



Disziplin gefragt

Fasten gut für Körper und Seele

Das Fasten ist hervorragend als Start für eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu nutzen.

Foto: Colourbox

mlb Osnabrück. Für viele ist es unvorstellbar: Eine ganze Woche lang nichts essen! Doch einige von denen, die das Fasten ausprobieren, werden zu Wiederholungstätern. Wie auch Marianne Bert-Meller. Die Ernährungsberaterin fastete das erste Mal während ihrer Ausbildung. Seither tut sie es regelmäßig zu Beginn eines Jahres und bietet außerdem Fastengruppen an.

Vor dem ersten Mal ist das Ziel die wichtigste Motivation: „Hinterher ist man ganz stolz auf sich“, sagt Marianne Bert-Meller, die mit ihren Gruppen nach dem Plan von Otto Buchinger (1878–1966) fastet. Bei dieser Form des Heilfastens erhält der Körper durch das Trinken von Gemüsebrühe und Säften nicht nur eine geringe Menge an Kalorien, sondern vor allem Vitamine und Mineralien. Üblich sind zudem Einläufe, um den Darm zu reinigen.

Gerade vor letzterem graue es Menschen, die noch

nie gefastet haben, meint Bert-Meller, die Erstfastern rät, sich zuvor zu informieren, was auf sie zukommt. Grundsätzlich sollten sie sich bei ihrem Arzt erkundigen, ob die persönliche Gesundheit gegen eine Fastenkur spricht oder ob etwas Besonderes beachtet werden muss. Schwangere und Kranke sollten nicht fasten.

Bert-Meller fragt in einem ersten Gespräch nach den Gründen des Fastens und nach der persönlichen Konstitution. Erstfastern empfiehlt sie, bereits zwei Wochen vor dem Start der Kur vor allem Gemüse und Obst zu sich zu nehmen und auf bestimmte Genussmittel, wie Süßigkeiten, zu verzichten. „Das erleichtert dann den Einstieg, wenn die Fastenwoche beginnt“, sagt die Ernährungsexpertin.

Zu Beginn stehen zwei Entlastungstage mit besonderer Kost, die den Verdauungstrakt vorbereiten und den Fastenden auf den Essensverzicht einstimmen.

Anschließend folgen fünf Fastentage, zu deren Beginn zunächst der Darm entleert wird. Das kann durch die Einnahme von Glaubersalz ausgelöst werden oder durch einen Einlauf. Während der Fastentage sollen Fastende viel Wasser oder Kräutertee trinken, zudem nehmen sie beim Fasten nach Buchinger täglich eine festgelegte Menge an Säften und Brühe zu sich. Empfohlen werden zudem bestimmte Wickel, die dem Körper helfen, sich selbst zu reinigen.

Ob der Fastende während dieser Zeit Urlaub nehmen sollte oder weiter arbeitet, sollte jeder individuell entscheiden. Manchen tut es gut, durch die Arbeit von Gedanken ans Essen abgelenkt zu sein. Andere genießen es, in dieser Zeit ganz nach den eigenen Bedürfnissen leben und den Blick nach innen richten zu können. „Fasten berührt Körper, Geist und Seele. Man kann viel loslassen“, weiß Bert-Meller aus ihren Gruppen. Und das ist

dann auch das, was viele suchen und genießen, wenn sie erneut fasten.

Während des Fastens trifft sie ihre Gruppen regelmäßig, manche sogar einmal täglich. „Das wird abgesprochen“, sagt Marianne Bert-Meller, die nicht nur in Osnabrück als Ernährungsberaterin, Entspannungscoach und Lebensberaterin arbeitet, sondern auch in Georgsmarienhütte und Lotte.

Nach den fünf Fastentagen folgen zwei Aufbau tage, in denen der Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnt wird. Viele Teilnehmer genießen dann das Essen auf besondere Weise und schaffen es, ihre Ernährung umzustellen. Mit diesem Ziel macht es auch Sinn, das Fasten als Start für eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu nutzen. Wer aber nur ein paar Kilo abnehmen möchte, für den eignet sich diese Methode nicht. „Wer hinterher so weitermacht, wie vorher, der hat die Kilos ganz schnell wieder drauf“, sagt Marianne Bert-Meller.