

Gemeinsam verzichten

Eine Woche lang nur Tee und Gemüsebrühe? Damit das Fasten besser klappt, gibt es nun spezielle Gruppen

VON KATHRIN ALDENHOFF

Es ist der erste Fastentag und für die Gruppe gibt es nur ein Thema: Essen. Diese Fastenbrühe schmecke doch gar nicht so schlecht, sagt eine Frau. Ja, erstaunlich lecker sei die, pflichtet ihr eine andere bei. Der einzige Mann verzieht das Gesicht. „Das schmeckt katastrophal!“, ruft er. Und erkundigt sich, ob man da nicht mit etwas Hühnchenfleisch-Geschmack reinbringen dürfe. Susanne Kirstein lächelt. Und schüttelt den Kopf.

Zehn Frauen und ein Mann sitzen in einem Praxisraum in Haidhausen in einem Stuhlkreis, in der Mitte ein Strauß Narzissen und drei Teelichter. Eine der Frauen ist Susanne Kirstein. Die Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin leitet die Fastengruppe. Alle halten sie eine Tasse Tee in den Händen, eine Frau trägt einen dicken Pullover und eine Daunenweste darüber – sie friert. Sie habe eiskalte Füße, klagt sie. Ja, sagt Susanne Kirstein, das gehe manchen so beim Fasten. „Der Körper konzentriert sich auf die lebenserhaltenden Funktionen.“ Füße wärmen gehört nicht dazu.

Auch in München hat die Fastenzeit begonnen. Doch nicht mehr alle Entgiftungswilligen quälen sich einsam daheim mit Hungergedanken. Immer mehr Münchner schließen sich Fastengruppen an. Denn gemeinsam lässt es sich oft leichter verzichten als alleine. Das bringt nicht nur Motivation, sondern macht auch Spaß, versprechen die Anbieter. Eine davon ist Susanne Kirstein. Bei ihr wird eine Woche gefastet. An den ersten beiden Tagen sollen die Teilnehmer ihren Körper darauf vorbereiten, auf Alkohol, Kaffee und Süßes verzichten, viel Gemüse essen, den Darm reinigen. Danach werden sie sechs Tage lang außer Heilerde und Chlorella-Algen zum Entgiften nur Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Gemüsesaft zu sich zu nehmen.

Sie alle tun das aus unterschiedlichen Gründen. Eine Frau hat im vergangenen Jahr das erste Mal gefastet. Und war so begeistert, wie gut ihr das getan hat, dass sie es wiederholen möchte. Eine andere sagt, sie habe oft Kopfschmerzen. Sie hofft, dass ihr das Fasten hilft. Der Mann in der Gruppe ist hier, um etwas für seine Gesundheit zu tun – und um abzunehmen. Eine Frau wünscht sich eine Art Neustart für sich selbst, einen Reset, wie sie sagt. Sie habe sehr ungesund gelebt in letzter Zeit. Sie ist durchaus motiviert. Aber diese fade Gemüsebrühe morgens, das sei nichts für sie. Eigentlich trinke sie zu dieser Uhrzeit nur einen Kaffee.

Das Vergnügen, von dem die Kursleiterin spricht, erschließt sich nicht sofort

Auf diese Art und Weise zu fasten, das ist nur etwas für gesunde Menschen. „Wer fasten will, sollte sich vorher von seinem Hausarzt beraten lassen“, sagt Jakob Berger, ein Mediziner mit Zusatzausbildung in Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. Wer etwa an einer schweren Herzkreislauf-Erkrankung leidet, eine Grippe, eine Depression oder gar eine Essstörung hat, dem rät er ab. Auch Schwangere und Stillende sollten nicht fasten, ebenso wenig Kinder und Jugendliche. „Aber vielleicht können sie ja für eine Weile die Süßigkeiten reduzieren.“ Grundsätzlich sei das Fasten eine sehr positive Sache.

„Fasten ist das reinste Vergnügen“, sagt auch Kirstein. Das Vergnügen erschließt sich nicht allen Teilnehmern sofort. Aber vielleicht kommt das ja noch. Das Fasten soll ein Neuanfang sein, den Körper und

den Geist intensiv reinigen, Energie bringen. „Jeder Fastentag ist anders“, sagt Kirstein. Für sie geht es nicht nur darum, wenig zu essen. Naturheilkunde, Bewegung und Entspannung sowie Wissen über gesunde Ernährung gehören auch dazu. Wer im Alltag faste, solle Termine absagen, Zeit für sich selbst freischaufeln.

