



Volkmar Schwabe

Heilfasten ohne zu hungern

Schulung der Sinne der besonderen Art
im Haus der Gesundheit, der Naturklinik in Michelrieth



Ein Porträt über das Fasten? Das werden die einen oder anderen CO`MED-Leserinnen und Leser vermutlich eher ungläubig fragen und sich dabei an die bisher erschienenen Klinik-, Hotel- oder Unternehmensporträts erinnern, die doch nie nur eine einzige Methode, eine einzige Therapieform, nie nur eine isolierte Anwendung im Fokus hatten, sondern immer - dem ganzheitlichen Denken der Naturheilkunde folgend - den gesamten Kanon dieser umfassenden naturheilkundlich orientierten Zuwendung präsentierten.



Abb. 1: Essen lernen. Das „Fasten-Buffer“ als Lernfeld für das Auswählen des Essens mit allen Sinnen.

Darüber hinaus werden sehr viele Leserinnen (die erfahrungsgemäß in dieser Disziplin die Mehrheit stellen) sofort den spezifischen Dreisprung dieser besonderen Form der Entschlackung im Rahmen ihrer eigenen Erfahrungen assoziieren: Fasten-Krise, Fasten-Brechen, Fasten-Glück. Und die Erinnerung an die mehr oder weniger vielen Kilos, die dabei der Pfunde-Göttin geopfert wurden. Welchen Sinn soll es also machen, das traditionsgemäß auf intensiver Selbsterfahrung beruhende stilistische Element der bisher erschienenen Porträtserien auf ein eher eindimensional erscheinendes Thema zu reduzieren?

Zwei wesentliche Differenzierungen sind es, die ein insofern befürchtetes graues Artikel-Mäuschen zum gewohnt farbigen Abbild werden lassen sollen: Zum einen sind das die vier durchaus folgenschweren Buchstaben „Heil“. Und zum anderen, mindestens genauso bedeutsam, der Ort des Geschehens dieses Porträts über das Heilfasten der ganz indivi-

duellen und besonderen Art: Das Haus der Gesundheit, die Naturklinik in Michelrieth.

CO`MED-Leserinnen und Lesern nicht unbekannt. Bereits in 11/2005 und in 01/2007 standen diese Klinik und deren Ambulantes Zentrum im Mittelpunkt der Berichterstattung (1). Darüber hinaus wurde in 06/2006 der weltanschaulichen Ausrichtung der Klinik Raum zum Diskurs gegeben.

Szenenwechsel:

Fasten vs. Heilfasten

Nahrungsaufnahme ist für uns lebenswichtig. Gleichzeitig belastet sie uns immer mehr. Nur noch wenig von dem, was wir zu uns nehmen, verdient das Prädikat „Lebensmittel“. Durch ungesunde Nahrungsaufnahme und ungünstige Lebensumstände verschlacken und übersäuern wir (2). Unser kluger Körper hat uns das längst gelehrt: Geht es uns aus irgendwelchen Gründen schlecht, sind Viren, Bak-

terien oder sonstige Scherereien zu bekämpfen, die uns zu schaffen machen, dann haben wir keinen Appetit mehr. Der Körper benötigt jetzt keine ihn zusätzlich belastende Nahrung, sondern will sich ganz auf sich selbst und seine Selbstheilungskräfte besinnen. Nur selten mischt sich unser innerer Arzt deutlicher, direkter und bestimmter ein als in solchen Fällen. Der Körper geht vorübergehend in den Fastenmodus, lebt von seinen Reserven.

Insofern ist es überhaupt keine Frage, dass das Fasten an sich eine höchst effiziente und naturheilkundlich relevante Form ist, unseren angesammelten Wohlstandsmüll zumindest ein wenig zu entsorgen. Dabei meint „Wohlstandsmüll“ wohlgermerkt den, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen betrifft, wie alles in unserem Leben.

Nur wenig geeignet ist das Fasten aber genau für den Zweck, für den es besonders gern und scheinbar besonders zielgerichtet eingesetzt wird: Für das Abnehmen. Wir wissen heute, dass der Körper sich diese (oft wiederholte) Notsituation, in die er völlig unvermutet kommt, merkt. Und dass er anschließend jede Möglichkeit nutzt, um sich einen Vorrat anzulegen für die nächste „Notsituation“. Der berühmte „Jojo-Effekt“ ist programmiert.

