

Leerer Magen und ein freier Kopf

Fasten und Wandern in der Provence

3 Februar 2009

85,6 kg, wieder mal ein ‚All time High‘ - Erlebnis auf der Waage. Jetzt ist Schluss, ich muss was tun. Die Körperformen werden so langsam bedenklich rund, ich fühle mich nicht mehr wohl in meiner Haut, habe keine Ausdauer mehr. Vor 2 Jahren der letzte Marathon, dann ging es mit dem Gewicht kontinuierlich nach oben. Sprachen wir nicht kürzlich unter Freunden über Fasten? Also, das ist es, der Entschluss steht.



15. Februar

Der Kurs ist gebucht. Nach einer kurzen Recherche im Internet bin ich fündig geworden und habe mich für eine Fasten - Wanderwoche eines deutschen Anbieters in einem Kloster in der Provence entschieden. Nur 200 Kalorien pro Tag, Lobgesänge der Mönche am Morgen, Klangmassage, worauf hab' ich mich da wohl eingelassen?

22. Februar

Im Ski-Urlaub mit deutschen und französischen Freunden diskutieren wir meine Fastenpläne. Unsere Franzosen kommen fast aus dem Lachen nicht mehr heraus als sie davon hören. „Mais qu'est-ce que tu fais?“ Was machst du da, ist die erste Reaktion. Für gut-genährte Gallier, denen ihr täglicher Rotwein und das Baguette hoch und heilig sind, ist Fasten eine an Selbstmord grenzende Vorstellung. Die Deutschen in der Runde reagieren anders. Sind sehr interessiert und stellen viele Fragen. Sowohl aus Neugier, Entsetzen aber es klingt auch etwas Bewunderung über den Mut durch.

25. Februar (Aschermittwoch)

Es geht es los. Nein, noch nicht das Fasten, aber das bewusster Essen. Für die Zeit bis Ostern verzichte ich auf Alkohol und Schokolade. Nicht einfach, denn eine halbe bis dreiviertel Flasche Wein waren es in letzter Zeit bei jedem Abendessen. Ist so eine Art Vorbereitung und Warmlaufen.



10. April

„In mir ist alles was ich zum Leben brauche“, lese ich in den gerade eingetroffenen Seminarunterlagen. Na ja, wenn das mal stimmt. „Das Fasten kann tiefere Schichten des menschlichen Seins berühren“, ist eine andere Feststellung. Hoffentlich werden trotz allem die Fettschichten davon nicht ausgenommen. Wo das wohl hinführt? Die Teilnehmer werden sicher so Öko- Birkenstock-Typen sein, die den ganzen Abend über die Gefühle in der linken oberen Bauchgegend philosophieren können. Na, ja mal abwarten. Ein Freund hat sich übrigens entschieden mitzumachen.

25. April

Heute ist Anreisetag – und natürlich ‚Entlastungstag‘. Das heißt mit 3 Pfund Obst, verteilt auf 3 Mahlzeiten bereitet man sich auf das Fasten vor. Die Vorfreude ist da, aber die Ungewissheit auch. Zu zweit machen wir uns auf den Weg.

19h00, erstes Informationstreffen. 10 Gleichgesinnte sitzen still um einen großen Tisch mit Kräutertee. Das Programm, Ziele und Erwartungen werden besprochen. Meine Erwartungen kann ich gar nicht formulieren. Noch mehr abnehmen, einen freien Kopf bekommen? Ich weiß es nicht genau, ich will mich da einfach mal reinfallen lassen und wieder mal etwas Neues entdecken. Getreu meinem Motto: „ wann war es das letzte Mal, dass du etwas zum ersten Mal gemacht hast?“ Um ½ 9 ist der Abend zu Ende, morgen beginnt der Tag um 7:00 Uhr mit der Laudes, den Lobgesängen der Mönche. Nach einem Tag mit nur 3 Pfund Obst knurrt der Magen heute doch schon ein bisschen. Hoffentlich wird das nicht noch schlimmer.



