

BEGINN DER FASTENZEIT

„Entschlacken ist Blödsinn“

Fasten bedeutet, Verzicht zu üben. Es gibt zahllose Methoden, Geheimtipps, aber auch Mythen und „falsche Wahrheiten“, wenn es ums Weglassen von geliebten Sünden geht. Experten erklären, was funktioniert und wo Vorsicht geboten ist.

VON MAX KRANL

Bad Tölz-Wolfratshausen – Beim Fasten geht es um den Verzicht auf Laster, liebgelebte Gewohnheiten und um eine bewussteren Lebensführung. Der evangelische Dekan Martin Steinbach erklärt: „Der Fastenkalender gibt Impulse, die man sich zu Herzen nehmen kann.“ Er selbst überlegt, in der Fastenzeit mal wieder auf Alkohol zu verzichten. „Das macht jeder, wie er will.“ Das Motto des Fastenkalenders in diesem Jahr lautet übrigens „Riskier was, Mensch!“

Nach eigenem Ermessen fasten – so halten es auch die Salesianer Don Boscos im Kloster Benediktbeuern. Pater Claudius Amman unterstreicht die Selbstverantwortung seiner Glaubensgenossen. Ein kleines gemeinsames Zeichen wolle man dennoch setzen: „Wir wollen bei den Lebensmitteln sparen und mit diesem Geld Hilfsprojekte unterstützen.“

Oft setzen Menschen „Fasten“ mit „Diät“ gleich. Manche verordnen sich strenges Abspecken. Zur Vorsicht rät dabei Dr. Franz Hartmann, Leiter des Gesundheitsamts.



Von wegen Wasser und Brot: Wie man richtig fastet, das wissen die Profis besser als die Regenbogenpresse.

FOTO: DPA

Fasten im Tourismus

Inzwischen findet die Fastenzeit auch im **Tourismusgeschäft** ihren Platz. So bietet die Stadt **Bad Tölz erstmals vier Fastenprogramme** an. „Zur Nebensaison ist das eine Supersache“, sagt die kommissarische Tourist-Info-Leiterin Brita Hohenreiter. In den Häusern Sedlmayr, Beer Gesundheit,

Theresa und Hubertus können Kurgäste seit Sonntag **rasten und fasten**. Die Teilnehmer essen in **abgetrennten Räumen** und genießen ein **Rahmenprogramm für die Fastenzeit**. Die Resonanz ist gut: „Momentan **haben wir rund drei Anfragen am Tag**. Für den Anfang können wir zufrieden sein“,

freut sich Hohenreiter. Der Tourismus-Chefin zufolge ist der typische Fastenprogramm-Gast **weiblich, mittleren Alters und willens, etwas für die Figur zu tun**. Für die Stadt sind das dankbare Gäste, weil sie sechs bis sieben Nächte bleiben – für die Nebensaison ein gutes Geschäft. mak

„Es kommt drauf an, wie man die Diät ausübt. Das reicht von weniger essen bis zur Nulldiät. Dabei kann man es schnell übertreiben. Das kann dann gefährlich werden.“ Eine strenge Diät müsse immer ärztlich begleitet wer-

den, so Hartmann. „Da werden Stoffe freigesetzt, die bis hin zur Gicht führen können.“

Drastisch wird Hartmann bei Modewörtern wie „Entgiften“ oder „Entschlacken“: „Das ist Blödsinn.“ Aus medi-

zinischer Sicht sei beides gar nicht möglich – der Körper scheidet alles Überflüssige aus, Depots für Gift und Schlacke existieren nicht. „In der Fastenzeit etwas vom Speiseplan zu streichen, ist aber problemlos möglich.“

Wer eine richtige Diät durchführen will, dem rät Hartmann, sich mit dem Hausarzt zusammensetzen und einen Plan aufzustellen.

Für Ernährungs- und Gesundheitsberater Stefan Kiesmüller bedeutet fasten, dem

Körper mal eine Pause zu gönnen. „Fasten im Sinne von nichts essen lehnen wir in unserer Praxis kategorisch ab. Der Schuss kann nach hinten losgehen.“ Für eine vernünftige, gesunde Diät sei die Fastenzeit ohnehin zu kurz, so Kiesmüller. Dennoch könne man, etwa mit einer F.-X.-Mayr-Kur, dem Körper etwas Gutes tun und ein paar Pfunde verlieren „aber nur unter professioneller Anleitung“.

Als „Wissensriese“ und „Umsetzungszwerg“ bezeichnet Lucia Ossiander-Kukuljan den Menschen. Viele Leute würden krank, weil sie sich schlecht ernährten, so die Heilpraktikerin aus Lengries, die einen ihrer Schwerpunkte auf das Thema Ernährung gelegt hat. „Und die Betroffenen wissen das auch ganz genau, aber ändern trotzdem nichts.“ Gemeinsam mit ihrem Mann bietet sie unter anderem Seminare unter dem Titel „intelligentes Gesundheitsmanagement“ an.

Dort wird den Teilnehmern gezeigt, wie man gesund fastet und sich einen Ernährungsplan selbst zusammenstellt. „Wenn man sich von Haus aus richtig ernährt, muss man gar nicht mehr fasten“, so Ossiander-Kukuljan.

Die psychologische Seite des Fastens beleuchtet der Tölzer Psychologe Arnold Torhorst. Von Vorsätzen hält er nichts. „Die geben einem nur ein schlechtes Gewissen und belasten einen und das eigene Umfeld.“ Vielmehr rät er dazu, von Tag zu Tag zu entscheiden, wonach einem ist und auf was man verzichten kann. „Das gibt viel für die Selbstbestimmung.“

IHRE REDAKTION

Veronika Wenzel
Tel. (0 80 41) 76 79 46
Andreas Steppan
Tel. (0 80 41) 76 79 23
Jens Hendryk Däßler
Tel. (0 80 41) 76 79 38
Christoph Schnitzer
Tel. (0 80 41) 76 79 35
Fax (0 80 41) 76 79 28
lokales.toelz-kurier@merkur-online.de

AKTUELLES IN KÜRZE

BAD TÖLZ
Kamingespräch im Gemeindehaus

Zum Thema der Fastenaktion „Riskier was, Mensch – 7 Wochen ohne Vorsicht“ findet am Freitag, 15. Februar, um 19.30 Uhr am Kamin im Tölzer Gemeindehaus ein Gespräch mit Pfarrerin Pia Werner statt. cbu

Winterwanderung um Penzberg

Die Samstagsgruppe der Alpenvereinssektion Tölz unternimmt am Samstag, 16. Februar, eine Wanderung um Penzberg. Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist um 8 Uhr am Tölzer Bahnhof. Weitere Informationen bei Josef Wuitschik unter Telefon 0 80 41/67 67. mw

Taizé-Gebet in der evangelischen Kirche

Die evangelische Kirchengemeinde lädt am Sonntag, 17. Februar, zum Taizé-Gebet in der Johanneskirche ein. Beginn ist um 19 Uhr. Das Gebet wird im Rahmen eines stillen Gottesdienstes mit Gesängen aus der Jugendkommunität in Taizé abgehalten. cbu