

Verzicht kann glücklich machen

Ernährungsberaterin Karen Nespethal bietet Heilfasten im Corona-Modus – Nachfrage wächst in der Krise

VON CLAUDIA MUND

Junkersdorf. Fasten im kulturellen oder religiösen Kontext existiert bereits seit Jahrtausenden. Ob Juden- oder Christentum, Buddhismus, Hinduismus oder Islam, den zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Speisen kennt jede der fünf Weltreligionen. Sein medizinischer Wert rückt besonders beim Heilfasten in den Vordergrund. Das zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Otto Buchinger entwickelte Verfahren bewirkt bei chronischen Erkrankungen erstaunliche Verbesserung, auch „Gesunden“ bringt die Fastenkur ein deutliches Plus an Lebensqualität. Die zertifizierte Ernährungsberaterin Karen Nespethal bietet das Buchinger-Fasten in einem Seminar für Gesunde an, ab Aschermittwoch findet es erstmals in digitaler Form statt.

Karen Nespethal blickt auf 30 Jahre Berufserfahrung zurück, die Diplom-Ökotrophologin machte Zusatzausbildungen in den Bereichen Essstörungen und Vegane Ernährung, Expertin fürs Fasten ist sie seit mehr als 30 Jahren. Ihre Prüfung zur Fastenberaterin legte sie beim Enkel Otto Buchingers, Andreas Buchinger, ab. Otto Buchinger selbst konnte sein Gelenkrheuma durch eine Fastenkur bei einem Kollegen überwinden. Ihre Wirksamkeit veranlasste ihn schließlich zur intensiven Auseinandersetzung mit der Methode bis zur Eröffnung einer Fasten-Klinik, die bis heute ihren Sitz in Bad Pyrmont hat. Ein anderer Zweig der Familie betreibt Buchinger-Kliniken am Bodensee und in Marbella.

Nach Selbstkasteiung hört es sich nicht gerade an, wenn Karen Nespethal vom Fastenprozedere nach Buchinger spricht, obwohl sie den Verzicht klar benennt: „Es geht darum, sich alles mögliche Gute zu tun, außer Essen!“ Mitunter könne das der bewusste Blick in den Garten, eine in Ruhe genossene Tasse Tee oder eine Auszeit im Lieblingssessel sein. In ihrer Praxis setzt die Fastenberaterin ihr Wohlfühl-Konzept konsequent um, das angenehme, meist mit einem frischen Blumenstrauß bestückte Ambiente sorgt für eine entspannte Atmosphäre. In „normalen“ Zeiten treffen sich die Kursteilnehmer dort täglich für etwa zwei Stunden, Befindlich-



Ein Tässchen Tee gehört unbedingt dazu: Fastenberaterin Karen Nespethal konzentriert sich bei ihrem Kurs „Buchinger-Fasten für Gesunde“ auf flüssige Nahrung. Das Wohlfühl-Konzept verfolgt sie auch in ihrer Praxis (Bild links). Fotos: Mund, Nespethal



keiten werden besprochen, Yoga, Gymnastik, Atem- und Entspannungsübungen sowie gemeinsame Wandern gehören zum Programm.

Zweieinhalb bis drei Liter Saft, selbstzubereitete Gemüsebrühe, Wasser und Tees sollen die Teilnehmer am Tag trinken. Damit das Fastenergebnis nicht zum Hungertrauma gerät, steht am Anfang des Seminars das Abführen. „Wenn der Darm leer ist, hört der Hunger auf“, erläutert die Fachfrau. Auch danach sollen Ausscheidungen gefördert werden, der nicht bei allen beliebte Einlauf bleibt aber freiwillig. Ein Glas Sauerkrautsaft am Morgen habe mitunter die gleiche Wirkung, meint Nespethal.

„Beim Fasten geht es um den ganzen Menschen, um Körper, Geist und Seele und um die Frage: Was brauche ich, um satt zu werden, wenn ich nichts zu essen habe?“, sagt sie. Der ganzheitliche Ansatz reicht von der Reinigung des Körpers von Altlasten über die Regeneration einer nicht alkoholbedingten Fett-

leber bis hin zu Glücksgefühlen, Tiefenentspanntheit und Schlüsselerlebnissen. Immer führe das Fasten zu ungeahnten Ergebnissen, so Nespethal, auch zu vorher unkalkulierbaren Einsichten und Entscheidungen. „Nicht nur der Hosenbund weitet sich“, weiß die Expertin, „sondern auch die Wahrnehmung.“

Ein besonders großer Bedarf nach solchen Fasten-Erlebnissen scheint während der Corona-Pandemie zu herrschen, schon im Dezember verzeichnete Karen Nespethal etliche Anfragen für das nächste Buchinger-Fasten. Nach Weihnachten und Fastnacht sei die Nachfrage naturgemäß hoch, das Corona-bedingte „Mehr“ an Scheinbefriedigungen durch Süßigkeiten- und Alkoholkonsum würde die Sehnsucht nach einer Fasten-Erfahrung noch verstärken, vermutet sie.

„Fasten ist eine Beziehungsauffrischung mit sich selbst“, resümiert die Ernährungsberaterin, den Körper sieht sie dabei als

verlässlichen Anzeiger für körperliche und seelische Befindlichkeiten. Auf ihn zu hören ist einer der wichtigsten Aspekte während des Fastens.

Je einen Kurs für Erfahrene und Neulinge bietet sie zu Beginn der Fastenzeit an, das erforderliche Kit zum Seminar wird

„Was brauche ich, um satt zu werden, wenn ich nichts zu essen habe?“

Karen Nespethal

sie den Teilnehmern corona-konform in ihrer Einfahrt übergeben.

„Auf diese Art habe ich jeden zumindest einmal gesehen, Fasten ist ja etwas sehr Persönliches“, meint sie. Per Video-Meeting führt sie ihre Fasten-Gemeinschaft durch dieses besondere Erlebnis. Von einem bewussteren Körpergefühl, von innerer Kraft und Stärke berichten ihre bisherigen Kursteilneh-

mer. Welche Erfahrungen die diesjährige Gruppe sammeln wird, bleibt offen. Gerade das mache das Fasten immer wieder spannend. Voraussetzung für die Teilnahme an Karen Nespethals Kurs „Buchinger-Fasten für Gesunde“ ist ein mit Kamera und Mikrofon ausgestatteter Computer oder ein Smartphone.

Anmeldungen per E-Mail sind bis Mittwoch, 10. Februar, möglich. Eine Infoveranstaltung, der man über einen Link zugeschaltet werden kann, findet am Freitag, 5. Februar, statt. Die Kurse starten am Mittwoch, 17. Februar, und enden am Mittwoch, 24. Februar. Eine zwei- bis dreitägige Vorbereitungsphase mit leichter Kost sollte mit einkalkuliert werden, eben solange dauert die betreute Rückkehr zu fester Nahrung nach dem Seminar. Weitere Informationen gibt es im Internet und telefonisch unter der Rufnummer 0221 8886757. info@ernaehrungsberatung-zethge.de www.ernaehrungsberatung-zethge.de