Das Fasten ist ein uralter Brauch, die alten Ägypter haben es getan, die amerikanischen Ureinwohner und die Inder. Es gibt eine Fastentradition in fast allen Religionen. Im Judentum gibt es fünf große Fastentage und mehrere kleine. Im Islam gibt es den Ramadan, im Christentum die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern. Die meisten buddhistischen Nonnen und Mönche essen ohnehin nur einmal am Tag, zusätzlich gibt es jeden Monat Fastentage. Der Arzt Otto Buchinger gilt als Begründer des modernen Heilfastens.

Die Herausforderung: Standhaft bleiben, auch wenn es nach Croissants riecht

Seine Methode sei die am häufigsten angewendete, sagt der Arzt Jakob Berger. Er rät dazu, sich gerade bei längeren Fastenkuren von einem Fastenarzt begleiten zu lassen oder dafür in eine Kureinrichtung zu gehen. „Wer zu lange und zu radikal fastet, bei dem kann es zu Mangelerscheinungen kommen.“ Eine Weile aber halte der Körper das Fasten gut aus, es tue ihm sogar gut. Das Fasten stärke das Immunsystem, entlaste die Leber, der Körper scheidet vermehrt Giftstoffe aus.

Auch die Teilnehmer von Kirstein fasten nach der Methode von Buchinger. Eine Frau erzählt, sie habe für ihre Familie Fleischpflanzerl gebraten. Und tapfer der Versuchung widerstanden, davon zu essen. „Es ist schon viel, das Fasten im normalen Alltag nebenbei zu machen“, sagt sie. Eine andere spricht von diesem Geruch nach Croissants, der aus den Bäckereien wabert. „Ich speichere schon ein, wenn ich das nur erzähle“, sagt sie.

Das zweite große Thema neben dem Essen sind bei diesem Gruppentreffen Einläufe, Sauerkrautsaft und andere Methoden, den Darm zu leeren. Stuhlgang ist wichtig beim Fasten, sagt Kirstein, „über den Darm entgiften wir enorm. Es ist wichtig, dass wir den Darm beim Fasten unterstützen.“ Einmal am Tag, das müsse sein, und dass jeder da seinen Weg finden müsse. Eine Frau erzählt stolz, wie gut der Einlauf morgens bei ihr geklappt habe. „Ich bin schon fast ein Fan davon.“ Der Mann der Gruppe stellt fest: „Man lernt hier neue Leute kennen, weiß nicht was sie sonst machen, aber wie sie ihren Darm entleeren.“

Das Fasten in der Gruppe soll einfacher sein als zuhause. Wenn auch andere von ihren Problemen erzählen, fällt es leichter, damit zurechtzukommen. Kirstein gibt Tipps für warme Füße, erklärt, was im Körper vor sich geht und nimmt die ein oder andere Sorge. Eine Teilnehmerin wundert sich zum Beispiel über Muskelschmerzen in den Armen und Beinen. „Ein gutes Zeichen“, sagt Kirstein. „Du bist schon in der Entsäuerung.“

Seit fünf Jahren bietet Kirstein mehrmals im Jahr Fastenurlaub im Bayerischen Wald an, wer dafür keine Zeit hat, kann die Fastengruppe in München besuchen. Sie selbst fastet dann nicht mit. „Ich brauche meine Energie und Aufmerksamkeit für die Gruppe.“ Aber auch sie fastet ein- oder zweimal im Jahr und weiß daher, wovon sie spricht: „Wir werden uns am Ende voller Power fühlen.“ Wenn es doch nur nicht so viele Bäckereien auf dem Weg nach Hause gäbe.



Susanne Kirstein (2. von rechts) leitet die Fastengruppe. Bisher hätten ihre Teilnehmer immer bis zum Schluss der Woche durchgehalten, sagt sie. Der Austausch in der Gruppe helfe dabei sehr. FOTO: CATHERINA HESS

Leider falsche Bildunterschrift, ich sitze ganz rechts ... ;o))