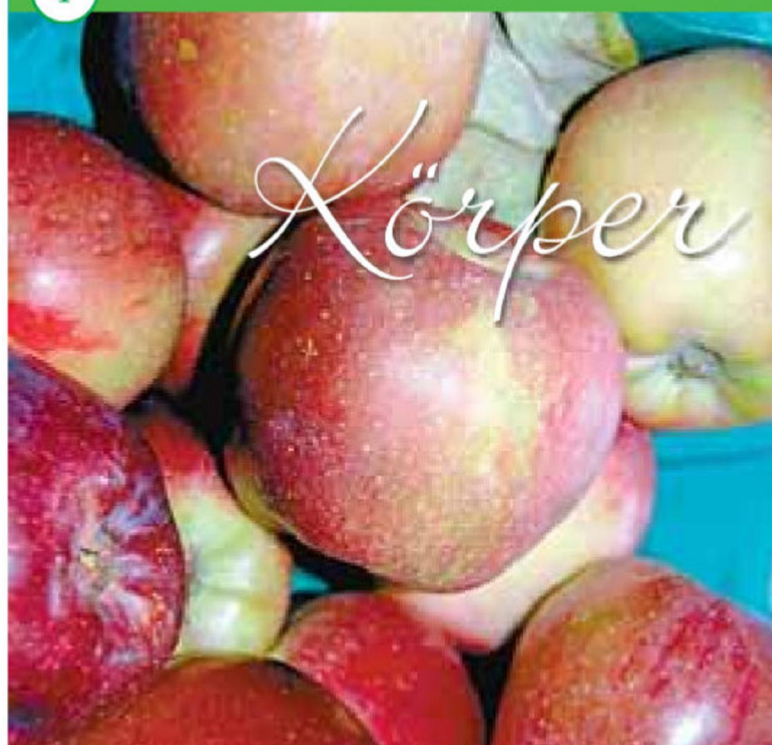


4

RICHTIG GESUND LEBEN, 11. FEBRUAR 2011



Körper

und Seele von Ballast reinigen

Eine Woche „Betreutes Fasten“ bedeutet, den Weg für Veränderungen freizumachen

Nach einer Fastenwoche ist ein Apfel die erste feste Nahrung. Ihn oder ein paar Schnitze davon zu essen, wird geradezu zelebriert.

Laut biblischer Überlieferung ging einst Jesus zum Fasten in die Wüste. In den christlichen Kirchen beginnt die Fastenzeit an Aschermittwoch und dauert bis Ostern. Dies vor dem Hintergrund, Körper und Seele zu reinigen und von Ballast zu befreien.

Beim „Heilfasten“ ist das ähnlich. Dabei ein paar Kilo

Körpergewicht zu verlieren, ist ein angenehmer Nebeneffekt, steht aber nicht im Vordergrund. Alleine zum Beispiel eine Woche lang auf feste Nahrung zu verzichten, kann schwer sein. Das weiß auch Gerti Neu aus Weinheim, die Kurse für „be-treutes Fasten“ leitet (**Info unter www.gerti-neu.de und www.fasten-reise.de**).

Dies zum Beispiel bei einem Aufenthalt in der Provence – oder wie jetzt gerade bei einer Fastenwoche in der Volkshochschule Weinheim. Die ehemalige Managerin in der Werbebranche arbeitet schon seit einigen Jahren hauptberuflich als ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Ihre Ausbildung absolvierte sie bei Dr. Hellmut Lützer (Deutsche Fastenakademie), den sie auch ihr „großes Vorbild“ nennt. Schließlich ist der Mann schon über 80 Jahre alt und kerngesund. Von ihm stammt das Buch „Wie neugeboren durch Fasten“. Besagtes Buch bekam Gerti Neu irgendwann von einem Kollegen geschenkt. Als sie erstmals darin blätterte, war sie um die 50, beruflich erfolgreich, zweifache Mutter und doch nicht glücklich. „Ich lebe nicht, ich werde gelebt“, stellte sie damals fest und läutete die „Kurskorrektur“ in ihrem Leben ein. Und wie muss man sich eine Fastenwoche vorstellen? „Man hungert nicht, man legt nur schlechte Gewohnheiten ab“, stellt sie als Erstes klar: Essen und Trinken seien oft Ersatzhandlungen. Wer mal eine Woche auf feste Nahrung verzichte und stattdessen einfach nur Gemüsebrühe, Säfte, Tee und Wasser zu sich nehme, werde sich dessen bewusst, sagt sie und fügt an: „Fasten ist der Weg nach innen und liefert Impulse für Veränderungen.“ Aus eigener Erfahrung weiß sie: „Nach einer Woche Fasten fühlt man sich wie nach drei Wochen Urlaub.“ Im Idealfall lebe man nach besagter Woche sowieso gesünder, wähle seine Lebensmit-

