

# akzente

DAS MAGAZIN FÜR DIE GROSS-STADT BODENSEE  JANUAR 2017



## KOMISCH

Eric Gadiant & Olli Hauenstein  
haben das Clown-Syndrom

## KOSMISCH

Die Sterne & Hauben der  
regionalen Spitzengastronomie

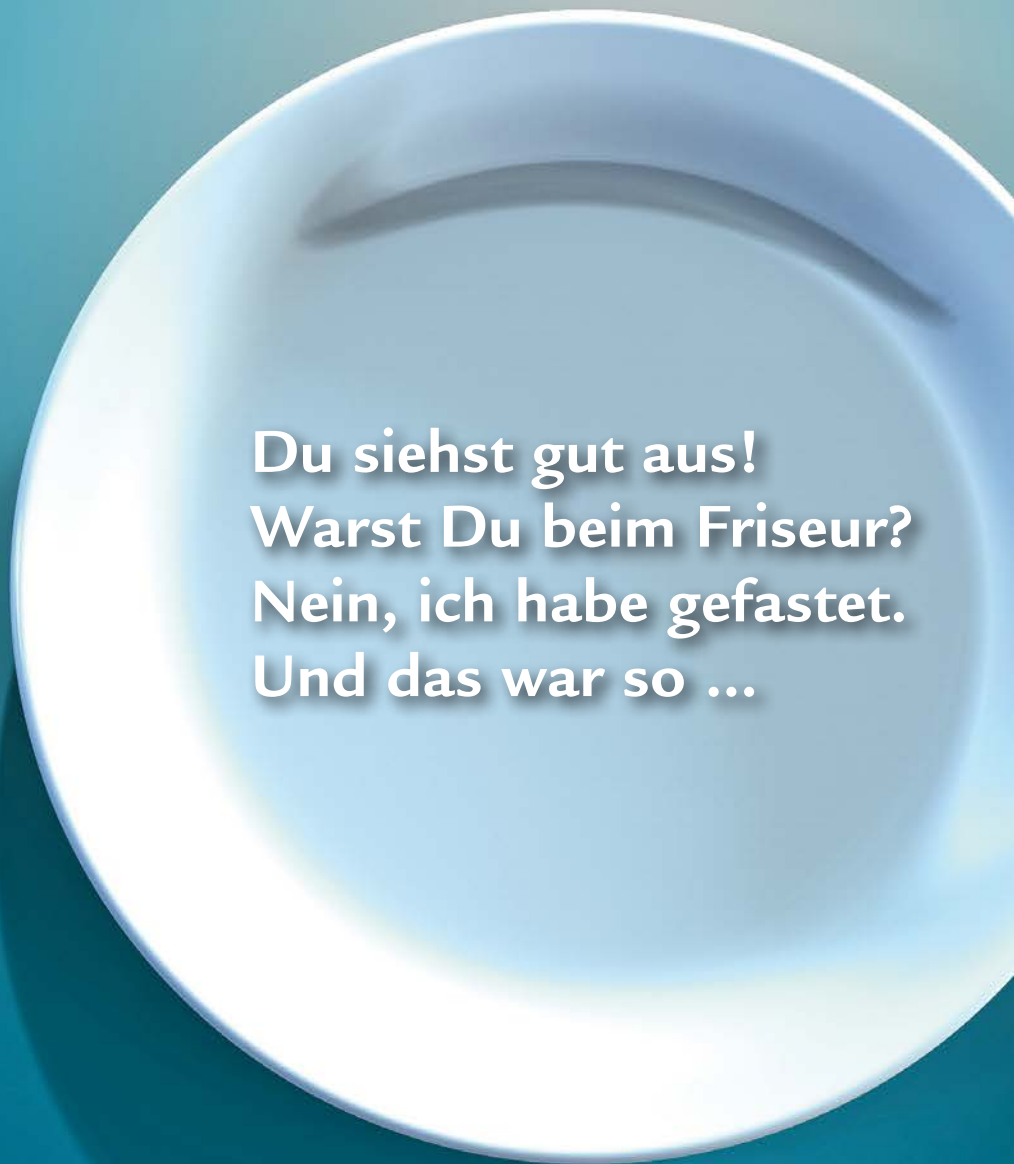
## KOSMETISCH

Kosmetik im Winter  
mit der Kraft der Natur

**FASTEN-CHECK**  
Einblicke in die Buchinger Wilhelmi-Klinik  
& Fasten im Selbstversuch

# FASTEN

## FÜR ANFÄNGER



Du siehst gut aus!  
Warst Du beim Friseur?  
Nein, ich habe gefastet.  
Und das war so ...

