

Körper und Geist vom Ballast des Alltags befreien

Gerti Neu, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, im Interview / „Beim Fasten entschleunigen wir.“

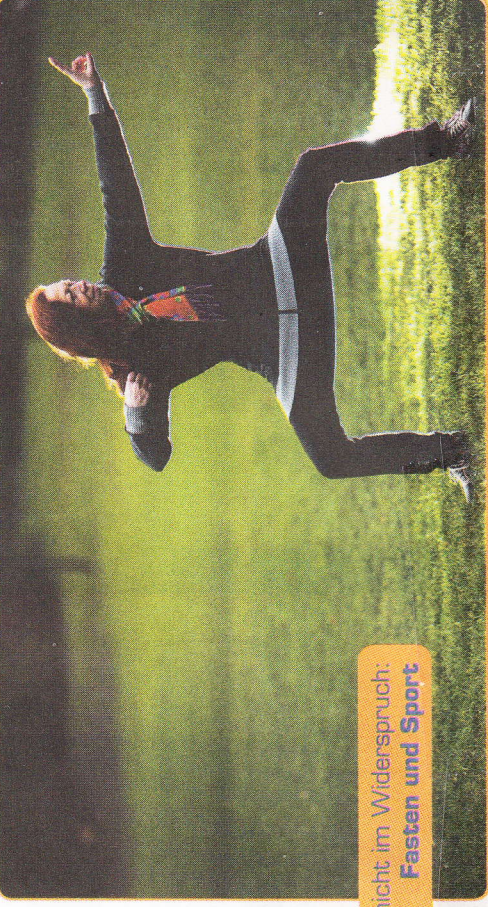
Von unserer Mitarbeiterin Margit Raven

Fasten liegt im Trend, besonders jetzt in der vorösterlichen Zeit. Dabei geht es nicht allein darum, den Bauchumfang zu reduzieren, zusätzlich sollen Körper und Seele vom Ballast des Alltags befreit werden. Hinzu kommen die spirituelle Erfahrung des Verzichts und das faszinierende Erlebnis, dass der Körper für mehrere Tage, sogar Wochen, ohne Nahrung auskommen kann. Eine Fachfrau für solche Reisen zu sich selbst ist die Weinheimerin Gerti Neu, die 2002 ihre leitende Funktion in der Werbung aufgab und sich an der Deutschen Fastenakademie zur Fastenleiterin ausbilden ließ. Seitdem veranstaltet sie regelmäßig Fastenkurse in Weinheim und der Provence. Wir sprachen mit ihr über Sinn und Effekt des Fastens, Hochgefühle und den Reiz des Fastens.

Gerti Neu: Ja, das kann ich. Denn gerade die Fastenkliniken haben da ganz andere Erfahrungen gemacht. Bestes Beispiel ist der Buchautor Dr. Otto Buchinger, der 1919 sein schweres Gelenkrheuma allein durch Fasten heilen konnte und 1920 die erste Fastenklinik gründete. Später hat Dr. Hellmut Lützner das „Fasten für Gesunde“, ein außerhalb der Klinik, entdeckt. Sein Bestseller „Wie neugeborenen durch Fasten“ wurde als Präventionsmaßnahme in 18 Sprachen übersetzt. Zudem ist das Fasten so alt wie die Menschheit, die in Urzeiten darauf angewiesen war, das-zu-essen, was die Natur hergab.

Geht das nicht zu weit, in unserer hochtechnisierten Zeit auf die Gewohnheiten unserer Urahnen zu verweisen?

Neu: Unser Körper ist von Natur aus auf Zeiten der Nahrungskarenz eingerichtet, das haben wir nur verlernt. Beim Fasten entschleunigen wir, unser Körper



Stehen nicht im Widerspruch: Fasten und Sport

geht in einen Sparmechanismus über: Blutdruck, Augeninnendruck und Körpertemperatur sinken und unser Blut verdünnt sich. Und wie stehen sie zum Eiweiß- und Mineralstoffmangel beim Fasten?

Neu: Wenn man sich nicht ausschließlich von Fastfood ernährt, kann der Körper für mindestens zwei Wochen auf ein Mineralstoff-Depot zurückgreifen. Und damit durch den Eiweißmangel keine Muskeln abgebaut werden, ist es ganz wichtig, während des Fastens Ausdauersport, wie Nordic Walking, Schwimmen oder Wandern zu betreiben. Zudem nimmt der Fastende mindestens 250 Kalorien am Tag zu sich. Denn zum Buchinger-Fasten gehören Obstsaft und Gemüsebrühe.

Ist denn der Körper durch das Fasten nicht zu sehr geschwächt?

Neu: Wer noch nie gefastet hat, kennt die Euphorie und die damit verbundene erhöhte Leistungsfähigkeit nicht, die sich etwa am dritten Fastentag einstellt. Das Hungergefühl verschwindet und man nimmt seine Umwelt deutlicher wahr. Mediziner haben festgestellt, dass das Stresshormon Cortisol beim Fasten bis zur Hälfte absinkt und dafür das Serotonin ansteigt. So lassen sich vor allem Zivilisations- und Malignerkrankheiten in den Griff bekommen.

Ein wichtiger Faktor beim Fasten soll die Entschlackung des Darmes sein.

Neu: Das ist richtig. Die Darmreinigung zum Fastenbeginn sorgt dafür, dass das Hungergefühl völlig verschwindet. Und da man beim Buchinger-Fasten nur Flüssigkeit zu sich nimmt, ist im Darm keine Peristaltik vorhanden. Es fallen jedoch weiterhin Stoffwechselprodukte an, daher sollen während des Fastens in regelmäßigen Abständen weitere Darmreinigungen erfolgen.

In Weinheim leiten Sie seit vielen Jahren Fastenkurse in der Johannisgemeinde und an der Volkshochschule. Das heißt, die Teilnehmer leben neben dem Fasten ihren normalen Alltag weiter?

Neu: Meine Fastenteilnehmer treffen sich acht Tage lang abends für eineinhalb Stunden im Kursraum. Sie erhalten von mir Informationen zum Fasten, zur Einkehr, Neu-Orientierung und zur Zubereitung der Fastensuppen aus frischem Gemüse. Jeder erzählt, was ihn bewegt und vor allem die Gruppendynamik hilft beim Durchhalten. Manche Teilnehmer nehmen sich in der Fastenzeit Urlaub, andere arbeiten normal weiter.

Ist Fasten auch zur Gewichtsabnahme zu empfehlen?

Neu: Fasten ist ein starker Impuls für eine Verhaltensänderung – auch, was das Essen angeht. Der Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit durchbricht die Angewohnheit des unachtsamen Essens. So wie beim Fasten ein neues Bewusstsein für alle Bereiche des Lebens entsteht, so wird auch das Essverhalten positiv beeinflusst. Man lernt, nur dann zu essen, wenn man hungrig ist, und sich Zeit zum Kauen und Genießen zu nehmen. Auf diese Weise ist es möglich, die Gewichtsreduzierung auch nach dem Fasten zu halten.