Abhilfe soll das eher medizinisch orientierte Heilfasten schaffen. Schon früh beschäftigte sich der Arzt Dr. F.X. Mayr mit den Auswirkungen der Ernährung. Der Begriff der intestinalen Autointoxikation, der Selbstvergiftung aus dem Verdauungssystem, den bereits 1887 der Franzose Bouchard prägte und der zum Standard-Vokabular der Mayr-Ärzte gehört, setzt damals wie heute therapeutische Ausrufezeichen. F.X. Mayrs verschiedene „Bauchtypen“ bilden bis heute entsprechende aussagekräftige Signale. Seine Ernährung, die berühmte, in Milch getauchte Semmel am Morgen, genießt in weiten Kreisen Kultstatus. CO`MED porträtierte bereits in den Ausgaben 09/2001 und 04/2004 die Mayr-Kur in der Klinik Zimmermann. Mit der vorwiegenden Saft-Ernährung machten sich dann Dr. Buchinger und die gleichnamige Klinik in Überlingen einen Namen.

Heilfasten ohne zu hungern

In der HG Naturklinik wurde im Laufe von mehr als 20 Jahren ein völlig eigenständiges Konzept des Heilfastens nach der Art des Hauses



Volkmar Schwabe

Der Wissenschafts-Journalist, Diplom-Pädagoge, Diplom-Sozialarbeiter und Gesundheitsberater setzt die Porträt-Serie über complementärmedizinisch orientierte Kliniken mit einem Bericht über das Heilfasten fort.

Kontakt:

Spessartstr. 71, D-36391 Sinnatal
Tel. 06665 / 13025, Fax 06665 / 919679
volkmar.schwabe@t-online.de

der Gesundheit entwickelt. Nach dem Motto: „Wer sagt denn, dass das Fasten immer mit Hungern zu tun haben muss?“ „Wer sagt denn, dass das Heilfasten nicht eine nachhaltige Lerneinheit für ein lebenslanges und durchgängiges „Heilfasten“ mit allen Sinnen sein kann?“ „Wer verbietet es uns denn, das Heilfasten als ein hervorragend geeignetes Lernfeld einzusetzen, damit wir danach die sensiblen Signale, die wir mit all unseren Sinnen erhalten, ernster nehmen als alles das, was uns tagtäglich als gut und wichtig für uns „verkauft“ wird, von wem auch immer.

Das klingt Ihnen zu simpel? Gestatten Sie mir bitte, erst am Ende dieses Porträts darauf einzugehen. Falls es dann überhaupt noch nötig sein sollte.

Doch zunächst möchte ich Sie wieder einladen, mir zum Ort des Geschehens zu folgen. Mit mir zusammen am Heilfasten nach Art der Naturklinik teilzunehmen. Ganz sinnlich, ohne den „theoretischen Überbau“. Den werde ich, wenn Sie mögen, in kleinen Exkursen immer wieder dann einschieben, wenn es sich anbietet.

Das Fastenhaus

Klingt vielversprechend: Ein eigenes Fastenhaus. Ist es auch. Schauen wir es uns gemeinsam an. Auf der anderen Straßenseite, direkt gegenüber dem Haus der Gesundheit, steht es. In der Hauptsache aus dem „Aufenthaltsraum“ bestehend, eher an ein kleines, aber sehr feines Restaurant erinnernd. Sie haben richtig gelesen: Ein Restaurant als zentraler Ort des Heilfastens. Es wird noch mehr geben, was Sie ungläubig staunen lässt. Versprochen.

Dreimal täglich treffen sich die Heilfastenden hier. An kleinen, schön gedeckten Tischen. Ganz, wie sich das für ein elegantes Restaurant gehört. Zwölf Fasten-Gäste sind es diesmal. Selten mehr. Es soll ja gemütlich sein, das Heilfasten, zum Wohlfühlen anregen. Außer mir zähle ich nur noch einen weiteren männlichen Faster. Wie schon eingangs erwähnt, sind es in der Regel die Frauen, die das Thema „Gesundheit“ auch als aktive eigene Herausforderung ansehen und annehmen. Es ist ein ziemlich repräsentativer Alters-Querschnitt: Von ca. 30 bis über 70 Jahre, denke ich. Und auch die Konstitution ist ziemlich repräsentativ. Von gertenschlank bis mollig. Mit „Adipo-

sitas“ würde hier aber niemand etikettiert.