Ich habe gefastet. Alles, was ich vorher über das Fasten wusste, war, dass man nichts isst, dass die ersten drei Tage furchtbar sein sollen und dass man Kopfschmerzen bekommt. Danach sei man dann voll unglaublicher Energie, habe Elan und Kraft und brauche weniger Schlaf. Wie bitte? Drei Tage Jammerei, eine Woche nichts essen und dann auch noch nachts wach liegen? Und das soll gesund sein?

Was ich noch über das Fasten wusste, war, dass es Heilfasten gibt, Fasten für Gesunde und Fasten zwischen Fastnacht und Ostern. Und dass es zwei meiner Freundinnen ein Mal im Jahr tun.

Aber deshalb tue ich es noch lange nicht. Auch, wenn ich zugeben muss, dass meine Freundinnen damit nicht nur einen Erfahrungsvorsprung

haben, sondern dass sie fitter sind als ich. Sie klettern Berge mühelos hoch und selbst beim Wandern bin ich im Verhältnis zu ihnen eine bummelnde Zeitlupe. Ihre etwas fragenden Blicke erwidere ich dann mit: „Immer schön im Gleichgewicht bleiben“ oder sage, dass ich aus der Stadt komme, wo wenig Berge zum Trainieren sind. So schummle ich mir mein Leben schön. Lockere Kleidung beispielsweise, ist



die totale Schummelei. In Geschäften schlägt man mir die Kleidergröße 38 vor, obwohl ich die 42 trage. Ist doch super, oder? Seit kurzem liebe ich den Winter. Da kann man noch mehr schummeln. Schal um den Hals, Casual-Pullover und niemand fragt nach einem Bikini. Ich wog mich also im guten Aussehen, als mich an einem Sonntagnachmittag der Schlag traf. 77 Kilogramm zeigte die Waage in der Sauna

an. Ohne Handtuch. Und einen Meter neunzig bin ich leider auch nicht groß. Wie todesmutig bin ich eigentlich, mich auf irgendeine Waage zu stellen? Der zweite Schlag traf mich dann Zuhause, als mir vom Display meiner frischgekauften Diagnosewaage das Wort „overfat“ entgegenblinkte. Es blinkte relativ scheu, als täte es ihm leid. Overfat. Ich? Ich machte die Waage aus, stellte sie an eine andere Stelle

der Wohnung und wog mich erneut: overfat. Tja. Was soll man da sagen? Mein schönes Gleichgewicht war dahin. Ich sah mich in naher Zukunft mit dicken Knien und in Schuhen mit Klettverschlüssen. Ich werde nicht mehr aus dem Sessel hochkommen und schnaufen, wenn ich mich ins Bett lege. Was soll nur werden?

