konfrontiert. Die Räume können wir kaum so leer räumen, wie hier im wunderschönen Kloster Pernegg. Auch diese besondere Ruhe haben wir meistens zu Hause nicht.

Als Fastenbegleiterin tragen Sie auch Verantwortung für das seelische Wohl. Was tun Sie, wenn sich während des Verzichts emotionale Blockaden lösen?

Ich bin keine Psychotherapeutin. Ich bin anwesend und führe sanft und bewusst durch den Prozess. Ich bin da, halte und tröste. Es dürfen Gefühle hochkommen, es hat alles seinen Raum. Braucht der Fastende darüber hinaus psychologische Betreuung, haben wir einen Therapeuten eingemietet, den wir in solchen Fällen empfehlen können.

Sie bieten Fastenden auch einen Kurs mit einem speziellen Faszien-Training an. Warum?

Fasten ohne Bewegung kann ich nicht empfehlen. Da wir kein Eiweiß zu uns nehmen, könnte der Körper beginnen, Muskelmasse abzubauen. Um dem entgegenzuwirken, bewegen wir uns täglich. Bewegung hilft zudem, den Kreislauf im Fastenstoffwechsel in Schwung zu bringen und den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Beim Faszien-Training lösen sich Verklebungen und die Muskeln können sich somit gezielt regenerieren. Zudem wirken die Übungen mit der Blackroll auf das Bindegewebe – also genau in jenen Bereichen, in denen sich Stoffwechsel-Endprodukte im Körper sammeln. Die Aktivierungen nenne ich liebevoll die „Wohl-Weh-Übungen“ (lacht).

Fasten Sie selbst mit bei den Seminaren?

Nein, ich esse zwar kalorisch sehr reduziert, brauche aber die Kraft und Energie, um ganz für meine Schützlinge da zu sein.

DIE 3 PHASEN DES FASTENS

1. VORBEREITUNG. An den ein bis drei Entlastungstagen vor dem eigentlichen Fasten sollte man nur leichte Kost und kein Eiweiß zu sich nehmen. Günstig: Obst, gedünstetes Gemüse, Reis, Kartoffeln. Schon jetzt sollte man viel trinken (etwa drei Liter pro Tag) – nur noch Tee, Wasser, Säfte und Gemüsebrühe. Pro Tag werden rund 500 Kalorien aufgenommen.

2. WÄHREND DES FASTENS. Morgens gibt es (Kräuter-)Tee, eventuell mit etwas Honig gesüßt. Mittags Gemüsebrühe oder Obst- bzw. Gemüsesaft; abends Gemüsebrühe oder Tee. Die Flüssigkeiten werden langsam gelöffelt und „gekaut“. Darmentleerungen (Glaubersalz, Einläufe) unterstützen den Prozess.

3. NACH DEM FASTEN. Faustregel: ein Aufbau tag pro drei Fastentage. Der erste Tag, das sogenannte „Fastenbrechen“ soll mit einem Apfel begonnen werden. Langsames, bewusstes Essen sollte darüber hinaus so lange wie möglich beibehalten werden.