

VON BARBARA ROHRHOFER

Ich warne Sie – das Abenteuer Fasten hat nachhaltige Folgen: Freuen Sie sich auf neue Schöpferkraft und Lebenslust“, sagt Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin im Curhaus Bad Mühlacken beim ersten Gespräch. Sie ist ein echter Fastenprofi, hat schon mehr als 2500 Menschen beim Vollfasten oder Basenfasten begleitet und tut es auch selbst immer wieder.

„Fasten als heilbringender Prozess hat mit dem Wunsch, schnell ein paar Kilos abzuspecken, um im Bikini eine gute Figur zu machen, wenig zu tun. Der Gewichtsverlust ist ein Nebeneffekt. Fasten bringt einen Neuanfang und birgt die Chance, neue Verhaltensmuster einzüben“, sagt Elisabeth Rabeder.

Ab nach Bad Mühlacken

Wer, bitte, möchte das nicht? Also wage ich den Versuch und werde drei Tage lang fasten. Elisabeth Rabeder empfiehlt mir die Detox-Methode, das so genannte Basenfasten. Diese sanfte Form sei für alle geeignet, die nicht ganz auf feste Nahrung verzichten wollen. Hunger sei kein Thema, und der kulinarische Genuss bleibe erhalten, lautet das Motto.

Tag 1 Fröhlich im Curhaus Bad Mühlacken, wo mich schon ein Tellerchen gedünstetes Gemüse, ein Gläschen Essigsaft und jede Menge Quellwasser und Tee erwarten. Ich kaue – wie von Elisabeth Rabeder angeleitet – langsam und trinke. Kurärztin Margarethe Fließner gibt grünes Licht für mein Fastenvorhaben, und ich gebe mich voller Energie auf eine Walking-Tour durchs Pesenbachtal. Gegen Mittag knurrt der Magen und ich freue mich auf die Erdäpfelsuppe mit Fenchel. Nachmittags geht's zum Kneipen. Die Sehnsucht nach einer Tasse Kaffee kann auch von den kalten Güssen nicht gestillt werden. Der Kopf brummt! Ich trinke viel Wasser, esse abends wieder eine Suppe und denke leider unentwegt ans Essen: an ein Gulasch mit Knödel, an einen Apfelstrudel, an Frankfurter mit Krenn und Senf. Das Kopfweh wird mehr. Ich ahne, dass das der Kaffee-Entzug ist, und versuche zu schlafen.

Tag 2 Fröhlich werde ich durch das Klopfen der Therapeutin geweckt, die den Heuwickel bringt. Ich genieße den Duft der frischen Kräuter und gebe mich zum „entlastenden“ Frühstück, wie man hier das Süppchen oder das gedünstete Gemüse oder das Apfelmus nennt. Ich darf einen Blitzguss nach Pfarrer Kneipp machen, werde aber – entgegen der Prophezeiungen – nicht müde, sondern hellwach und



Die Redakteurin beim Selbstversuch

Ohne Schmäh: Fasten schmeckt ganz köstlich

Ein paar Tage nur Suppen schlürfen und Tee trinken? Was wenig verlockend klingt, kann genusslich sein. Die OÖN wagten den Selbst-Test und laden zum großen Fastentag am 28. 2. in den Promenaden Galerien

Abwarten, Tee trinken – dann vergeht der Hunger beim Fasten. Vielleicht.

schnüre meine Joggingschuhe. Ich laufe an einem Kaffeehaus vorbei und werde in enorme Versuchung geführt – bleibe aber standhaft. Fastentee und Quellwasser sind köstlich, sage ich mir. Als viel köstlicher stellen sich aber die Fastensuppen heraus: Ob aus Sellerie, Karotten, Roten Rüben oder Pastinaken – jede ist ein Hochgenuss. Ein leichtes Hungergefühl bleibt trotzdem zurück. Oder sollte man es besser Gusto nennen? Diesen bekämpfe ich aktiv, in dem ich mich – ganz geheim – auf die Waage in der Sauna stelle, die tatsächlich etwas weniger anzeigt als am ersten Tag. Voll motiviert ziehe ich das Programm des Tages durch, genieße eine Kräuterstem-



pelmassage, übe mich im europäischen Yoga namens „Whydah“ und informiere mich über die Traditionelle Europäische Medizin, die im Curhaus Bad Mühlacken gelebt wird.