Sonntag, 26. April

Nun sind wir wirklich mittendrin. Der erste Tag ohne Essen ist fast vorüber. Und mir geht's gut. Kein Hunger, noch nicht mal den Wunsch nach einer Mahlzeit, bisher keine Kopfschmerzen – davor haben mich Familie und Freunde gewarnt- nur ein leichtes Magenrumoren. Und heute ging es gar nicht so ums Essen. Mein Freund Stefan und ich hatten uns sowieso vorgenommen hier nicht über Essen oder Hunger zu sprechen. Im Vordergrund der morgendlichen Diskussion in der Gruppe standen vielmehr die verschiedenen Methoden des „Förderns der Ausscheidung“. Im Detail, mit Engagement und mit viel Spaß wurden die für den Beginn eines Fastens notwendige Darmentleerung besprochen. „25 oder 40 g Glaubersalz auf einen ¾ Liter Wasser? Na, ja für die Herren etwas mehr, die können's gebrauchen.“ Und für uns, die beiden Herren, die sich gemeinsam ein Doppelzimmer mit nur einer Toilette teilen waren 40g wohl eine ordentliche Dosis. Zwischen 10h30 und 13h00 wurden daher weder die Türklinke zum Bad noch die Klobrille kalt. Ein ständiger rascher Wechsel zwischen Erholungsphasen auf dem Bett und dem Wunsch, wieder im Bad an die Reihe zu kommen. Die Belohnung war am Nachmittag allerdings ein komplett leerer Darm und eine nie vorher gekannt Leichtigkeit des Körpers; die Voraussetzung für erfolgreiches und beschwerdefreies Fasten in den nächsten Tagen.



Montag, 27. April

Etwas kühl, aber strahlende Sonne. Das hilft bei vielem, auch beim Fasten. Ein schöner Spaziergang mit Gymnastik frühmorgens vor dem ersten Tee und danach ein 10km Marsch. Kaum zu begreifen, was ein Körper leisten kann, der nur 200 Kalorien am Tag zu sich nimmt. Der abendliche Höhepunkt des Fastens-Seminars ist das gemeinsame Einnehmen der Gemüsebrühe und das anschließende Fasten-Gespräch.

Es fällt auf, dass einige Frauen in unserer Gruppe anscheinend etwas mehr Schwierigkeiten mit der Umstellung des Stoffwechsels als die Männer haben, die sich in Problemen beim Abführen, Kopfschmerzen und Unwohlsein zeigen. Allen 4 Männern geht es gut, die beiden ersten Tage wurden von allen beschwerdefrei überstanden. Auch ich fühle mich sehr wohl und leicht, es kneift oder klemmt nirgendwo; 1,5 kg in 2 Tagen verloren, auch wenn es nicht das Hauptziel des Fastens ist, so schadet es nicht.

Dienstag, 28 April

15 km Wandern bei stechender Sonne über die Berge, am frühen Nachmittag wieder am Kloster angekommen und immer noch Energie. Ich habe fast völlig vergessen, dass ich mich in einer Fastenwoche befinde. Es macht Spaß und fühle mich nun am dritten Tag völlig fit. Das lauwarmer Gemüsewasser und die Gespräche über den Dickdarm beim abendlichen Situationsbericht sind so das einzige, das einen ans Fasten erinnern lässt. Aber auch die beim Fasten so typischen kalten Hände und Füße, der Stoffwechsel hat ja auf ein Spar-Programm umgestellt. Zudem scheidet der Körper sehr viele Stoffe aus, was sich u.a. durch eine belegte Zunge und z.T. in einem unangenehmen Mundgeruch zeigt.

Auch meinem Mitfaster Stefan geht es hervorragend, die Jeans rutschen schon, ohne dass man einen Knopf öffnen muss. Aber ich sehe ihn in unserem Zimmer die meiste Zeit sowieso in seinem schönen Schlafanzug rumlaufen; man hat uns gesagt, dass wir viel ruhen sollen.



Mittwoch, 29. April

Das war heute der seelische Härtetest: am Vormittag Besuch eines provenzalischen Marktes in St. Remy de Provence mit all' seinen Angeboten. Die Düfte von Würsten, gegrillten Hahnhachen und von aromatischen Käsen lagen in der Luft. Und wir durften natürlich noch nicht mal probieren, denn ein kleiner Bissen kann den umgestellten Stoffwechsel ins Wanken bringen und Hunger verursachen. Wir haben zwar keinen Hunger, aber es fällt keinem von uns leicht, all' diesen Versuchungen zu widerstehen.



Für mich hat dieser Besuch auf dem Markt aber auch wieder etwas mehr Klarheit gebracht. Wenn ich mich zu etwas entschieden habe, dann kann ich es auch durchhalten. Ich habe das Fasten 100% akzeptiert und kann mir sehr gut vorstellen, sowohl zur Gewichtsabnahme, viel mehr aber noch zur inneren Reinigung des Körpers, ein solches Fasten immer wieder mal zu betreiben. Positiv zu erwähnen bleibt für heute noch meine erste Klang-Massage. Das Auflegen und Anschlagen von tibetischen Klangschalen lies meinen Körper völlig entspannen und fast in einen Zustand der Schwerelosigkeit gleiten. Sehr beruhigend und ausgleichend.