Jede der drei täglichen „Mahlzeiten“ beginnt mit der Tee-Runde. Eigentlich eine Tee-Kennenlern-Runde. Sogar ein äußerst umfassendes Lern- und Erlebnisprogramm zum Thema Tee. Bei jeweils drei angebotenen Teesorten pro Mahlzeit, folglich pro Tag neunmal die Möglichkeit, einen Kräutertee und seine Wirkungen kennen und ggf. schätzen zu lernen. Ob

das die Brennessel ist für Blutreinigung und Nieren, Entschlackung und Kreislauf, der Weißdorn für Kreislauf und Herz, Löwenzahn für Blut, Niere, Leber, Hormone, Entschlackung und Darm, Zitronenverbena entwässernd, die Birkenblätter für Blut, Niere, gegen Harnsäure, das Eisenkraut zur Blutreinigung, der Schachtelhalm für Blut, Niere und Lunge,... diese Liste könnte jetzt fast endlos fortgesetzt werden.

Gleichzeitig ist die Teerunde aber auch die tägliche Kommunikationsrunde. Alles, was die ersten eigenen Erfahrungen mit dem Heilfasten betrifft, Fragen und Anregungen, aber auch alles, was wir gemeinhin so gern mit „Gott und die Welt“ betiteln, findet hier Raum und Zeit.

Denn danach soll es eigentlich still werden, ruhig zumindest. Alle Sinne sollen auf die neue Form des Essens gerichtet werden. Auf das sehr bewusste Auswählen, auf das genauso bewusste, langsame Verzehren, Bissen für Bissen, gut kauend, einspeichelnd. Und das alles mit (fast) allen Sinnen. Klingt so abgedroschen, dieses mit „allen Sinnen“ (genießen). Und dennoch stimmt es. In diesem Fall sogar haargenau!

Das Folgende gehört zu dem, was wieder einmal nur schwer zu beschreiben ist, was erlebt werden sollte, erlebt werden muss. Denn von überlaufenden Brunch-Bufferets mit dem Motto: „Darf’s noch ein bisschen mehr sein“, vom Schnitzel- oder Lendentag mit 99 verschiedenen Zubereitungsarten und unbedingt über den Tellerrand lugenden Riesenportionen. Vom Stakkato der tagtäglichen Werbung sind wir längst aller kritischen Sinne beraubt worden.

Es ist eine kulinarische (nein, nicht nur eine kulinarische) Neugeburt, die Sie hier erleben. Fast andächtig nehmen Sie sich alle Zeit der Welt, die einzelnen Bestandteile des „Fasten-Bufferets“ in sich aufzunehmen. Sorry, schon wieder ist es fällig: Mit allen Sinnen!

Essen lernen?

Tag für Tag verdichtet sich jetzt ein kleines Wunder. Das „Wunder“, dass die Vielzahl der angebotenen Speisen mit mir kommuniziert. „Nimm mich, ich bin heute besonders gut und wichtig für dich!“ Oder: „Wir zwei müssen heute nicht unbedingt zusammenkommen. Heute wäre ich vielleicht nur ein nicht benötigter Dick-

macher für dich.“ (Wenn Sie das jetzt als ein wenig albern, sogar kindisch empfinden: Haben Sie Geduld, die „Auflösung“ kommt gleich).

Aber nicht nur der Qualitätsaspekt geht in diese andächtige Kommunikation mit dem Fasten-Bufferet ein. Es ist auch die Quantität, die sich von mal zu mal mehr regelt, wirklich bedarfsorientiert. Und dieser individuelle Bedarf, der erspürt wird, wird von Tag zu Tag weniger.

Ich gestehe offen, dass ich am Anfang immer noch einen „Angstzuschlag“ genommen habe. Ein wenig mehr, als ich mir das in diesem fast meditativ zu nennenden Auswahlprozess ausgesucht hätte. Aus Angst vor dem kleinen oder großen Hungergefühl am Abend, in der Nacht, oder wann auch immer. Aber es bleibt immer mehr aus, das Hungergefühl, die Angst davor schwindet. Spätestens am dritten oder vierten Tag gelangt das auf den Teller, was in der „Zwiesprache“ mit dem kleinen, feinen Buffet und der eigenen momentanen Bedürfnislage übereinstimmt, stimmig ist. Glauben Sie es mir: Es ist erstaunlich wenig, was da noch auf dem Teller landet. Zumindest für meine Verhältnisse. Und es ist immer genug!

