

Kraft & Ideen durch...Verzicht!

Erlebnisbericht vom Schnupper-Fastentag
am Steinhuder Meer - ein Leckerli für den „inneren Schweinehund“!



Kirsten Müller,
Sozialwissenschaftlerin
M.A., und ärztl.
gepr. Fastenleiterin
der Deutschen
Fastenakademie leitet
Fasten(wander)kurse
am Steinhuder Meer, im
Deister und in Wunstorf
nach der Fastenmethode
von Dr.Buchinger.
Zusätzlich ist sie
als ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin

GGB in der Prävention von ernährungsbedingten Erkrankungen tätig. Details unter www.meer-fasten.de.

Was mich wohl erwartet? Ich bin gespannt und neugierig, wie so ein Fastentag nun wirklich abläuft. Die Frühgymnastik am Ufer war auf jeden Fall ein dynamischer Anfang! Beine hoch, Sidestep, Arme strecken – und das alles gleichzeitig! Verstohlen habe ich in die Runde geschaut und befürchtet, dass die Faster schlappmachen... Pustekuchen! Die waren taufrisch und haben mit entspannter Ausdauer das Aufwärmen durchgezogen. Beim anschließenden „Fastenfrühstück“ mit Tee, frisch gepresstem Obstsaft und Honig hatte ich dann die erste Gelegenheit, ein paar Worte mit der Gruppe zu wechseln. Allen ging es wunderbar, strotzten nur so vor Leichtigkeit und der Verachtung all jenen gegenüber, die noch dem „Essenswahn“ verfallen sind. Einige hatten am ersten Fastentag leichte Kopfschmerzen, aber mussten auch kleinlaut zugeben, dass das die Folgen ihres Kaffeekonsums im Alltag ist. Von daher „darf man sich dann auch nicht allzu doll

beschweren“, erklärte Kirsten Müller, ärztl. gepr. Fastenleiterin mit einem Augenzwinkern. Anschließend ging es dann ins Moor zum Wandern. Der Schritt war zügig, ich hatte da eher mit bummelndem Spazieren gehen gerechnet. Alle 30 Minuten wurde eine Trinkpause eingelegt. Das erklärte Highlight der Wanderung war die heiß begehrte Zitronenschnitze, die es auszusaugen galt. Offenbar sehr köstlich, denn die Faster haben gleich noch um „Nachschlag“ gebeten, während ich an meinem ersten Stück noch zu knabbern...äähhh zu saugen hatte. Nach einer Gruppenpause haben wir uns am Spätnachmittag zur Yoga-Entspannungseinheit wieder getroffen. Es war eine wohltuende und sehr liebevoll durchgeführte Yogastunde. Kirsten Müller hat immer darauf geachtet, dass jeder die Körper- und Atemübungen individuell nach seinen Möglichkeiten durchführt. Das hat auch mich motiviert, gut mitzumachen, obwohl ich nichts so beweglich bin.

Nach der Entspannungsstunde gab es die allseits erwartete, frisch gekochte Fastensuppe als Abendmahlzeit. Sellerie mit Brokkoli und Chili – aber nein, komplett durchsichtig, ohne jegliche Einlage zum Kauen! Ich konnte gar nicht glauben, wie genügsam die Gruppe scheinbar geworden ist, dass so eine klare Gemüsebrühe offenbar wahre Glücksgefühle bescheren kann! „Gewinn durch Verzicht“ resümierte die Fastenleiterin zum Tagesabschluss. Die Faster nickten müde aber fröhlich, während sie genüsslich den letzten Löffel Suppe aßen und sich zufrieden um 21.30 Uhr in ihre Apartments zurückzogen. Ein abwechslungsreicher und erholsamer Tag ging zu Ende. Und meine Neugierde hat gesiegt: im März werde ich meine erste Fastenwoche am Steinhuder Meer verbringen!
*Melanie F., aus Cremlingen/
Hemkenrode*

Fasten – viel mehr als Gewichtsreduktion!

Um aus Ihrem persönlichen „Hamsterrad“ herauszukommen, ist die einfachste und impulsgebendste Zäsur eine Auszeit, die von Reduktion auf das Wesentliche geprägt ist: eine Fastenwoche. Eine Ernährungspause zeigt sich nicht nur auf der Waage, sondern verschafft vor allem gedanklichen Abstand zu Ihrer persönlichen Lebenssituation, innere Ruhe und neue Motivation für neue Entscheidungen und Änderungen im Lebensstil.

Möchten Sie

- "entschlacken" und sich endlich wieder rundherum wohlfühlen?
- völlig abschalten und wieder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden?
- in einigen problem-belasteten Lebens-situationen wieder klarer sehen?
- etwas abnehmen und Motivation bekommen, sich von schlechten Ernährungsgewohnheiten zu verabschieden?
- Ihre Abwehrkräfte stärken und die Infektanfälligkeit verringern?
- wieder neuen Schwung für den Alltag bekommen?
- den „inneren Schweinehund“ überwinden und mit neuer Kraft und Motivation Ihren Alltag, Ihr „Hamsterrad“, umgestalten?

Dann gönnen Sie sich eine Auszeit!

Mit einer Fastenwoche können wir - in unserer Zeit des Überangebots - wieder erlernen, was wirklich wichtig im Leben ist. Die stärkende und gesundheitsfördernde Kraft des kurzzeitigen Nichtkonsums hilft uns bei Entschlackung, Selbsterfahrung und Loslassen. Unsere Reise führt uns zurück zu den eigenen inneren Werten, zu Gelassenheit und Lebensfreude. Fasten heißt, aus sich selbst von innen leben -- eine Reinigung von Körper, Geist und Seele.