



Aus Verzicht wird Reichtum

Susanne Kirstein lädt ein zu Fastenwanderwochen

Hannelore Summer

Mittagsstille. Gedämpfte Sonne am herbstblauen Himmel, draußen. Drinnen rinnt lautlos eine Träne über eine Wange, ein T-Shirt bekommt einen dunklen Flecken, lautlos wandert ein Papiertaschentuch über einem Tisch von einer Hand in eine andere. Ein Blick, ein Lächeln. Dankbarkeit. Sieben Frauen und zwei Männer sitzen um

einen Tisch. Kerzen, kleine Vasen mit flammenden Rosen, flammendes Weinlaub. Rote Äpfel auf kleinen Tellern, dazu Obstmesser mit hellrotem Griff. Fastenbrechen. Wie wichtig ein Apfel sein kann! Mit leisem Knirschen schneiden neun Messer die Äpfel in Schnitze. Dreißigmal solle man jeden Bissen kauen, hat Susanne Kirstein empfohlen, das entlaste den Magen und den Darm. Die hatten jetzt fünf Tage Erholungs-

urlaub. Augen zu, dreißigmal kauen: Zuerst rinnt der süße Apfelsaft durch den Mund, das Fruchtfleisch knackt, dann kommt die Schale zwischen die Zähne. Und dann ist nichts mehr da. Vom Apfel im Munde. Von der Fastenwoche schon: Zufriedenheit, tiefe innere Ruhe, Demut, Freude, Selbstfindung, die Dankbarkeit, dass es mehr gibt und die Überraschung, dass man mit so wenig so gut auskommt.

Farbenfroh und appetitanregend sind die Fastensuppen von Susanne Kirstein.

(Foto: Fastenzentrum Kirstein)

Ihre Bekannten haben nicht verstanden, dass sie Geld bezahle für einen Urlaub, in dem sie nichts zum Essen bekomme, erzählt Renate, Rentnerin aus München. Nur Gemüsesuppe oder Brühe, Tee und Wasser, kaum mehr als 350 oder 500 Kalorien am Tag. Aber sie habe so viel anderes bekommen. Zeit für sich. Die fürsorgliche Aufmerksamkeit von Fastenleiterin Susanne Kirstein. Die Wanderungen mit den Waldführerinnen. Den Bayerischen Wald, den Wald und die offene Landschaft, die Ruhe, den Geruch, Wind im Gesicht, die Farben, die Geräusche. Feinere Sinne. Schritte im Laub, Gurgeln von Wasser, auf dem Weg riecht jedes Waldstück anders. Der Münchnerin gefällt, dass der Bayerische Wald nicht so überlaufen ist wie ihre Hausberge. Da wird der Mangel zum Reichtum.

Zur Ruhe kommen

Der Tourismus sei ein wichtiger Wirtschaftsfaktor im Bayerischen Wald, sagt Ulrike Eberl-Walter, Pressesprecherin des Tourismusverbands Ostbayern. Aber er müsse verträglich bleiben, da seien Ruhe und Naturerlebnis tragende Säulen. Die Regierung von Niederbayern fördere seit vielen Jahren Investitionen in die Qualität, nicht in die Quantität. Obwohl die Zahl der Betten zurückgehe, bleibe mehr Geld in der Region, so Eberl-Walter. Der Goldsteig, die Mountainbikestrecke *Transbayerwald* und Angebote in Touristenzentren wie etwa Bodenmais oder dem Nationalpark lenken die Besucher auf

Die Waldführerinnen haben Wege mit kleinen Besonderheiten ausgesucht, wie hier eine große, alte Buche. (Foto: H. Summer)

bestimmte Wege oder an bestimmte Orte. Abseits dieser Wege gebe es im Bayerischen Wald ein großes Wegenetz und viele schöne Plätze, wo Gäste die Ruhe genießen können. Kirstein hat lange gesucht, bis sie das Seminarhaus *Naturpension* gefunden hat, am Rande von Regen. Natur war ihr wichtig, Ruhe, dass die Gruppe alleine ist im Haus und dass jedes Zimmer ein eigenes Bad hat. Die Sauna im Haus unterstützt den Rei-

nigungsprozess beim Fasten. Kirstein lebt in München und bietet auch in München Fastenurse an, homefasten im Alltag. Für die Wanderfastenwoche findet sie den Bayerischen Wald sehr reizvoll, so ursprünglich und ruhig, eine schöne Atmosphäre. Keine schreienden Reize, nur Vogelzwitschern. Ab vom Schuss, aber doch gut erreichbar, sogar mit dem Zug. Sonja, die gute Fee im Haus, deckt den Tisch mit viel Geschick und





Die Fürsorge von Susanne Kirstein (3. v. re.) und Suppenköchin Sonja (5. v. re.) hat die Gruppe durch die Fastenwoche getragen.