Exkurs:

Der Chefarzt der seit langem international renommierten Naturklinik, Dr. Arno Schneider, erläutert mir seine Sichtweise dieses Prozesses: Der Naturkörper Mensch sei schließlich Teil der Natur, kommuniziere in selbstverständlicher Form mit ihr. Das laufe über die Sinne.

Auch bei der Nahrungsaufnahme haben die Sinne nach Dr. Schneiders Überzeugung eine wichtige Funktion, denn sie ermöglichen uns die Kontaktaufnahme zu den Speisen. Betrachten wir mit wachen Sinnen z.B. einige Früchte mit der Frage, was heute für uns gut und richtig wäre, so treten wir mit diesen bewusst in Verbindung und bauen gleichsam ein inneres Kommunikationsband auf, über welches die erfragten Informationen unser Gefühl erreichen und schließlich als feine Impulse in unser Oberbewusstsein gelangen.

Stress, Hektik, aber auch unser abgehobenes „Bewusstsein“, uns nicht mehr als Teil der Natur zu verstehen, sondern ihr übergeordnet zu sein, verhindern diese ursprüngliche Kommunikation. Bin ich selbst gereizt, erschöpft, angespannt, empfangen Sie nicht mehr die Zeichen, die mir jetzt eigentlich signalisieren könnten, was gerade jetzt für mich gut und wichtig wäre. Ich begeben mich in einen Teufelskreis, der sich oft genug nicht mehr öffnet.

Folglich ist dieses spezielle Heilfasten nach dem Verständnis von Dr. Schneider nicht einfach nur „Fasten“, sondern stellt ein umfassendes Gesamtkonzept dar. Die Sinne zu schulen, wieder verfeinert, sensibler zu reagieren, entspreche der Hinwendung zum Naturkörper Mensch, zur Versöhnung mit der Natur und den Tieren, mit seinen Mitmenschen, zum be-



wussten Leben im Einklang mit der Natur.

Und das sei der gravierende Unterschied zu vielen anderen Arten des Fastens, bei denen in der Hauptsache die Nahrungsaufnahme unterbrochen werde.

Dr. Schneider ergänzt einen nicht nur für das Heilfasten, sondern für die übergreifende Denkweise der Naturklinik wichtigen, fast grundlegenden Aspekt: Das Zurückkehren zum Naturkörper Mensch ziehe es dann ganz automatisch nach sich, dass auf dem täglichen Speisezettel der Naturklinik weder Fleisch oder Fleischprodukte noch Fisch enthalten seien. Weil die Achtung vor der Natur, deren Teil man ist, die Achtung vor jedwem Leben selbstverständlich werden lässt. (3)

Dr. Schneider zieht diesen Kreis aber noch viel weiter. Weil zu einem Leben im Einklang mit der Natur in diesem übergreifenden Sinn auch das Leben im Einklang mit seinen Mitmenschen gehöre. Deshalb spiele das Gespräch, ob in der Gruppe oder auch einzeln, während des Heilfastens eine große Rolle. Bereits die Umgangssprache deute auf den Zusammenhang zwischen Pfunden und Problemen hin, wenn zum Beispiel von „Problempfunden“ gesprochen werde.

Originalton Dr. Schneider: Schwierigkeiten im Leben eines Menschen können zu einer seelischen und körperlichen Verkrampfung führen und damit zu einer Blockade, die den Fluss des Abnehmens zu hemmen vermögen. Gelingt es, die Schwierigkeit zu lösen, indem man sich z.B. für ein ehrliches Gespräch und eine Versöhnung öffnet, entspannt sich das Nervensystem, und die Pfunde können wieder „purzeln“. Auch Hektik, Stress und Sorgen bringen uns dazu, unkontrolliert zu essen. Zum Beispiel scharfe Gewürze als Antwort auf Stress oder Depression. Die ganz besondere Situation des Heilfastens, die Ruhe, die bewusste positive Kommunikation mit der Natur und den Produkten der Natur stößt nun gegebenenfalls Aspekte negativer Emotionen oder Erfahrungen in uns an, die parallel im Unterbewusstsein und in den Zellen, sprich Pfunden, gespeichert sind. In den Heilfastengesprächen wird versucht, die jeweilige Lebenssituation zu analysieren und sich zu versöhnen auf der Basis der Goldenen Regel der Bergpredigt: „Was du nicht willst, das man dir tu“, das füg' auch keinem anderen zu“. Oder: „Was du willst, dass man dir tu“, das tue du zuerst“. Daraus entwickelt sich dann ein positives Gesundheitsprogramm, in dem sowohl innere Vorgaben - Verhalten und Denken - wie auch äußere Vorgaben wie Zeitplanung, Art des Essens, Bewegung, die Strukturierung des Alltags enthalten sind. Mit diesem positiven Gesundheitsprogramm schreibe ich quasi einige Aspekte des Drehbuchs meines Lebens neu, die ich als Schauspieler auf der Bühne des Lebens einübe und die ich als mein eigener Regisseur überprüfe, im tiefen Vertrauen auf eine liebevolle innere Macht. Medicus curat, DEUS sanat: Der Arzt behandelt – Gott heilt.“ Soweit der Originalton Dr. Schneider.