Donnerstag, 30. April

„Wir begrüßen den Tag“, „Wir gießen die Energie des Universums über uns,“, Sätze, die ich wohl so schnell nicht vergessen werde. Jeder Tag beginnt gleich, nach der Laudes in der Kirche folgen der Morgenspaziergang und die Morgengymnastik. War ich nach dem Aufstehen um 6:30 meist noch immer etwas matt, so hatte sich dies nach unseren Morgen-Ritualen dann um 8:30 schon sehr ins positive verändert. Der Körper war in Schwung; man fühlte sich wohl. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich dies im Laufe des Tages immer noch weiter verbesserte. Auch heute wieder. Auch nach mehreren Tagen Fasten bereitet die sehr schöne Bergwanderung keine Probleme. Ich könnte ständig weitermarschieren, aber leider ist schon nach 4 Stunden Schluss. Die heutige Verpflegung bestand wie fast an allen Tagen aus Tee am Morgen, einer Tasse verdünnten Fruchtsaft am Mittag und einem ¼ Liter fast durchsichtiger Gemüsebrühe am Abend. Als ‚Doping‘ während des Wanderns sind ab und an ein halber Teelöffel Honig gestattet.

Aber wie schon am Anfang erwähnt: „Alles was du zum Leben brauchst, steckt in Dir“ – so langsam glaube ich dran. Heute, am 5ten Fastentag stand auch der zweite Einlauf auf dem Programm. War dieses Thema in Gesprächen zu Beginn noch mit sehr viel Kichern begleitet, so ist es inzwischen eine ganz normale Sache. Das von der Kursleiterin Gerti geäußerte Versprechen tritt auch bei mir ein: ein Einlauf befreit, macht leichter, eventuell vorhandenes Grummeln im Bauch ist schnell vorüber. Wie wenig man doch braucht, um sich wohl zu fühlen.



Freitag, 1 Mai

Doppelter Feiertag heute. Tag der Arbeit und die Feier des Fastenbrechens. Die 5 Tage Fasten sind vorüber, und noch immer hält sich der Hunger zurück. Ich fühle mich wie kurz vor dem Ziel bei einem Marathon: man ist froh, dass man das Ziel bald erreicht, aber gleichzeitig ist man traurig, dass es nun bald vorüber ist. Und sobald man im Ziel angekommen ist stellt man sich die Frage nach dem nächsten Mal.

Zu Beginn des Fastens noch Sorge, Verzicht üben zu müssen, nichts essen und trinken zu dürfen. Nun habe ich nicht nur keinen Hunger, sondern auch kein Verlangen danach. Ich bin glücklich so wie es jetzt ist, warum sollte ich eigentlich jemals wieder etwas essen?

Aber ab 12h17 gehören wir alle wieder zur Welt der Esser. Als schönen Ort für das Fasten-Brechen, den ersten Bissen nach mehr als 5 Tagen, haben wir uns den Strand gewählt. Und der Apfel schmeckt phantastisch, ein solcher ausgewogener Geschmack von Süße und Sauere habe ich vorher selten verspürt. Für alle Teilnehmer ist es ein kleines Fest und jeder genießt den Moment. Der Magen ist schnell gefüllt, das Sättigungsgefühl stellt sich nach einem halben Apfel ein. Aber es hält nicht lange vor, nun sind Magen und Darm wieder aktiviert und verlangen schon nach einer Stunde wieder mehr. Zum ersten Mal richtig Hunger nach 5 Tagen, ein ganz unbekanntes Gefühl!

Am Abend gibt es ein provenzalischen Essen, Tomaten, Reis und andere Spezialitäten, doch der Magen ist noch klein. Es schmeckt trotzdem schon wieder ausgezeichnet.

Während des Fastens soll man angeblich auch intensiver und klarer träumen. Ich kann dies zumindest für die Nacht des Fasten-Brechens bestätigen. Ich träumte von einem riesigen Grillfest. Irritiert bin ich lediglich über das Fleischangebot, denn das einzige was es zu grillen gibt sind riesengroße Scheiben von Leber; ich vermute, dass mich nun der tägliche Leberwickel auch nachts verfolgt.



Samstag, 2 Mai

Es geht nach Hause, das Auto ist durch das in der Provence eingekaufte Gemüse etwas schwerer, aber wir beide sind insgesamt um gut 8 Kilo leichter. Wir haben eine sehr schöne Woche verbracht und gemeinsam wieder neue Erfahrungen gesammelt. Einmal pro Jahr fasten, das steht nun für immer auf dem Programm.

Wir fahren recht flott, der Magen knurrt wieder etwas. Und zuhause warten 2 herrlich duftende Pellkartoffeln mit Kräuterquark auf uns. Ein Festessen!

