



Von der Kraft des Fastens

Dass man durch den zeitlich begrenzten, bewussten Verzicht auf feste Nahrung ein paar Kilos verliert? Für überzeugte Faster ist das allenfalls ein angenehmer Nebeneffekt. Ihnen dient das Fasten, das übrigens in vielen Kulturen gepflegt wird, als körperlicher und vor allem geistiger Reinigungs- und Klärungsprozess. Seeseiten-Autorin Alexandra Korimorth hat an einem vorösterlichen Exerzitien- und Fastenprogramm teilgenommen.

Es ist ein außergewöhnliches Angebot, welches die Kurseelsorge und das Bad Wiesseeer Hotel Concordia alljährlich im Frühjahr schnüren. Die Teilnehmer sollen sich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene besser wahrnehmen und wieder näher zu sich kommen, um schließlich sich und ihr Leben neu auszurichten. - Hehre Ziele für sieben Tage Fasten-Exerzitien. Aber Pfarrerin Petra Nehring und Fastenleiterin Gerti Schönauer-Wanninger sind sich darin einig, dass diese Intensiv-Woche ein Einstieg ist: Einerseits in die Fasten- und Passionszeit, welche die evangelischen und katholischen Gemeinden nicht nur im Tegernseer Tal, sondern deutschlandweit mit den „Exerzitien im Alltag“ (siehe Infokasten) begleiten. Andererseits in eine gesunde Ernährung, die langfristig mehr Vitalität und Lebensfreude mit sich bringt.

Die Woche bildet auf allen Ebenen eine Zäsur und will deshalb gut vorbereitet sein. Das Wichtigste ist, sich wirklich die Zeit zu nehmen. Denn auch, wenn die Woche (etwa für berufstätige Einheimische) auch als Abendpaket mit Fasten-Verpflegung, Exerzitien, Ernährungsvortrag und der Möglichkeit zum Wellness angeboten wird, so sollte man sich doch die ganze Woche freischaufeln, um den vollen Nutzen auf allen Ebenen aus ihr ziehen zu können. Neben der bewussten Terminwahl gehören zur Vorbereitung zwei Entlastungstage vorab, in denen man seinen Körper mit Obst, Reis oder Kartoffeln und reichlich Flüssigkeit auf das Fasten einstimmt. Ins Gepäck gehören schließlich Winter-Wanderschuhe, ein Rucksack, eine große Thermosflasche, warme und bequeme Outdoor-Bekleidung inklusive Kopfbedeckung, Wander-Stöcke und Bade- und Saunasachen.

Schon am Abend des Anreisetags geht es los. Nach einem ausgedehnten Spaziergang durch Bad Wiessee bekommen die Faster ein Glas mit heißem Zitronenwasser und Glaubersalz und reichlich Tee für die Darmreinigung ausgehändigt. „Jetzt wird's wohl ernst“, verrät auch der Blick in die Gesichter der anderen Teilnehmer. Viel Zeit zum Überlegen bleibt allerdings nicht, zügig verschwindet jeder auf sein Zimmer – bewaffnet mit einem Handtuch, das mit heißem Wasser durchfeuchtet als Leberwickel dient.

Das „heiße Handtuch“ begleitet uns fortan durch jeden Abend, um das Entgiftungsorgan zu entlasten und den Stoffwechsel anzuregen. Durch den Verzicht auf feste Nahrung – auf dem Speiseplan stehen morgens Tee, mittags nach der Wanderung Gemüsesaft und abends dann Gemüsebrühe – wird der Körper von Gift- und Schlackstoffen befreit. Damit diese ausgeschieden werden können, gilt es zwei bis drei Liter täglich an natriumarmen Mineralwasser und Kräutertees zu sich zu neh-