Heilfasten habe insofern das
übergeordnete Ziel: Heil werden
nach den Gesetzen der Natur. Sich
selbst als Teil der Natur zu
begreifen und danach zu leben,
sei der eigentliche Begriff von
„Gesundheit“.

In diesem Verständnis sei der Mensch auch wieder in der Lage, über seine Sinne das zu erfahren, was ihm wirklich gut tue. Und was ich gelernt habe, das wende ich auch weiter an. Darin sieht Dr. Schneider auch die Ursache der von den Teilnehmern am Heilfasten immer wieder signalisierten langfristigen Zufriedenheit, welche die Übernahme der Erfahrungen des Heilfastens in das tägliche Leben begründe.

Ende dieses kleinen Exkurses.

CO'MED-Leserinnen und Leser verstehen Dr. Schneider ohnehin sofort. Es ist das Resonanzprinzip, das er anspricht. Alles schwingt. Und die Schwingungen, die zusammenpassen, die zusammengehören, finden sich. Unweigerlich. Es sei denn, wir haben ihnen den Weg verbaut. Haben aufgehört, in uns hinein und auf das Außen zu hören, beides zusammenzubringen. Das, was uns im Fastenhaus in Michelrieth wieder vermittelt wird, unsere Sinne bei der Auswahl der Speisen frei und ungezwungen schwingen zu lassen, ist der Einstieg in eine neue (alte) Welt. In die Welt der sensiblen Langsamkeit. Geben wir unseren Sinnen, unserer Seele, unserem inneren Arzt wieder die Zeit und die Möglichkeit zu schwingen, in Resonanz zu gehen, geben wir uns wieder die Chance, darauf zu hören, dann ist diese neue Erfahrung im Heilfastenhaus nur der Anfang eines neuen Lebensabschnittes. Eines ungleich „gesünderen“.

Diese kleine „Übung“, dreimal täglich praktiziert, ist nicht der einzige Bestandteil des Heilfastens in Michelrieth, gewiss nicht. Aber ein elementarer, von ganz grundsätzlicher Bedeutung für das Gelingen des Heilfastens nach den Gesetzen der Natur. Aber auch von ganz grundsätzlicher Bedeutung für alles, was nicht vordergründig mit der Nahrungsaufnahme zu tun hat.

Jetzt habe ich Sie aber lange genug auf die Folter gespannt. Denn natürlich wollen Sie jetzt endlich wissen, was so alles steht auf dem Fastenbuffet, was die Sinne so alles ansprechen soll oder kann.

Immer, auch morgens und abends, wird ein Süppchen angeboten. In der Regel ein reiner Gemüsesud. Ohne weitere Gewürze. Wie überhaupt während der Fastenwoche nur leicht verdauliche Gerichte gereicht werden, ohne Salz, ohne Zucker, mit wenig Fett, ohne tierische Produkte natürlich. Es sei eine weitestgehend basische Kost, wie Diana Ciprandi, Leiterin des Heilfastenhauses und Ernährungsexpertin, betont. Die Geschmacksknospen, die in dieser

einen Woche wieder zur ungewohnten Sensibilität und Höchstleistung auflaufen, die Nase, die längst nicht mehr registrierte Aromenvielfalt wohligh wahrnimmt, sind jedenfalls davon begeistert.

