

» Mit der WAZ durchs Jahr Fastenzeit

Mehr Gesundheit durch Spaß am Verzicht

Die Mülheimerin Christine Stehle gibt regelmäßig professionelle Fasten-Seminare. Viel Bewegung und eine spezielle Ernährung können innerhalb einer Woche einiges bewirken

Von Patrick Friedland

Wir befinden uns in der Fastenzeit. Auch für viele Nicht-Gläubige sind die Tage zwischen Aschermittwoch und Ostern mit einer „Entsackungskur“ verbunden – um an den Feiertagen mit bereinigtem Gewissen wieder richtig zu schlemmen. Wie Fasten jedoch „richtig“ funktioniert, zeigt die Mülheimer Trainerin Christine Stehle in einwöchigen Seminaren.

„Fasten beginnt im Kopf und wird auf drei verschiedenen Ebenen verarbeitet. Körperlich, geistig und seelisch.“

Christine Stehle

„Das Thema hat mich gefunden und nicht umgekehrt“, sagt sie. Nach dem Umzug nach Mülheim zum Jahreswechsel 2013/2014 gab ihr Laptop den Geist auf. Internet weg, Videos weg – „da dachte ich, wenn ich jetzt schon Medienfasten

mache, dann kann ich auch mal richtig fasten.“ Nach bestandener Fachprüfung gab sie zunächst auf Sylt entsprechende Seminare, nun ist „Fasten-Glück“ fest in Mülheim etabliert. Einwöchige Kurse zu drei verschiedenen gängigen Fastenarten (siehe Infobox) gibt Stehle regelmäßig: „In diesen wird der Körper durch eine Kombination von Fasten mit viel Bewegung quasi einmal auf links gedreht, das Immunsystem regeneriert sich.“ Ein Wechsel von Bewegung und Entspannung, der Gewichtsabnahme und Entgiftung fördert.

Kein Kaffee, kein Zucker, kein Nikotin

Und selbstverständlich nicht ohne den Verzicht auf viele Dinge funktioniert, die für fast jedermann alltäglich sind. Fleisch, Milchprodukte, Getreide, Rauchen, Alkohol, zuckerhaltige Lebensmittel, – alles tabu. „Man muss auf vieles verzichten, aber man bekommt sehr viel wieder.“ Stehle berichtet von Kursteilnehmern, deren Arthrose- oder Husten-Erkrankungen sich bereits nach wenigen Tagen spürbar verbessert haben. „Dies ganz ohne Tabletten. Daher auch der Name Fasten-Glück. Bereits vier Tage andere Ernährung in Ver

bindung mit viel Bewegung an der frischen Luft und Ruhe können sehr viel bewirken“, sagt sie.

Bei manchem Partizipant sind allerdings auch psychologische Fähigkeiten gefordert, teilweise schon direkt nach dem Aufstehen. Denn irgendwie muss der Kreislauf ja ohne den ebenfalls auf der Verbotliste stehenden Kaffee konsum in Gang gebracht werden: „Frühsporn und Bettgymnastik werden begrüßt. Generell gilt: Fasten beginnt im Kopf und wird auf drei verschiedenen Ebenen verarbeitet. Körperlich, geistig und seelisch. Es geht um Spaß am Verzicht. Am besten ist es, wenn in der Zeit von der Terminvereinbarung bis zur Seminarwoche schon ein wenig runtergefahren wird“, empfiehlt Christine Stehle.

Vorsicht vor dem „Jojo-Effekt“

Ist die von Obst, Gemüse, stillem Wasser und Kräutertee geprägte Woche vorbei, folgt für Fasten-unerfahrene Kursteilnehmer die größte Herausforderung. „Der Wiedereinstieg ins normale Leben fällt vielen schwer. Natürlich ist es dann wieder ‚erlaubt‘, sich zwischen durch etwas zu gönnen. Aber vielleicht sollte man sich die Pizza lieber mit Freunden teilen, als sie ganz selbst zu essen“, sagt Stehle.

Grundsätzlich stehen die Fasten-Seminare jedem offen. Die Notbremse zieht Christine Stehle allerdings bei Leuten mit Essstörungen und psychosomatischen Problemen: „Wenn ich so etwas bei einer Person feststelle, gehe ich hin und sage ‚Nein‘. Leute mit derartigen Süchten haben hier nichts zu suchen, auch mit Depressionen ist es schwierig.“

Die meisten kämen aber putzmunter bei ihr an. Und gehen in noch besserer körperlicher Form nach einer Woche wieder nach Hause.