Tag 3 Das „Wenig-Essen“ ist schon ein bisschen zur Gewohnheit geworden. Ich beginne, den Essigsaft zu mögen, das Basenpulver zu genießen und greife sogar des Öfteren zum angepriesenen Salzwasser. Meine Tischkolleginnen, die ebenfalls detoxen, sehen – so glaub ich ganz fest – schon ein bisschen jünger aus als am ersten Tag. Die Haut wird glatter, die Augen strahlender. Energie-

geladen drehe ich eine Joggingrunde. Nach wie vor ist die prophezeite Müdigkeit nicht eingetreten, das Kopfweh ist aber noch da. Nur deswegen werde ich auch schwach und betrete das Kaffeehaus in Feldkirchen an der Donau und bestelle: einen kleinen Schwarzen. Ein wahrer Hochgenuss, der den Nebel im Kopf schnell vertreibt. Im Gespräch mit meiner „Fasten-Chefin“ Elisabeth Rabeder gestehe ich meine kleine Sünde. Und sie beruhigt mich. Das könne passieren. Guten Gewissens lege ich mich eine halbe Stunde in die Biosauna und stelle

mich heimlich auf die Waage: Juhu, zwei Kilos sind weg. Ich bin sehr stolz auf mich!

Tag 4 Mein Abreisetag. Nach dem Gemüsefrühstück mache ich mich auf den Heimweg. Mit im Gepäck hab ich drei dicke Fastenbücher und die Erkenntnis, dass Verzicht nicht ganz einfach ist, aber es sich wunderbar anfühlt, es geschafft zu haben. Der Alltag fühlt sich danach ein bisschen nach unglaublich gesundem Neuanfang an. Schon allein deswegen hat es sich ausgezahlt.

Fotos: Colourbox/OÖN/Marienschwestern

Gratis-Fastensuppen-Verkostung

AM FREITAG, 28.2., IN DEN PROMENADEN GALERIEN LINZ

Starten Sie heuer mit den OÖ-Nachrichten in die Fastenzeit – ganz nach der Devise „Ganz Oberösterreich fastet“ am Freitag, 28. Februar, ab 14 Uhr in den Promenaden Galerien Linz.

Ab 14 Uhr: Gratis-Verkostung von Fastensuppen und Tees der Schauküche der Marienschwestern.

Ab 15 Uhr: Vortrag von Elisabeth Rabeder, Fasten-Expertin und Buchautorin, Betriebsleiterin der Marienschwestern in Bad Mühlacken.

Talk-Runde mit Oberärztin Petra Wolfinger von der Abteilung Gastroenterologie im Ordensklinikum Linz, Kurärztin Regina Webersberger und Fastenbegleiterin Elisabeth Rabeder. Moderation: Barbara Rohrhofer, OÖNachrichten

Der Eintritt ist frei

Gewinnspiele: Unter allen Besuchern werden 10 Wochenvorräte von „Basen Box“-Produkten verlost. Noch mehr Fastenpreise auf nachrichten.at/gewinnspiele. Hier finden Sie eine Verlosung eines Kurpakets „Fasten mit Genuss“ für 10 Tage im Kurhaus Marienkron in Mönchhof, zwei Fasten-Yoga-Kuren im Schlosshotel Mailberg, 40 Fasten-Bücher von

Elisabeth Rabeder und 100 Gratis-Zugängen zum Online-Fasten-Coach der Marienschwestern. (Der tägliche Fasten-Blog mit Tipps und Begleitung läuft während der Fastenzeit auf www.nachrichten.at/gesundheit)



Elisabeth Rabeder Fotos: Mühlacken



„Fasten bringt einen Neuanfang und birgt die große Chance, neue Verhaltensmuster einzuüben.“

Elisabeth Rabeder, Fastenbegleiterin und Betriebsleiterin des Curhauses Bad Mühlacken

WERBUNG

Marina, Bachelor-Studentin

ICH BIN PROFI IM TEAM GESUNDHEIT*

*weil du entscheidest, was du bewirkst.

Höchste Zeit für dein Bachelorstudium Gesundheits- und Krankenpflege.

Nach dem sechssemestrigen praxisbezogenen Studium verantwortest du Diagnostik, Planung, Organisation, Durchführung und Kontrolle von Pflegemaßnahmen. **Jetzt gleich informieren und losstarten!**

www.weil-du-entscheidest.at