Bei der weiteren Angebotsvielfalt ist zunächst auch das Auge angesprochen, entzückt. Wie wunderbar ist es doch, wenn das Essen nicht nur gut schmeckt, sondern auch „geschmackvoll“ angerichtet ist, eine Freude verheißt.

Der König des Heilfastens

In der Mitte des kleinen Buffets nimmt – wie sich das gehört – immer der König des Heilfastens seinen unübersehbaren Thron ein: Es ist der Apfel. Täglich in neuer Darreichungsform. Mal als wunderschöne, kunstvolle Torte, mal gerieben, mal gefüllt, mal gedämpft, mal gebraten, mal als Auflauf mit Zimt, Nüssen und Kokosflocken. Alles ist nichts ohne den Apfel. Warum?

Weil ein Apfel über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen enthält. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Er ist gut zu den Zähnen und dem Darm und sein Trauben- und Fruchtzucker liefert schnell Energie, wobei das günstige Verhältnis von Frucht- zu Traubenzucker ihn auch für Diabetiker ausgesprochen verträglich macht. Wird er schon leicht braun, oxidiert serviert, ist das Absicht. Die Enzyme werden freigesetzt, die blutbildende Wirkung verstärkt sich, so Diana Ciprandi. Eigentlich hätte der Apfel jetzt eine ganze Seite verdient, um alle seine gesundheitsfördernden Wirkungen zu beschreiben. Spätestens jetzt wird sich Ihnen der tiefere Sinn der Volksweisheit:



Abb. 2: König des Heilfastens: Der Apfel, in vielen verlockenden Variationen



An apple a day – keeps the doctor away

erschlossen haben. Ist es nicht wunderbar, dass diese, den Doktor ersparende „Droge“ Apfel ausgerechnet in einer Klinik zum „Fastenkönig“ ernannt wurde?

Zurück zum Fastenbuffet: Vieles andere geht mit dem Apfel eine Beziehung ein, ordnet sich ihm aber optisch und mengenmäßig unter. Während morgens mit einem Süppchen und geriebenem Apfel noch Schmalhans regiert, dürfen die Sinne mittags lernen, zwischen vielen lecker aussehenden, lecker riechenden und last but not least entsprechend leckeren Geschmack verheißenden Leckereien wählen und dabei lernen, aus der Qual der Wahl eine Tugend zu machen:

Zum Beispiel: Gemüseauflauf mit Apfel, Rote Bete und Kartoffeln in Schichten oder Apfel, Pastinake und Kartoffel oder kleiner Rohkostteller mit gerösteten Sonnenblumen- und Kürbiskernen und Zitronensoße oder Moussaka mit Kräutern oder Kartoffelsuppe dick, mit Lorbeerblatt und Majoran oder Fenchel und Tomaten, mit Hirse und Schonkostsoße oder, oder, oder ...

Abends stehen dann wieder ein Süppchen und – raten Sie mal – natürlich der Apfel auf dem Programm.

Jetzt wird es aber höchste Zeit, dass ich Ihnen neben dem König des Heifastens zwar nicht die dazugehörige Königin, aber immerhin Ihre Begleiterin während der einen oder mehrerer Fastenwochen vorstelle. Es ist die bereits erwähnte **Diana Ciprandi**. Als Leiterin des Heifastenhauses ist sie der gute Geist der Heifastenwoche, immer präsent, für jede auftretende Frage offen und kompetent. Das von ihr vermittelte notwendige Grundlagenwissen und die vielen, vielen Tipps, die sie ständig einstreut, fließen in dieses Porträt quasi nebenbei mit ein, es soll ja ein möglichst lebens- und erlebnisnahes und kein theoretisch überfrachtetes Porträt sein über das Heifasten in Michelrieth. Die Ernährungsexpertin leitet die Heifasten-Gesprächsgruppen, schult die Teilnehmer für ein erfolgreiches Fortführen des Gelernten auch zu Hause, und weist selbstverständlich auch auf die Notwendigkeit der Bewegung beim Heifasten hin.

Moderate Bewegung

Denn es gibt auch ein Leben zwischen den Fasten-Mahlzeiten. Ein wesentlicher Teil davon gehört der moderaten und insofern natürlich im aeroben Bereich stattfindenden Bewegung, Der Organismus befindet sich während des Heifastens in einem Ausnahmezustand, dem moderate Bewegung, idealtypisch an der frischen Luft, energetische und ausgleichende Zuarbeit liefert.