men. „Da darf aber durchaus ein Hauch Honig und Zitrone rein, um einer eventuellen Unterzuckerung entgegen zu wirken“, muntert Fastenleiterin Gerti die Teilnehmer auf. Damit einem Tee, Gemüsesaft und -suppe nicht allzu bald zu den Ohren rauskommen, sorgt das Concordia für tägliche Abwechslung. Die Auswahl reicht beim Tee von Arnika bis Zitronen-Verbene, Saft gibt es aus Sauerkraut, Tomaten, Roter Bete oder Sellerie und sogar die Gemüsebrühen unterscheiden sich durch ihre Kräuter. Als „Snack“ zwischendurch reicht man heißes Zitronen- oder Ingwerwasser. Trotzdem lässt sich das latente Hungergefühl während der ersten drei Tage nicht leugnen. Selbst dann nicht, wenn man sich in diesen 72 Stunden selbstdisziplinierend vor Augen hält, dass andere 40 Tage – und das auch noch in der Wüste! – gefastet haben.

Während der Anfangsphase können sich auch Kopfschmerzen und das Gefühl von Übelkeit einstellen, denen sich aber mit einer Colon-Hydro-Therapie (volkstümlich: Einlauf) entgegenwirken lässt. Sie spült die ursächlichen Gift- und Schlackenstoffe aus dem Körper. Wer darauf lieber verzichtet, wartet einfach ab. Nach dem dritten Tag hat sich der Stoffwechsel auf „innere Ernährung“ umgestellt. Unwohlsein und – hurra! – auch das Hungergefühl sind wie weggeblasen.

„Ich glaube, wenn sich jemand entscheidet, auf Nahrung zu verzichten, ist das ein geistiger oder - bei religiösen Menschen – ein geistlicher Entschluss, der dann körperliche Folgen hat. Diese Ereignisse spiegeln der Seele Fragen zurück“, beschreibt Petra Nehring den spirituellen Kern des Fastens. Letztlich seien das Fragen wie „Was brauche ich wirklich?“ und „Mit wie viel oder wie wenig kann ich zufrieden leben?“ Die Pfarrerin sieht ihre Aufgabe darin, diese Fragen in der Runde zu sammeln und zu artikulieren. Zwei Mal ist sie in der Gruppe zu Gast, die während der Woche immer enger zusammenrückt. Am ersten Fastentag hilft Petra Nehring bei der Standortbestimmung. Sie zeigt den Teilnehmern durch eine geführte Meditation den Weg zu ihrem individuellen Herzensgebet und lehrt sie, mit der Atmung hin- und in sich hinein zu hören. Mit gezielten Fragen und in der Rückschau auf die Ausgangssituation bereitet die Kurseislergerin jeden am vorletzten Fastentag auf das persönliche Bilanzziehen und das Fastenbrechen vor. →

Huber
RAUM AUSSTATTUNG & SCHAUMSTOFFE
WWW.SCHAUMSTOFF-HUBER.DE

JAB
 ANSTOETZ
 STOFFE FÜR
 WOHN(TRÄUME)

VORHANG & DEKORATIONSNÄHEREI
 GROSSE AUSWAHL AN
 VORHANGSTOFFEN

FACHLICHE MONTAGE ALLES AUS
 EINER HAND

Bichlmairstr. 12 83703 Gmund Tel:08022/75569

Der Tegernsee®

FerienKinder
 am Tegernsee

Entdecken, erleben und jede Menge Spaß haben: Das wollen Kinder in ihren Ferien.

Nichts leichter als das: Fünf Tage die Woche bietet die Ferienregion Tegernsee in den Sommerferien schönste Tagesprogramme für Jungs und Mädchen.

Fordern Sie das Kinderbetreuungsprogramm an und planen Sie schon bald Ihren Familienurlaub am Tegernsee!

Tegernseer Tal Tourismus GmbH · Tel. 08022/92738-0

www.tegernsee.com

Von der Kraft des Fastens



Angebote 2011

Exerziten und Fasten im Hotel Concordia in Bad Wiessee

13.-20. März mit Buchinger Fasten

20.-27. März mit Fruchtfasten. Dieser zweite Termin bietet sich durch das Fruchtfasten, das einem Heilfasten optimaler Weise folgen sollte, bestens als Verlängerung an.