Konstanz Friedrichshafen

## Schneeflocke

Hin- &amp; Rückfahrt nur 12,50 Euro

9.1. – 28.2.2017

Kinder  
6,50 €  
Kleingruppe  
31,50 €

www.der-katamaran.de  
07531 363932-0

Der Katamaran  
Die geniale Verbindung

Wie als Antwort auf diese Frage lernte ich wirklich zufällig die Fastenberaterin Michaela Heger aus Konstanz kennen. Durch sie kam der Ruck, Fasten doch auch mal für mich auszuprobieren. Sie räumte mit Vorurteilen auf. So wird zum Beispiel beim Kurzzeitfasten für Gesunde nach der Methode von Dr. Buchinger und Dr. Lütznier niedrig kalorisch gefastet. Das heißt, man nimmt täglich bis 300 Kilokalorien zu sich, allerdings nicht in fester, sondern in flüssiger Form, also Suppen ohne feste Bestandteile, Obst-, Gemüsesäfte. Da ich weder Krankheiten habe, noch Medikamente einnehmen muss, kann ich mit dieser Methode bequem zu Hause fasten. Natürlich gibt es auch Fastengruppen, Fastenreisen und Fastenkliniken. Letztere sind für Menschen interessant, die gesundheitliche Probleme haben, oder lieber unter ärztlicher Aufsicht fasten wollen, zum Beispiel weil sie Medikamente einnehmen.



# ANGLE DIR EIN PRAKTIKUM!



Wir suchen für April/Mai 2017:  
**Verlagspraktikant/in**  
für die  
**GROSS-STADT**  
**BODENSEE**

Wir suchen sympathische, lernfreudige Verlagspraktikanten mit Köpfchen und Neugier fürs akzent und unsere Magazine seezunge, seeclassics und Traumzeit. Bei uns lernst Du Dich freizuschwimmen!

**Deine Köder sind:**  
Spaß an der Arbeit, Sicherheit in Sprache und Rechtschreibung und ein kühler Kopf bis zum Produktionsende. Spring ins kalte Wasser und bewirb Dich bei

Michael Schrödter, Produktionsleiter  
m.schrodt@akzent-magazin.com  
+49 (0)7531 991 48 21

Ich tu's also. Ich lasse einen Gesundheitscheck von meinem Hausarzt machen und plane das Fasten für mich richtig ein. Ich stimme den Start mit meinem Kalender und dem des Mondes ab. Vielleicht ist es albern, aber wenn es hilft, warum nicht? Meine Blutwerte sind super, mein Arzt gibt mir das O.k., meine Fastenberaterin die Sicherheit und der Plan Hoffnung. Die Hoffnung, dass ich mich gut fühlen werde. Ich bin bereit. Und aufgeregt. Es kann losgehen, Wochenende, abnehmender Mond, ich habe nichts weiter vor.

Der Samstag ist mein Entlastungstag. Es ist der Tag vor dem eigentlichen Fastenbeginn. Der Körper wird durch leichte Kost auf die Ernährungsumstellung eingestellt. Ich bummle vor mich hin, lese, und mache am Abend einen kleinen Spaziergang. Aus meinem Gemüsesüppchen schauen noch Kartoffelstückchen, das wird ab morgen nicht mehr so sein.

Der Sonntag ist ein wirklich schöner Tag. Tag eins. Die Sonne lacht und gleich gibt es Frühstück: 25 Gramm Glaubersalz, aufgelöst in einem viertel Liter heißem Wasser, trinkfertig gemacht durch das Hinzufügen eines weiteren halben Liters Mineralwasser. Ich kann mich nicht erinnern, jemals soviel Wasser auf ein Mal getrunken zu haben. Und jetzt auch noch mit Salz, mit Glaubersalz. Das von dem deutschen Arzt, Apotheker und Chemiker Johann Rudolph Glauber im 17. Jahrhundert entdeckte Salz wirkt abführend und entschlackend. Man sollte also besser zuhause bleiben.



Ich bereite alles vor, öffne das Fenster und setze mich an den gedeckten Tisch. Mach es dir schön! Tischdecke, bunte Trinkschale mit dem Glaubersalz-Zaubergetränk, Tee, Serviette, Löffel, und schaue den Nachbarn im Haus gegenüber beim Alltag zu. Betten werden gemacht, ein Kind gestreichelt und am Computer gearbeitet. Und ich sitze da und nehme die Trinkschale in beide Hände. Ich stütze die Ellenbogen auf, halte die Luft an und beginne mit großen Schlucken zu trinken. Gurgs. Gurgs. Gurgs. Und halte erstaunt inne. Es ist überhaupt nicht schlimm. Im Gegenteil. Die Glaubersalzlösung schmeckt wie Heilwasser aus einem Kurbad-Brunnen. Ich trinke alles, schneller als gedacht, und fange an, mich zu freuen. Über den Moment und was da noch so kommen wird. Ich fühle mich super, will am liebsten ein Kleid anziehen, aber ich weiß, da kommt noch was: Viel Bewegung zwischen Sofa und Bad. Ich telefoniere ein Mal kurz mit meiner Freundin. Sie fastet auch, ist aber schon zwei Tage voraus. Mehr Lust auf die Welt habe ich an diesem Tag nicht. Bedeutet Fasten nicht, sich auf sich zu besinnen und seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen? Soviel habe ich schon gelernt. Am Abend wird mir dann kalt. Außerdem verspüre ich ein leichtes Ziehen in der rech-