(Foto: H. Summer)

Hingabe. Suppen und Brühe bekommen eine sinnliche Bühne. „Die Susanne kommt nach der Fastenwoche sehr zufrieden und erfüllt heim“, hat ihr Mann Jan-Dirk Hansen beobachtet. Kirstein fastet nicht, wenn sie die Gruppen mit bis zu 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern begleitet. Da ist sie verantwortlich, da gilt ihre Aufmerksamkeit den Fastenden.

das können unter anderem Übergewicht, Migräne, Gelenkschmerzen, Neurodermitis oder Verdauungsbeschwerden sein. Aber eigentlich tue es jedem gut, gelegentlich zu fasten, findet sie. Mit dem Fasten müsse man nicht warten, bis Beschwerden auftreten.

Mitte Oktober haben sich zwei Männer und sechs Frauen zur Fasten-

Am ersten Tag der Fastenwoche entleeren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Abführsalz ihren Darm. Die tägliche Toilette bleibt ein wichtiges Thema, nach dem Morgenritual mit Wechselduschen und Bürstmassage kann ein Einlauf helfen. „Fasten ist ein Reinigungsprozess“, sagt Kirstein. Überschüssige Säuren und Rückstände, die in Binde- und Fettgewebe eingelagert waren, werden frei. Der Körper habe zu tun, sie abzubauen und auszuscheiden. Eine warme Wärmflasche unterstützt nach der Mittagsmahlzeit die Leber bei ihrer Arbeit.

Im Stuhlkreis schaut sie den Fastenden in die Augen. „Wie geht es Euch? Wie habt Ihr geschlafen?“ Gibt es Beschwerden, die sie mit Naturheil- oder homöopathischen Mitteln lindern kann? Kirsteins Konzept besteht aus vier Puzzleteilen: Fasten, Homöopathie, Bewegen und Entschleunigen sowie Ernährungswissen, damit es nach der Fastenwoche gut weiter geht. Sie hat die Suppen, Brühen und Tees so zusammengestellt, dass der Körper alle wichtigen Mineralstoffe und Vitamine bekommt. Heilerde lindert Sodbrennen, Chlorella-Algen helfen bei der Entgiftung, die Morgengymnastik bringt den Kreislauf in Schwung. Wer will, kann nachmittags eine Massage genießen.

„Man braucht Zeit, man hat Zeit“, sagt Franz. Bis zu seiner Rente hat er eine Spedition geleitet. In der Fastenwoche genießt er es, Dinge kommen zu lassen und nicht reagieren zu müssen. Zeit haben, Landschaft genießen, das ist auch das Motto der Wanderungen am Vormittag. Mit den Waldführerinnen Angelika Böttcher, Gabriele Kreuzer, Regina Kölbl und Rosemarie Schreiner von *Pro Nationalpark* hat Kirstein leichte Wanderungen zusammengestellt. Nicht zu

„Fasten, Entschleunigung, Ruhe, wenig Reize, da passiert auch in der Seele ganz viel.“

Kirstein hat Ernährungswissenschaften studiert. Ihre Leidenschaft gilt der gesunden und genussvollen Ernährung. Als Heilpraktikerin und Homöopathin bringt sie Gesundheit und Ernährung zusammen. Nach ihrer getakteten Arbeit in einem Verlag wollte sie in einem Rhythmus leben, der ihr gut tut, und vermitteln, wovon sie überzeugt ist. Sie findet, dass Fasten ein guter Impuls ist, ein Neustart für Körper und Seele. „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“ Diesen Leitspruch hat sie sich bei Hippokrates abgeschaut. „Weh“,

woche am Stadtrand von Regen getroffen. Julia aus St. Michaelisdorn bei Büsum an der Nordseeküste ist zum vierten Mal dabei. Die weite Anreise gibt der systemischen Beraterin Distanz zu ihrem Alltag. Ihr Beruf und zwei Kinder im Vor- und Grundschulalter auf dem Milchviehbetrieb ihres Mannes fordern sie den ganzen Tag. Tapetenwechsel von der Nordseeküste in den Bayerischen Wald, vom Alltag in die Stille, von regelmäßigen Mahlzeiten ins Fasten. Kirstein empfiehlt vor dem eigentlichen Fasten den Verdauungsorganen zwei Entlastungstage zu gönnen, keinen Kaffee mehr, keinen Alkohol, leicht Verdauliches mit wenig Salz.