Wer heilfastet, ernährt sich zu einem großen Teil von Obst. Manchmal in unbelasstem Zustand, manchmal auch als Saft.

FOTO: DPA



Eine Fotomontage, die verdeutlicht, auf was verzichtet werden muss: Bonbons, Bier, Schokolade. Fleisch, Pommes und Zigaretten sind tabu. FOTO: IKZ



Gerne in der freien Natur: Christine Stehle verbringt mit ihren Kursteilnehmern jeden Tag mehrere Stunden an der frischen Luft. FOTO: DANIEL ELKE

Hin und wieder wird beim Fasten auch mal gesungen

■ Jeweils einwöchige Seminare gibt Christine Stehle in der Regel zu **drei verschiedenen** Fastenmethoden.

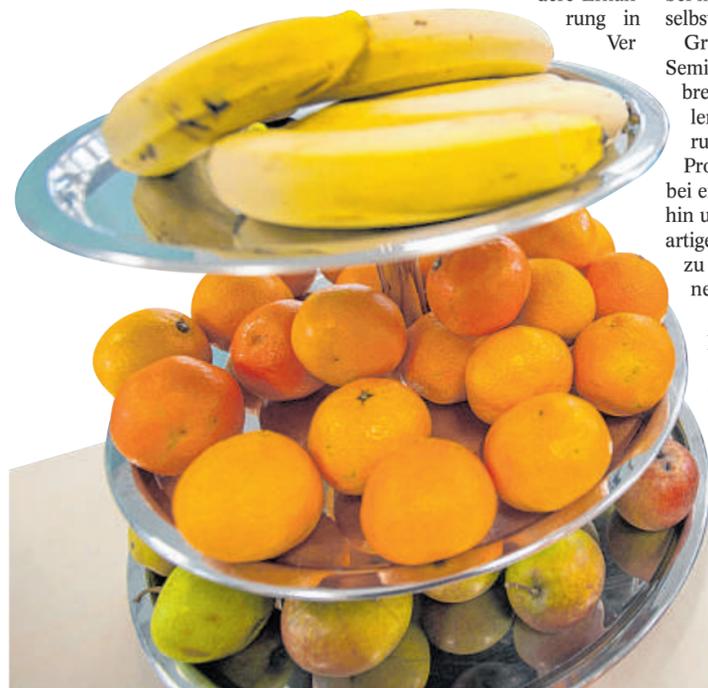
■ Beim **Buchingerfasten** stehen vor allem Gemüsebrühe, Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte auf der Speisekarte.

■ Beim **Basenfasten** liegt der Schwerpunkt auf Entsäuerung. Reifes Obst, Gemüse, Mandeln und Sprossen stehen im Fokus, Säure bildende Lebensmittel wer-

den sieben Tage lang weggelassen.

■ Das **Hildegardfasten**, benannt nach Hildegard von Bingen, einer katholischen Heiligen aus dem 11./12. Jahrhundert, kombiniert basische Ernährung, spezielle Gewürze und ausgewählte liturgischen Gesänge. Hier werden auch die Stimmänderer der Kursteilnehmer trainiert.

■ Mehr Infos zu allen Kursen finden Sie auf www.fasten-glueck.de



Gläubige sollen Gott durch Verzicht näher kommen

Eine Zeit des Fastens kennen alle Weltreligionen. Enthaltensamkeit betrifft nicht nur das Essen und Trinken

Eine Zeit des Fastens kennen alle Weltreligionen. Die Gläubigen sollen sich durch den Verzicht – in der Regel von Speisen – wieder mehr auf den Glauben konzentrieren und Gott näherkommen. Vorbildfunktion haben die Religionsstifter: Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde, Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage, bevor er Gottes Wort empfing, und Jesus zog sich vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage zum Fasten in die Wüste zurück.

Islam

Gefastet wird im Ramadan, dem neunten Monat des islamischen Mondjahres. 30 Tage lang dürfen Muslime in dieser Zeit zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nicht essen, trinken und rauchen. Auch der Geschlechtsverkehr ist

untersagt. Das abendliche Fastenbrechen findet in größeren Gruppen statt. Gastfreundschaft und Almosen für die Armen sind in dieser Zeit von großer Bedeutung.

Buddhismus

Buddha lehnte Selbstkasteiung ab, weder Völlerei noch Hunger sind nach seiner Lehre empfehlenswert. Wenig essen erleichtert

aber die Meditation auf dem Weg zum inneren Frieden und der Erleuchtung. Deshalb verzichten buddhistische Mönche und Nonnen täglich nach zwölf Uhr mittags auf jegliche Nahrung. Daneben gibt es monatliche Fastentage.

