

Während der Fastenwoche lassen sich die Schönheiten der Obertoggenburger Umgebung entdecken, etwa der Schwendisee.

Bild: Christiana Sutter



Journalist Fabian Muster bei einer der leichten Wanderungen in Sichtweite des Säntis.
Bild: fmu



Fastenleiterin Nadja Niggli. Die Woche startet mit der Einnahme des Glaubersalzes. Im Hotel in Wildhaus wird man wunderbar bewirtet.



Bilder: zvg

Abnehmen in den Bergen

Vor 20 Jahren hat unser Autor das erste Mal gefastet. Die Erinnerungen daran sind eher negativ. Nun wollte er dem temporären Verzicht auf feste Nahrung nochmals eine Chance geben – in einem Hotel im Obertoggenburg. Ein Erfahrungsbericht.

Fabian Muster

Einmal ausprobiert habe ich es bereits vor 20 Jahren. Kaufte mit einem Kollegen ein Ratgeberbuch übers Fasten und fuhr in die Ferienwohnung: Wir lagen meist auf dem Sofa herum, hatten Hungerträume und nahmen ein paar schlecht gekochte Süppchen zu uns. Immerhin verlor ich ein paar Kilos, die ich erst im Verlauf der Jahre wieder zulegte.

Mit Anfang 40 geht das anders. Die schlechten Erfahrungen von damals sollen durch gute ersetzt werden. Das Portemonnaie lässt es nun zu: Ich entscheide mich für eine professionelle Begleitung in den Bergen, im Fasten-Retreat mit den Leiterinnen Nadja Niggli und Bea Schmassmann im Hotel Stump's Alpenrose in Wildhaus SG. Mittlerweile gibt es in der Schweiz und im nahen Ausland zahlreiche Angebote fürs Fasten in Hotels, Klöstern, Kliniken oder sogar online.

Fasten ist in unserer Überfluss- und Übergewichtsgesellschaft ein Bedürfnis, entsprechend zum Trend geworden und somit ein Geschäft – auch im Tourismus. Denn wer schon keine Nahrung zu sich nimmt, dem soll es wenigstens sonst an nichts fehlen. Das scheint zu funktionieren, obwohl in den Ferien normalerweise die Kulinarik meist ein zentraler Bestandteil ist. Dafür hat man Ferien und tut gleichzeitig Gutes für die Gesundheit.

Gefastet wird je länger, je weniger aus religiösen Gründen und nicht nur die 40 Tage vor Ostern. Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass Fasten mehrere heilsame Wirkungen hat: Mit dem temporären Nahrungsverzicht werden Zellreinigungsprozesse im Körper angeregt und die Giftstoffe besser abgeführt. Der positive Nebeneffekt:

Weil der Körper während des Fastens die eigenen Fettreserven anzapft, lässt dies auch die Kilos purzeln.

Die bekannteste Form des Heilfastens

Bei der bekanntesten Form des Heilfastens, jener nach dem deutschen Arzt Otto Buchinger (1878 bis 1966), gehen die gesundheitlichen Vorteile sogar noch weiter. Fasten kann in diesem Fall chronische Erkrankungen wie Arthritis oder Rheuma lindern, hilft bei Bluthochdruck, Diabetes oder bei entzündlichen Darmerkrankungen. Es wird mittlerweile ergänzend bei Krebstherapien eingesetzt, um das Rückfallrisiko zu mindern oder um zumindest während der Chemotherapie die Lebensqualität zu verbessern.

Schon eine Woche vor den Fastenferien beginne ich mit den sogenannten Entlastungstagen: Kontinuierlich vermindert und bis vor dem Start ganz verzichtet werden soll auf Kaffee und Schwarztee, Alkohol sowie zuckerhaltige Getränke und Speisen. Damit wird der Körper auf den Nahrungsverzicht vorbereitet; Entzugerscheinungen wie etwa Kopfweh fallen somit nicht nur in die Fastentage.

Nach einer leichten letzten Abschlussmahlzeit am Sonntagabend starten wir am Montagmorgen mit dem unangenehmsten Teil der Woche: der Einnahme des Glaubersalzes. In der 25-köpfigen Gruppe trinken wir die für jede Person auf das Körpergewicht angepasste Salzlösung. Von der Flüssigkeit wird mir genauso speiübel wie vor 20 Jahren. Sie ist jedoch nötig, um den Darm vollständig zu entleeren.

Doch wer Fasten nur mit Darmentleerung oder Nahrungsverzicht in Verbindung bringt, liegt falsch. Im Hotel in

Wildhaus werden wir wunderbar bewirtet: Mittags und abends gibt's Kohlrabisuppe, Brokkolisuppe oder Stangenselleriesuppe. Morgens einen Rüebelsaft oder eine Haferschleimsuppe. Dank des feinen Geschmacks fällt einem kaum auf, dass man täglich nur bis zu 400 Kalorien zu sich nimmt, um weiter im Fastenmodus zu bleiben – normal sind zwischen 1700 und 3000 Kalorien pro Tag, je nach Alter und Geschlecht.