weit sollen sie sein, die Wege leicht begehbar, höchstens 150 Höhenmeter. Mal geht es am Regen entlang, mal nach Langdorf, Angelika Böttcher führt die Gruppe rund um die Ruine Weißenstein. Vorbei an der Kapelle mit den Totenbrettern, einen Steig über Wurzeln hinab durch lichten Fichtenwald, über Wiesen, vorbei an Gehöften, bergauf durch einen dichten Fichtenwald, zu einer sonnigen Lichtung, bergab zu einer uralten, mächtigen Buche. Auf der weißen Quarzader, die der Burg ihren Namen gegeben hat, wachsen Kiefern, licht, fast wie am Mittelmeer. „Eine gute Zeit für besondere Menschen“, findet Böttcher. So hat sie die Wege ausgesucht. Sie hat die ruhige Gruppe im Blick, ermuntert, passt auf, dass niemand verloren geht. Wie es sich ergibt, erzählt sie über Bräuche, die Geschichte oder die Natur im Bayerischen Wald. Leicht soll es sein. Der Luchs faste auch, sagt sie. Von zehn

Versuchen, ein Reh zu töten, um es zu fressen, gehen acht schief. Aber es funktioniert: Auch wenn man sie kaum sieht, Luchse sind wieder da.

Geborgenheit in der Gruppe

Der Blick öffnet sich. Da ist sie wieder, die Ruine, wie gemalt vor dem blauen Himmel. Geschafft! Isabell freut sich, dass sie sich aufgerafft hat und mitgegangen ist, obwohl sie sich nach fünf Fastentagen schwach gefühlt hat. Das Gehen und die Landschaft haben ihr gut getan. In der Gruppe hat sie sich geborgen gefühlt.

„Fasten ist die wirkungsvollste Medizin, um chronische Krankheiten zu heilen“, sagte Professor Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Universitätsmedizin Berlin in der 3-Sat-Sendung *Scobel* im Januar 2019. Eigentlich seien alle Lebewesen auf ein Leben mit Fastenzeiten eingestellt.

Die Stoffwechselhormone werden wieder herunterreguliert, Rezeptoren wieder sensibler. Wenn sie keine Energie von außen bekommen, verdauen die Zellen defekte Moleküle, Fachleute nennen diesen Reinigungsprozess Autophagie. Michalsen hat oft beobachtet, dass auch in der Seele viel passiert, wenn die Routine der regelmäßigen Mahlzeiten durchbrochen wird. Sehr oft werde das positiv erlebt, wenn in so einer Zeit auch Lebensfragen aufbrechen, die beantwortet werden wollen.

Susanne Kirstein entlässt nach der Wanderfastenwoche andere Menschen nach Hause als die, die in Regen angekommen sind. Im Gepäck haben sie viele Ernährungstipps für die ersten Tage und auch für später. Und sich selber, etwas leichter, aber mit vielen intensiven Erfahrungen und Impulsen. ■

www.fastenzentrumkirstein.de

Möhren-Ingwer-Suppe

Für vier Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

900 g	Möhren
100 g	Kartoffeln
20 g	frische Ingwerwurzel
1	Zwiebel
2 TL	Öl
1 geh. TL	Kurkumapulver
0,75 l	heiße Gemüsebrühe (salzfrei)
1,25 l	Wasser
300 ml	Möhrensaft (frisch gepresster Saft von 4 Möhren)
1–2 EL	Zitronensaft

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

reichlich fein gehackte Kräuter, wie z.B. Schnittlauch oder Petersilie zum Bestreuen



Zunächst Möhren putzen und ggf. schälen. Kartoffeln schälen. Möhren und Kartoffeln in 1 Zentimeter große Stücke schneiden. Ingwer dünn schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren bei

mittlerer Hitze hellbraun dünsten. Möhren, Kartoffeln und Ingwer zugeben und bei milder Hitze fünf Minuten ebenso mitdünsten. Möhren-Kartoffeln mit Kurkuma bestäuben und unterrühren. Brühe und Möhrensaft zugeben, zugeeckt aufkochen und bei mittlerer

Hitze 15-20 Minuten weich garen. Zitronensaft auspressen. Suppe mit einem Schneidstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Mit reichlich frisch gehackten Kräutern bestreuen und servieren.