ten Seite und fühle mich ein wenig benebelt. Also verziehe ich mich frühzeitig mit meiner Wärmflasche ins Bett.

Tag zwei, Montag. Ich habe keinen Hunger. Unvorstellbar, aber es ist so. Und gut geschlafen habe ich auch. Neun Stunden, also länger als sonst. Dann werde ich das wohl gebraucht haben, das sagt man doch so, oder? Ich fühle mich erleichtert, aber schlapp. Ich hatte in der Nacht viel geschwitzt, habe immer noch das Ziehen in der Nierengegend auf der rechten Seite, 700 Gramm abgenommen und meine Schultern schmerzen, als ob ich einen Kartoffelsack getragen hätte. Ich dusche ausgiebig, mache Übungen auf der Yogamatte und halte Mittagsruhe mit meiner Wärmflasche und Julius, meinem kleinen Enkelsohn. Die Kita hat zu, jetzt liegt er neben mir und fragt mich Löcher in den Bauch. Warum ich nichts essen darf und so. Das findet er doof. Gut findet er, dass er die Schokolade ganz für sich allein hat. Und auch die Hefeklöße mit Blaubeeren, die ich ihm bereite und die Butterbrezel, als wir auf den Spielplatz gehen. Für mich gibt es heute Tee, Tee, Wasser, Tee, Kartoffelbrühe, an einer Zitrone lutschen und einen Esslöffel Honig.

Tag drei. Ich soll aufschreiben, wie viel Julius wiegt, damit wir es nicht vergessen. 18

Kilogramm. Und ich? Sage ich nicht. Aber am Ende der Fastenwoche werden es 5 Kilogramm weniger sein. Und ich frage mich, was der eigene Körper so ganz nebenbei leistet, während man selbst vielleicht liest oder einfach nur duscht. Respekt vor dem Wunderwerk Mensch! Bisher habe ich auf Gummibärchen, Gurkenbrot, Indisches Curry, Salz und Wiener Schnitzel verzichtet. Dafür habe ich Zeit für mich bekommen, andere Gespräche, das Schätzen jeder einzelnen Mahlzeit und die Wiederentdeckung der Gerüche, denn mein Geruchssinn verbessert sich von Tag zu Tag. Heute ist Dienstag, und Dienstag ist Sportgruppe. Ich gehe hin, obwohl ich den ganzen Tag schlechte Laune habe. Und fühle mich hinterher besser.

Tag vier. Na, komm schon, so schlecht waren die ersten drei Tage doch nicht. Keine Kopfschmerzen, kein Hunger, drei von vier Nächten schön geschlafen und sogar neue Delikatessen entdeckt, wie Gemüsesaft. Nur wackelig ist mir. Meine Fastenberaterin sagt, ich soll mehr trinken. Ich wackele erst einmal ins Bad. Ich finde, ich sehe ein wenig hübscher aus – oder werden die Augen schlechter? Aber mein Bauch ist wirklich dünner geworden.

### Was Sie für das erste Mal wissen sollten:

- Lassen Sie einen Gesundheits-Check machen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er findet mit Ihnen gemeinsam die zu Ihnen passende Fasten-Methode.
- Planen Sie das Fasten fest in ihrem Terminkalender ein. In dieser Zeit sind nur Sie wichtig.
- Fasten Sie beim ersten Mal nicht für sich allein. Lassen Sie sich begleiten durch einen/e Fasten-Begleiter/in, eine Fasten-gruppe oder gehen Sie in eine Fasten-Klinik. Alle Körperwahrnehmungen, Ver-änderungen und Gefühle können Sie so besprechen und verstehen. Das gibt Sicherheit, Aha-Momente und Zuspruch. Und es macht mehr Spaß.

