

Nach einer Woche fasten tatsächlich wie neu geboren

Fastenartikel 9

Gesundheit

Wertvolle Erfahrung und abgenommen

Von unserem Redakteur Andreas Nitsch

Mein Fastentagebuch

Heute: Fazit nach den Auftage



VG Bad Sobernheim

Ja nun ist bereits der zweite Auftage angebrochen, und das Essen schmeckt wieder – wenn auch bislang nur „gesunde“ Sachen auf dem Plan stehen. Eine gute Woche Fastenzeit (inklusive Infoabend am Mittwoch) im Meddersheimer Kurhaus Menschel liegt hinter mir – Zeit für ein Resümee.

Ganz fit bin ich ja nicht, muss ich sagen. Beim Gehen tun mir nach wenigen Metern die Oberschenkel weh – erst recht beim Treppensteigen. Ich bin zwar einige Male spazieren gegangen, einmal war ich auch mit dem Rad unterwegs, aber das war wohl zu wenig. Man soll, auch wenn man keine feste Nahrung zu sich nimmt, sich täglich etwas eine Stunde sportlich betätigen – und wenn es nur ein strammer Marsch durch die Natur ist. Da habe ich wohl zu wenig getan. Gut, dann muss ich in der nächsten Zeit wohl wieder etwas aktiver werden.

Das habe ich mir ohnehin vorgenommen. Einmal die Woche Rückenschule soll es auf jeden Fall sein; weitere Aktivitäten muss ich mir noch überlegen. Ein bisschen Sport ist allein schon deshalb gut, um zwischendurch mal dem Alltagstrott zu entfliehen, mal auf andere Gedanken zu kommen.

Runterkommen und abschalten – das ist das A und O

Denn wenn ich eins bei diesem Fastenkurs gelernt habe, ist es dies: runterkommen, abschalten, entspannen, auch mal nichts tun – das ist das A und O, um sich wohlfühlen. Wie man diese Zeit, die sich jeder unbedingt abzwacken sollte, nutzt, bleibt einem selbst überlassen. Nehmen Sie sich mal ein schönes Buch, spielen Sie etwas mit den Kindern, oder gehen Sie mal spazieren, wenn dies nicht unbedingt zu ihren regelmäßigen Tätigkeiten gehört. Und vor allem eins: Machen Sie es bewusst. Umso öfter Sie sich dies vor Augen halten, desto ruhiger, ausgeglichener, ja gelassener werden Sie. Glauben Sie mir ruhig!

Alles erst einmal ausprobieren, bevor man urteilt

Was ich noch gelernt habe: Gib allem erst einmal eine Chance! Wenn mich vor einigen Jahren jemand gefragt hätte, ob ich einen Fastenkurs machen wollte, hätte ich gelacht und ihm den Piepvogel gezeigt. Oder Qi Gong, Pilates, Yoga und Co? Ich? Nie im Leben. Ich bin doch nicht meschugge. So dachte ich tatsächlich vor kurzem noch. Jetzt sage ich mir: Bevor man urteilt, sollte man alles erst einmal ausprobiert haben. Ich kann mir gut vorstellen, schon bald einen längeren Qigong-Kurs zu besuchen. Auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson hat mich durchaus überzeugt.

Ein großer Vorteil ist natürlich auch, dass ich durch die Fastenwoche im Kurhaus Menschel einige Kilogramm abgenommen habe. Viele warten vielleicht schon drauf, zu erfahren, ob sich die ganze Fasterei auch gewichtstechnisch gelohnt hat. Also: 101,6 Kilo habe ich ohne Kleider noch am Mittwoch vor einer Woche auf der eigenen Waage gewogen. Gestern waren es 96,1 – heute stand ich noch nicht auf der Waage. Das sind 5,5 Kilo Gewichtsverlust – nicht schlecht, oder? Und vor allen Dingen: Die „böse“ 1 vorne ist endlich weg.

+ Ich meine, die Fastenwoche hat sich absolut gelohnt. Eine nette Gruppe mit sympathischen Leuten, teilweise sehr herzlichen Trainerinnen, eine etwas burschikose, aber liebenswerte Ernährungsberaterin und eine Kurhausbetreiberin, die stets als ruhender Pol fungierte. Nach diesem Kurs fühlt man sich tatsächlich wie neugeboren.

Deshalb Daumen hoch.

Öffentlicher Anzeiger, November 2010