Judentum

Jom Kippur ist der große Versöhnungs- und Fastentag im Judentum. Er geht wohl auf die Zeit nach dem Babylonischen Exil zu-

rück und findet im September bzw. Oktober statt. Es darf weder gegessen, getrunken noch geraucht werden. Man wäscht sich nicht, ist sexuell enthalten und geht nicht zur Arbeit; jegliches öffentliches Leben ruht. Darüber hinaus gibt es fünf Fastentage, an denen die Juden trauriger Ereignisse ihrer Geschichte gedenken. Der wichtigste Tag ist der 9. Aw (Juli/August): Von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang des nächsten Tages darf nichts gegessen und getrunken werden.

Christentum

Bei den Christen dauert die Fasten- oder Passionszeit von Aschermittwoch bis Ostern und beträgt 40 Tage. In dieser Zeit soll sich der Mensch durch Enthaltensamkeit neu besinnen, Buße tun und die Nähe zu Gott su-

chen. Feste Regeln gibt es nicht. Die evangelische Kirche sagt „7 Wochen ohne“: Egal ob sieben Wochen ohne Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten, TV oder soziale Medien, die Menschen sollen ihren Lebensstil überdenken und neue Perspektiven finden. Für die Fastenzeit 2018 lädt Papst Franziskus die Christen zum Innehalten ein: „Lass diese Hektik und dieses sinnlose Rennen, das die Seele mit dem bitteren Gefühl erfüllt, niemals irgendwo anzukommen.“

Orthodoxe Kirche

Die Orthodoxe Kirche verlangt ihren Gläubigen ein strengeres Fasten viermal im Jahr ab. Sieben Wochen in der Passionszeit, dann das Apostel-Fasten eine Woche nach Pfingsten, das Koimesis-Fasten im August und das Advent-Fasten von Mitte November bis Heiligabend. Außerdem wird an jedem Mittwoch und Freitag gefastet. P.T.

KOMPAKT

Wissenswertes & Tipps

Sanft-milde Tees unterstützen das Fasten



Kräutertees helfen beim Ausschwemmen von Schlacken. FOTO: FCA/FOTODIGITAL

Wer fastet, wer weniger isst, muss viel trinken. Die Flüssigkeit hilft, die Gifte und Schlacken schneller aus dem Körper zu bekommen. Und natürlich soll nichts getrunken werden, was wieder Kalorien zuführt, sondern entweder einfach Wasser (nicht Mineralwasser) oder Kräutertees. Diese sanft-milden Tees wirken günstig auf den Säure-Basen-Haushalt und helfen beim Ausschwemmen. Zwei bis drei Liter am Tag sollte jeder Fastende trinken und das fällt vielen schwer. Abwechslung tut gut. Der Kräutertee sollte aber auf keinen Fall mit Zucker gesüßt werden.

Denkanstöße zum Fastenthema 2018

„Zeig dich! 2018 – Sieben Wochen ohne Kneifen“ ist der Leitgedanke der ev. Fastenaktion. Dahinter steckt der Gedanke, dass sich der Botschaft Jesu Christi zugewandte Menschen nicht verstecken, nicht untertauchen oder wegducken sollte. Dazu gibt es ein gleichnamiges Buch von Susanne Breit-Keßler (Hrsg.): Es begleitet mit Denkanstößen, biblischen Miniaturen, Erzählungen und Geschichten aus dem Leben, konkreten Tipps und Übungen die 40-tägige Fastenzeit. Platz für eigene Notizen gibt es auch. Erhältlich für 9,90 Euro (ISBN 3960381107).

Asche gilt als Symbol der Trauer und Buße



Die Asche wird aus Palmzweigen des Vorjahres gewonnen. FOTO: KÖPSEL

Die 40 Tage dauernde Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch. Seit Ende des 11. Jahrhunderts gibt es die Tradition, sich an diesem Tag in Gottesdiensten ein Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen zu lassen. Die aus gesegneten Palmzweigen vom Vorjahr gewonnene Asche gilt als Symbol der Trauer und Buße.

AUSBLICK

In der nächsten Folge von „Mit der WAZ durchs Jahr“ geht es um das Gärtnern auf der Fensterbank. Wir erklären, worauf man achten muss bei Zimmerpflanzen wie Orchideen, Kakteen, Ficus & Co.



FOTOS: GETTY, DPA