Für einheimische Berufstätige stehen beide Termine auch als Abendpaket zur Verfügung. Ergänzendes und unterstützendes Wellness-Paket sowie das Kinderbetreuungs-Paket können über das Hotel gebucht werden.

Stunde der Lichter, thematisch speziell auf die Fastenzeit ausgerichtet

15. März / 19 Uhr, Friedenskirche in Bad Wiessee

5. April / 19 Uhr, Friedenskirche in Bad Wiessee

19. April / 18.30 Uhr, Pfarrkirche St. Laurentius in Rottach-Egern

Eine durch viele Kerzen erleuchtende Stunde mit den meditativen Gesängen aus Taizé, Lesungen aus der Bibel in verschiedenen Sprachen mit Christen aus Frankreich, England, Serbien und Rumänien.

Exerziten im Alltag: Fastenzeit und Passionszeit 2011

„Mensch werden durch Gottes Liebe“

Einführungsabend: 17. März / 20 Uhr; Folgetermine: 24.3., 31.3., 7.4. und 14.4., jeweils um 20 Uhr im Pfarrsaal des Alten Pfarrhofs in Rottach-Egern.

Verbindliche schriftliche Anmeldung für die gesamte Veranstaltungsreihe: Evangelisches Pfarramt, Kirchenweg 4, 83707 Bad Wiessee und Katholisches Pfarramt, Kiblinger Straße 45, 83700 Rottach-Egern, pv-egern-kreuth@erzbistum-muenchen.de

TV-Hinweis

„Winterliches Fastenwandern in Bad Wiessee“ mit dem Hotel Concordia und Gerti Schönauer-Wanninger; Bayerisches Fernsehen in der Sendung „LaVi-ta“ am 17.3.2011 um 19 Uhr.

Während der Exerziten-Fasten-Woche erwarten die Teilnehmer mehrere, unterschiedliche spirituelle Einheiten, an denen sie sich mental quasi entlang hangeln. So können die FASTER an einem Abend an der beliebten „Stunde der Lichter“ (siehe Infokasten) teilnehmen. Auch während des Wanderns werden zur Besinnung immer wieder Phasen eingebaut, in denen die Teilnehmer angehalten sind, schweigend zu reflektieren. Besonders stimmig für die Fasten-

Exerziten-Gruppe sei das Schneeschuh-Wandern, wo man sich sein Ziel und seinen Weg in einer unberührten Landschaft und ohne vorgegebene Strecke suchen müsse, findet Fastenleiterin Gerti Schönauer-Wanninger. Die Herzmeditation oder das Herzensgebet begleitet die Gruppe die gesamte Woche – jeden Morgen nach der Gymnastik und immer dann, wenn sich die Mitglieder gerade danach fühlen. Das kann auch bei einer Wanderpause in der ergreifend schö-

nen Natur, vor einem Feldkreuz oder vor einer Kapelle sein. „Wir wandern auch auf dem ökumenischen Pilgerweg, soweit die Schneelage es zulässt.“ Die Kapelle auf dem Riederstein habe sich als der perfekte Ort für den Abschluss der Fastenwoche und zum Fastenbrechen erwiesen. Wenn man - den Blick auf das Tal, auf Gottes Schöpfung - mit dem ersten Stück sorgsam gekautem Apfel, wie einst Eva im Paradies, intensiv die Süße der Frucht und damit die Köstlichkeit

GEROLD

Bad & Heizung & Wellness

Alles rund um's Heizen · Notdienst auch an
Sonn- und Feiertagen · Not-Telefon 0171/6228481

Planung · Verkauf · Montage

Seit über 30 Jahren Ihr professioneller Partner

...die Profis kommen!