Vor den Mahlzeiten stellt sich ein Hungergefühl ein, das aber viel schwächer ist als sonst. Nach Einnahme der flüssigen Nahrung ist das Sättigungsgefühl relativ rasch da. Dank der Entdeckung der Langsamkeit konzentriert man sich stärker auf den einzelnen Schluck. Einige Kursteilnehmende zelebrieren dies richtiggehend und versuchen, jede Zutat aus der Suppe herauszuschmecken.

Das Fasten in Gemeinschaft ist so wieso sehr bereichernd: Man bestärkt sich gegenseitig und kann sich bei allfälligen Tiefs austauschen.

Beim Fasten soll der Darm ruhen, nicht der Körper. Ein Tagesprogramm lässt uns die Schönheiten der Obertoggenburger Umgebung erkunden: Mit leichter Morgengymnastik geht's an den Schwendisee oberhalb unseres Hotels, am Vormittag ist Yoga angesagt, am Nachmittag jeweils eine leichte Wanderung auf den zahlreichen Wegen in Sichtweite des Säntis. Zur Entspannung geht's abends in den hoteleigenen Wellnessbereich.

Wer die ersten beiden Tage überstanden hat, während derer man mit stärkeren Hungergefühlen, Schläpheit und Kopfschmerzen zu kämpfen hat, darf sich einer zunehmenden Leistungsfähigkeit erfreuen. «Ich bin eine

Energiemaschine!», schrieb ich in der zweiten Hälfte der Fastenzeit im Workshop auf einen Zettel.

Doch alles kann, nichts muss: Wer sich lieber für ein paar Stunden zurückziehen will, soll dies tun. Fasten ist nicht nur Verzicht auf feste Nahrung, sondern auch Ausbruch aus dem Alltag. Wie der aktuelle Stand im Ukraine-Krieg ist oder ob zu Hause die Kinder ihr Zimmer aufgeräumt haben – dies soll uns für einmal nicht interessieren. Lieber hört man auf die eigenen Botschaften, die einem das Bewusstsein oder der Körper mitzuteilen hat.

Fünf Kilo in fünf Tagen Fasten abgenommen

Am Samstagmorgen ist das Fasten nach fünf Tagen vorbei. Mit einem Apfel wird traditionellerweise das Fasten gebrochen. Es starten die Aufbau-tage, die rund einen Drittel der Fastenzeit dauern sollten.

Unsere Leiterinnen Niggli und Schmassmann erinnern uns daran, stärker auf unseren Körper zu hören, wie wir das nun in den vergangenen Tagen gelernt haben: Langsam zu essen, weil sich das Sättigungsgefühl erst nach und nach einstellt, gründlich zu kauen, weil die Verdauung bereits im Mund beginnt, und weiterhin aktiv zu bleiben, weil Bewegung und Ernährung sich ergänzen.

Was nehme ich von der Fastenwoche mit? Ein flacheres Wohlstandsbüchlein, mit dem ich fünf Kilo weniger auf die Waage bringe. Und das gute Gefühl, dass Fasten nicht nur Selbstkasteiung sein muss – vor allem auch dank des Aufenthalts im Wellness-Hotel mit allen Annehmlichkeiten. Das nächste Mal Fasten wird nicht erst in 20 Jahren sein.

Fastenangebote in der Schweiz und im nahen Ausland

– Unter ärztlicher Aufsicht: Fasten alleine oder in Gruppen möglich in der Klinik Buchinger Wilhelmi auf der deutschen Seite des Bodensees in Überlingen. Wird von den Nachfahren von Otto Buchinger geführt, dem Gründer der heute bekanntesten Art des Heilfastens (buchinger-wilhelmi.com)

– Fasten mit Wandern und Wellness nach der Buchinger-Methode: Nadja Niggli bietet mit dem «Fasten Retreat» Fasten in Gruppen in verschiedenen Hotels oder gar im Kloster an. Und seit Corona ist auch Gruppenfasten online möglich (fasten-retreat.ch). Bei Ida Hofstetter steht beim Fasten in der Gruppe die Bewegung mit Wandern im Vordergrund, jeweils in einem Hotel (fastenwandern-wellness.ch).

– Auch Basenfasten ist möglich: Patrizia Wechsler bietet in verschiedenen Hotels Fastenkurse in Gruppen an, bei denen nur basische Mahlzeiten zubereitet werden (fastenwandern.ch).

– «Trinkfasten» im Fastenhotel: Im einzigen von der deutschen Fastenakademie empfohlenen Schweizer Fastenhotel, im Kurhaus St. Otmar in Weggis LU, gibt's Angebote, die modular ausgewählt werden können (kurhaus-st-otmar.ch). (fmu)