



PRINTED
IN GERMANY

Türkei TL 13,50
Ungarn Ft. 1.550,-

Spanien / Kanada € 5,40
Thailand Baht 450,-
Tschechien Republik Kč 175,-

Schweden Skr 61,-
Slowakei € 6,20
Slowenien € 5,20

Malta € 5,60
Norwegen NOK 60,-
Polen (ISSN 00377452) ZL 29,-

Großbritannien £ 4,99
Hongkong HK\$ 79,-
Italien € 5,20

Dänemark Dkr 43,-
Finnland € 6,70
Frankreich € 5,20

Schweiz sfr 7,30

Gesunder Körper, klarer Kopf

DIE *Heilskraft* DES FASTENS



Andreas Gahr



SVEN DORING / DER SPIEGEL



SVEN DORING / DER SPIEGEL

Architektin Kühn im Kloster, Fastenmenü: Morgens Tee, mittags Brühe, abends Saft

die Christenwelt wieder zur Entsagung aufgerufen, erst von Ostersonntag an dürfen die Gläubigen wieder schlemmen. Umfragen zufolge will jeder fünfte Deutsche tatsächlich in der Fastenzeit ein wenig verzichten – allerdings bleibt es beim Nischendarben: 40 Tage ohne Schokolade, Alkohol oder Fleisch haben sich viele vorgenommen.

Ausgerechnet die Kirchen haben sich besonders weit vom leibhaftigen Fasten entfernt und machen kaum Vorschriften. Wer diesmal bei der protestantischen Aktion „7 Wochen ohne“ mitmacht, soll lediglich nicht schummeln („Ich war's! Sieben Wochen ohne Ausreden“). Die Evangelische Kirche in Mitteldeutschland wiederum wirbt für die Aktion „Autofasten Thüringen 2011“: Wer seinen Pkw stehen lässt, erhält bis Ostern verbilligte Tickets für öffentliche Verkehrsmittel.

Während die evangelische Kirche mit solchen Albernheiten eher Abschied zu nehmen scheint vom spirituell geprägten

Fastenerlebnis, entdecken gestresste Mittvierziger den Verzicht zunehmend als existentielle Erfahrung. Sie treibt die nicht selten esoterisch angehauchte Sehnsucht, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Genau dazu soll die kontrollierte Selbstüberwindung beim Fasten dienen.

„Bei der ersten großen Fastenwelle ab Mitte der siebziger Jahre ging es vor allem ums Abspecken und Entgiften“, erklärt Andrea Chiappa, Ernährungsexperte an der Deutschen Fastenakademie. Unvergessen etwa die brachiale Brötchenkur nach Franz Xaver Mayr, der sich der fettleibige Helmuth Kohl in seinen Kanzlerjahren im österreichischen Bad Hofgastein unterzog, Jo-Jo-Effekt inklusive.

„Heute hingegen geht es den Leuten vor allem um Selbsterfahrung“, berichtet Fastenleiter Chiappa, „dazu kommen gesundheitliche Prävention und die Sehnsucht nach ewiger Jugend.“

Supermodel Karolina Kurkova zum Beispiel hält ihr elfenleiches Gewicht

mit regelmäßigen Fastenkuren, Schauspieler Gwyneth Paltrow testete schon mal eine Nulldiät mit Zitronenwasser und regelmäßigen Einläufen, Literaturkritiker Hellmuth Karasek schlürfte Gemüsebrühe in der Buchinger-Klinik oberhalb des Bodensees, Fernsehkoch Johann Lafer im Tiroler Prominenten-Sanatorium Lanserhof. „Etwas Besonderes, Sinnliches wird Essen erst in der Kombination mit Verzicht“, schwärmt der Gastronom.

„Ich wollte gar nicht wieder anfangen zu essen“, so erinnert sich Jens Wendelmuth, 60, an sein erstes Fastenerlebnis. Früher arbeitete er als Planungsingenieur, saß häufig im Flieger, litt unter Bluthochdruck und Allergien. Kurz vor dem Kollaps warf er den Job hin; als Heilpraktiker mit Praxis in Hamburg-Wandsbek leitet er jetzt Fastenwanderungen auf Juist, Rügen, Mallorca und in Norwegen oder berät Individualisten, die allein zu Hause hungern wollen.

Auch Wendelmuths Kunden hoffen, mit leerem Magen dem Sinn des Seins auf die Spur zu kommen. „Ich behandle oft Lehrer, Krankenschwestern oder Sozialpädagogen, die im Job viel Energie brauchen“, erzählt er. „Beim Fasten werden sie toleranter, finden wieder zu sich selbst, und vieles, was vorher genervt hat, ist einfach nicht mehr so wichtig.“

Wendelmuths Erklärung: Ist der Körper erst einmal weitgehend von der Mühsal der Verdauung befreit, kommt auch die Seele zur Ruhe: „Sonst ist man ja nur damit beschäftigt, die viele Nahrung zu verarbeiten – das gärt und bläht die ganze Zeit.“

„Eine wichtige Erfahrung“ war das Fasten auch für Holger Jens. Eine Woche lang wanderte der Beamte auf einer Wendelmuth-Tour durch Norwegen. Die spärliche Verpflegung: Obst, Tee und rohes Gemüse. „Ich wollte eine Ernährungsumstellung einleiten“, sagt Jens, „seither esse ich viel Gemüse und kaum noch Fleisch.“ Jens will bald wieder fasten.

Tatsächlich ist die Überflusgesellschaft, in der gewichtsbedingte Leiden epidemische Ausmaße angenommen haben, mit Mangelphasen gut beraten. Lange galt das therapeutische Fasten als esoterische Spielerei. Doch medizinische Studien belegen inzwischen, dass Fastenkuren unbestreitbar heilsame Wirkungen haben, die über das vorübergehende Abnehmen hinausgehen. Physiologen und Pharmaforscher haben sich darangemacht, die Biologie des Hungerns bis auf die Ebene der Enzyme und Neurotransmitter zu enträtseln.

„Hungerperioden sind gut für den Organismus“, erklärt etwa der ehemalige Chef der Berliner Charité, Detlev Ganten. Im Laufe der Evolution habe der Mensch stets mit Phasen der Nahrungsknappheit umgehen müssen, die genetische Ausstattung dafür trägt auch heute noch jeder in sich: „Wir leben mit alten Patenten in einer neuen Welt“, erklärt Ganten. Das per-