**Besuchen Sie unsere
große Bäderausstellung in
Bad Wiessee · Wiesseer Str. 126
Telefon 0 80 22 / 9 88 70**



„Auch ohne Exerziten: Ich komme gerne wieder“, freut sich Hildegard Gußner, für die Fasten den Abstand zum Alltagstrubel bringt. Bei der Verpflegung mit Suppen und Säften sorgen die Gastgeber vom Hotel Concordia für Abwechslung.

des Lebens schmeckt, dann ist das ein einzigartiger und unvergesslicher Moment.

Der Riederstein eigne sich auch insofern als letzte Tour, als die Streckenlänge und die Anstrengung täglich etwas gesteigert werden. Zwischen drei und fünf Stunden wird gewandert, etwa von Bad Wiessee über Holz, Kaltenbrunn, Seeglas und den Höhenweg nach Tegernsee. Oder zum Bauer in der Au. Auch Siebenhütten, die Wolfsschlucht und auf dem Rückweg die Schwaiger Alm sind beim Fastenwandern beliebt. Und ein Ausflug nach Bad Tölz, entlang der Isar nach „Klein-Kairo“ bietet Abwechslung. Bewegung ist beim Fasten enorm wichtig, um den Kreislauf zu stabilisieren und um dem Abbau von Muskelmasse entgegen zu wirken. Der Stoffwechsel wird in Schwung gebracht, so dass der Körper entgiftet und entschlackt. Zudem wird der Körper durch intensives Ein- und Ausatmen über die Lunge entsäuert. Deshalb fängt ein Fasten-Tag im Hotel Concordia auch immer mit Gymnastik, möglichst an der frischen Luft, an. Und hört mit einer Runde Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad auf. Fasten unterstützend wirken neben dem Schwitzen in der Sauna Stoffwechsel anregende Massagen mit anschließendem Heusack. Basische Fastenbäder mit Meersalz aus der Bretagne entsäuern das Gewebe,



Colon-Massagen regen den Dickdarm an, Fußreflexzonenmassagen beruhigen und wirken ausgleichend, und der Bienenwachs-Guss tut dem Körper einfach nur gut. All das kann im „Center Vital“, der dem Hotel angeschlossenen Massagepraxis, Bäder- und Wellnessabteilung dazu gebucht werden. Ob solche Wohltaten, der erholsame Schlaf oder die Eindrücke der Landschaft, die klare Luft, das intensive Blau des Himmels, das Türkis des Sees, Gerüche und Geräusche: Die Teilnehmer der Fasten-Exerziten-Gruppe werden ihrer geschärften Sinne gewahr. Am Ende der Woche sind sie körperlich, geistig und seelisch auf einem neuen Level, sind bereit für neue Aufgaben und Herausforde-

rungen. Sie hatten Zeit für Gespräche, Zeit für Begegnungen, haben sich gegenseitig gestärkt, die Natur genossen und Kraft getankt, sie haben Standpunkte überprüft, Überholtes losgelassen und sich geöffnet, einige haben das Christsein neu entdeckt. Sie haben sich durch körperliche und geistige Übungen zu sich zurückgeführt, so dass sie damit umgehen können, falls das Leben sie einmal auf sie zurückwirft. Mit dem Exerziten-Fasten haben sie das Leben geübt.

Text: Alexandra Korimorth

Fotos: Thomas Plettenberg, Alexandra Korimorth, fotolia



Miele
DIE KÜCHE

Lebens(t)räume schaffen! Mit Küchenmöbeln von Miele.

Die Freude und Leidenschaft am Wohnen kann mit der richtigen Küche entfacht werden. Küchenmöbel und Einbaugeräte von Miele verwandeln den Arbeitsraum Küche in einen perfekten Lebens- und Wohnraum.

30 Jahre Miele Küchenmöbel „Made in Germany“

Miele Miele-Spezial-Vertragshändler
KNAUSEDER
Küchen und Hausgeräte GmbH

Sonnenstraße 29 · 80331 München
Telefon 089/583524 · Telefax 089/598257 · info@miele-knauseder.de
Münchener Straße 147 · 83703 Gmund/Dürnbach · Telefon 08022/74999
Fax 08022/74990 · knauseder.gmund@gmx.de · www.miele-knauseder.de