Mindestens zweimal steht in der Fastenwoche Entschlackungsgymnastik auf dem Programm. Vergessen Sie alle Ihre oft genug schon in der Schule erworbenen Gymnastik-Vorurteile. Es macht richtig Spaß. Und tut gut.

Ein hervorragender Allrounder für die Bewegung des ganzen Körpers ist das Nordic-Walking, jetzt doch als Pendant zum König Apfel eine kleine Königin der Bewegungsvielfalt. Oder ein Tausendsassa. Und obendrein macht es einfach Laune, durch die in diesem Teil des bayrischen Spessarts wirklich herrlichen Wälder und Wiesen zu streifen. Natürlich darf es auch „nur“ ein gemütlicher Spaziergang sein, wenn auch weitaus weniger effizient. Oder die Fahrt mit einem der vielen im Haus der Gesundheit zur Verfügung stehenden Fahrräder. Wobei zu berücksichtigen ist, dass die Topografie des Spessarts nur äußerst selten der einer Seenplatte oder der gemütlichen Route entlang eines Flusslaufes gleicht.

Und dann gibt es eine noch ganz andere und ebenso wichtige Möglichkeit, die oben genannte Zeit zwischen den Fastenmahlzeiten gleichermaßen höchst sinnvoll wie höchst genussvoll zu nutzen. Dafür gibt es ein Zauberwort:

Die Ölkanne

Es gibt wohl kaum eine Zeit, die besser für das „Entrümpeln“ des Körpers geeignet ist als das Heifasten. Der Organismus wird in dieser Zeit von schwer verdaulichen und/oder säurehaltigen „Lebensmitteln“ nicht zusätzlich belastet. Nicht zuletzt mit der Unterstützung von König Apfel und auch mittels des vielen Wassers, mit Sauerstoff angereichert, welches täglich getrunken wird, beginnt er, sich des über die Jahrzehnte angesammelten Wohlstandsmülls zu entledigen. Dazu benötigt er aber tatkräftige Unterstützung. Die Ölkanne, über die ich schon in dem oben erwähnten ersten Porträt über die Naturklinik berichtet habe, hat sich genau darauf spezialisiert. Nun will ich ja wirklich nicht behaupten, das ganze Universum der Entschlackungs- und Ausleitungsangebote zu kennen, aber das, was in der Ölkanne in einer gleichermaßen umfassenden wie höchst professionellen Art angeboten wird, das beeindruckt mich immer wieder.

Es ist kein Stressprogramm, das Heifasten in Michelrieth. Dass das „Fasten-Restaurant“ ein Ort zum ganzheitlichen Wohlfühlen „mit allen Sinnen“ ist, dürfte deutlich geworden sein. Die Ölkanne ist das Pendant dazu, auch topografisch direkt neben dem Fastenhaus gelegen. Es ist nicht der Ort, wo die Seele baumelt (denn wer „baumelt“ schon gern?), sondern wo die Seele ihr eigenes Heifastenprogramm absolviert. Körper, Geist und Seele nehmen sich die Zeit, untereinander und mit den äußeren Lebensumständen in Resonanz zu gehen, sich „auszuschwingen“. Ob das das Geheimnis des Heifastens nach Art der Naturklinik ist? Ich vermute es jedenfalls.

Die Ölkanne setzt den Aspekt der Ruhe und der Ausgeglichenheit, der schon dem Heifastenhaus von Tag zu Tag mehr eigen ist, in einer schon beim Betreten der Ölkanne intensiv mit allen Sinnen zu erlebenden, zu erfüllenden Weise fort, intensiviert ihn auf ganz eigene Art.

„Ruhe heilt“, ist ohnehin das Credo der Naturklinik. In der Ölkanne wird dieses Motto tagtäglich umgesetzt und übersetzt mit:

„Heilung über das Nervensystem“,

wie mir die Leiterin der Ölkanne, die Physiotherapeutin **Sabine Lautenschläger**, berichtet.

Diese Behandlungen, die bis zu dreieinhalb Stunden dauern können, haben zunächst das Abschalten zum Ziel. „Ich bin angekommen“, hört sie immer wieder von den Anwenderinnen und Anwendern. Die große Ganzkörper-Ölguss-Massage, aber auch eine ganze Palette von unterschiedlichen Ölgüssen und Ölmassagen bilden die Grundlage, dem Nervensystem zu Stabilität und Ausgeglichenheit (zurück) zu verhelfen. Die Kräuterstempel-Ganzkörper-Massage und das „Symphonia“ Licht-Klang-Bad, das die Kraft des Wassers mit den Schwingungen von Musik, Farben und Magnetfeld so eindrucksvoll verbindet, dass es zu meinen Favoriten gehört, ergänzen dies.