### Fehler, die sie vermeiden sollten:

- zu wenig trinken
- zu wenig Ruhe
- zu wenig Bewegung
- keine Balance zwischen Ruhe und Bewegung



Tag fünf. Ich springe aus dem Bett. Heute soll es der Tag der spontanen Entscheidungen werden. Sauna? Bummeln? See? Berge? Hm, ist ja gar kein Essen dabei. Ich fühle mich einfach gut. Meine Fastenberaterin schlägt mir vor, doch länger zu fasten, wenn mein Gefühl so gut ist. Ich will nicht. Heute ist Neumond, mein Körper ist im Gleichgewicht und ich freue mich auf morgen und den ersten Apfel. Das Fahrradfahren am Nachmittag empfinde ich als anstrengend.

Fastenbrechen, Freitag, Mitternacht. Ich bin immer noch auf, höre Musik und habe gute Laune. Und dann bekomme ich Hunger. Um Null Uhr Fünf. Und einen Lachanfall. Was für ein inneres Uhrwerk! Die Fastentage sind vorbei, da kann man ja mal Hunger kriegen. Aber so einfach ist das nicht. Wenn man fünf Tage gefastet hat, sollte man zwei Aufbau-tage dran hängen. Tage, an denen man seine Kost sorgfältig wieder umstellt. Suppe mit Gemüse, frisch gepresster Saft, gekochte Kartoffeln. Inzwischen hat man auch wieder gelernt, dass nicht alles sofort sein muss. Also erst mal schlafen gehen und gegen Mittag meinen Apfel zelebrieren.

### Fazit

Was habe ich unbedingt gebraucht in dieser Woche? Meine Wärmflasche, meine Freundin, meine Fastenberaterin und das Buch über das Fasten. Insgesamt habe ich in dieser Woche etwa 40 Euro für meine Lebensmittel ausgegeben. Mineralwasser, Tee, Gemüse, Kräuter, Honig. Ich habe in dieser Woche auch selbst gekocht, die Suppen für jeden Tag. Ich liebe es, wenn durch die Küche der Duft von frisch geschnittenen Zutaten zieht und Spaß macht es mir außerdem.

Und wurde ich neu geboren? Ich fühle mich ein bisschen schlapp, aber in mir selbst gestärkt. Ich schätze wieder mehr jede einzelne Zutat, die das Leben so bietet und reich macht. Ich freue mich auf das nächste Mal Fasten. Ein, zwei Mal im Jahr vielleicht. Denn wie alles im Leben kommt es auf die Dosierung an. Auch Fasten birgt die Gefahr der Sucht. Das Wichtigste ist eigentlich die Zeit danach. Deshalb werde ich ab und zu neue Berge erklimmen, neue Sachen ausprobieren. Nicht nur als Training für die Ausflüge mit meinen Freundinnen, sondern für mich.

PS. Heute wurde ich auf der Straße angesprochen: „Du siehst gut aus, frisch irgendwie. Ir-gendwie, hm, was hast Du gemacht? Warst Du beim Friseur?“

### Weitere Informationen:

„Buchinger Heilfasten:  
Die Original-Methode“  
von Françoise Wilhelmi de Toledo

„Wie neugeboren durch Fasten“  
von Dr. med. Hellmut Lützner

“Richtig essen nach dem Fasten“  
von Dr. med. Hellmut Lützner und  
Hellmut Million

Fasten-Kliniken  
[www.buchinger-wilhelmi.com](http://www.buchinger-wilhelmi.com)  
[www.kurpark-klinik.de](http://www.kurpark-klinik.de)

Fastenberaterin Michaela Heger, Konstanz  
+49 179 587 475 9  
[info@michaela-heger.de](mailto:info@michaela-heger.de)

TEXT: BARBARA SOMMERER