tel genauer aus und werde zum Genießer. Ihr Kurs beginnt mit einer Vorstellungsrunde. Dort sind die Frauen in der Überzahl, darunter einige überzeugte „Wiederholungstäterinnen“. Bei jenen, bei der die erste „Körperkur“ dieser Art schon jahrelang zurückliegt oder die in dieser Hinsicht noch gar keine Erfahrung haben, werden Ängste wach: „Ich weiß noch nicht, ob ich das durchhalte“ ist zu hören oder „Beim letzten Mal hab ich manchmal Kreislaufprobleme und Kopfschmerzen bekommen“.

Das „Frieren“ beim Fasten in der kalten Jahreszeit ist besonders für Frauen ebenfalls ein Thema. Einer der beiden Männer, die beim Fasten betreut werden wollen, gibt zu, er habe das schon drei Mal versucht und sei vor lauter Hunger oft schlecht gelaunt gewesen. Für den zweiten Mann in der Runde ist Fasten „Eine Körpererfahrung und eine Kopf-

geschichte“. Er hat sich fürs Fasten, wie einige andere auch, Urlaub genommen. Gerti Neu hört sich alles an, macht Mut und hat schon mal viele Tipps parat. Wer fasten will, muss sich demnach erst mal einer „Darmreinigung“

unterziehen und ein Mittel einnehmen, das Durchfall auslöst. Außerdem empfiehlt sie den täglichen Einlauf, die Überprüfung von Körpertemperatur und Blutdruck, kalte Kneipp-Güsse nach dem Aufstehen am Morgen und anschließend den Spaziergang an der frischen Luft. Immerhin: Ein bisschen Honig schlecken ist morgens erlaubt, da der Körper insbesondere nachts auf Sparflamme schaltet.

Gerti Neu empfiehlt außerdem, beim Fasten Tagebuch zu führen. Auch um die in dieser Zeit häufiger auftretenden Träume niederzuschreiben. Da soll so manches „hochkommen“, was bisher in der Seele schlummerte. Der tägliche „Leberwickel“ mittels einer Wärmflasche gehört ebenfalls zum Programm. Zum Auftakt der Fastenwoche verteilt sie Rezepte für Gemüsebrühe mit Kartoffeln, Sellerie und Tomaten als Zutaten. Ansonsten besteht die flüssige Nahrung aus Kräutertee und Wasser. Deshalb wird das Essen eines Apfels am „Tag eins“ nach der Fastenwoche geradezu zelebriert, verbunden mit einer Meditation rund um die symbolträchtige Frucht.

Kaz

Während des Fastens Tagebuch führen

Eine Woche Fasten ist wie drei Wochen Urlaub

Photos: Katzenberger-Ruf



Fastenleiterin Gerti Neu aus Weinheim bietet „Betreutes Fasten“ an. Die Wärmflasche wird für den „Leberwickel“ benötigt.

Doris Ulbrich
Heilpraktikerin – Physiotherapeutin

Praxis für Osteopathie
Cranio-Sacrale-Therapie, Physiotherapie
Heidelberg, Bahnhofstr. 33, Tel. 0 62 21 / 5 88 75 72
www.osteopathie-ulbrich-heidelberg.de

Infoabend am 23. 2. um 19.30
„Osteopathie – was ist das? Was wird da gemacht?“ Voranmeldung!

Dr. med. Martin Jansen
Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Diploma in Aesthetic Laser Medicine (D.A.L.M.)
Allergologie, Andrologie, Umweltmedizin

Dermatologische Lasertherapie:

- störende Tätowierung/Schmutzpartikel (QS Nd: YAG-Laser)
- störende Gefäße/Angiome (KTP-Laser, IPL 560 nm, Nd: YAG-Laser)
- Überbehaarung (IPL 695 nm, IPL 755 nm, Dioden-Laser, Nd: YAG-Laser)
- störende Hautveränderungen/Xanthelasma (Erbium-/KTP-Laser)
- Skinrejuvenation/Fältchen (Fraxel-Technik, IPL 560 nm, IPL 640 nm, Erbium-Laser)
- Schuppenflechte/Weißfleckenkrankheit (Excimer-IPL)
- Narben/Ekzem (UVA1-IPL)
- Akne (420-IPL)

Am 25. September 2010 wurde mir nach 3-jährigem Lasermedizinstudium und bestandener Prüfung von der Universität Greifswald das Diplom in ästhetischer Lasermedizin (D.A.L.M.) verliehen.

Marienhaus / gegenüber ATOS-Klinik
Bismarckstraße 5 · 69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21 / 2 24 12 · www.hautarzt-heidelberg.de