Sie werden es sich lebhaft vorstellen können, dass das Nervensystem solcherart Zuwendung gerade in der Ausnahmesituation des Heifastens ganz besonders dankbar und intensiv aufnimmt. Dennoch bildet der zweite Schwerpunkt der Ölkanne mit dem bezeichnenden Etikett.

„Abnehmen mit Erfolg“

das geborene Pendant zum Heifasten. Weil dieses „Abnehmen“ mit den Mitteln der Ölkanne immer auch auf dem „Werkzeug“ Entschlacken, Entgiften, Entsäuern aufbaut und somit natürlich die Übung im Heifastenhaus trefflich unterstützt. Und weil damit auch die latente Gefahr der Rückvergiftung während einer Fastenzeit und somit auch die in dieser Situation



Abb. 3: Wunderbarer Fastenbegleiter: Das „Symphonia“ Licht-Klang-Bad



Abb. 4: Fasten-Buffer: Immer ein Genuss für viele Sinne

oft immanente Schmerzbelastung wesentlich minimiert werden kann.

So werden bei der Schlankheitsmassage mit warmem, entsäuerndem Olivenöl die Durchblutung und der Lymphabfluss genauso wie die Darmtätigkeit angeregt, das Gewebe entschlackt.

Ebenfalls auf die effiziente Entgiftung der Haut zielen die Schlankheitsmassage, die Thalasso-Therapie und die verschiedenen Schlankheitswickel. Und wo ich in diesem Artikel schon so oft die Monarchie strapaziert habe: Auch in der Ölkanne gibt es meines Erachtens einen König der entschlackenden Zuwendung zu krönen. Es ist der Ägyptos-Vitalwickel, mit dem, so Sabine Lautenschläger, außergewöhnliche Erfolge erzielt werden. Mit diesem Ganzkörperwickel aus feinsten Heilerde, Salz aus dem Totem Meer und natürlichen Mineralien kommt es durch die Entgiftung der Haut schon nach der ersten Behandlung zu einer deutlich sichtbaren (und an den Problemzonen sogar messbaren) Straffung der Haut.

Aus Gründen des zur Verfügung stehenden Raumes kann ich leider nicht meiner Leidenschaft frönen, meine eigenen Erfahrungen in der Ölkanne in der gewohnt plastischen Form zu schildern. Immerhin können sich Interessierte aber in dem eingangs erwähnten ersten Artikel über die Naturklinik auch in die Ölkanne mitnehmen und sich insbesondere in den Ägyptos-Wickel virtuell einwickeln lassen (1).

Um das Thema „Wickel“ noch abzurunden: Zum „Standard-Therapieplan“ des Heifastens gehört es, dass mehrmals wöchentlich mittags ein Leberwickel und abends ein Entspannungswickel direkt auf dem Zimmer Organe und die Psyche unterstützen.

Die vielfältige Angebotspalette der Naturklinik lässt auch über die Ölkanne hinaus noch fast unbeschränkte Zuwendung zu. So gehört das Brandungsbad in der physikalischen Abteilung zu meinen ganz persönlichen Favoriten. Und die Matrix-Rhythmus-Therapie kann komplizierten Gewebeproblemen auf die Spur kommen und abhelfen. Und eine Kombination des Heifastens mit einer umfassenden Darmreinigung und / oder einer Leber-Galle-Kur gehört dann schon zu den „fortgeschrittenen“ Anwendungen.

Ich komme das letzte Mal zurück ins Fastenhaus und damit zu Diana Ciprandi. Sie gibt uns nämlich viele Tipps mit, mit denen wir das während der Fastenwoche sinnlich Gelernte noch ergänzen können. Denn Sie weiß, dass die erste Woche nach dem Heifastens die entscheidenden Weichen stellt für die zukünftige Art, sich zu ernähren, für die Weichenstellung, inwieweit die Erfahrungen des Heifastens immer selbstverständlicher in das tägliche Leben übergehen. Langfristig, für immer.

Fazit

Liebe Leserin, lieber Leser, das konnte – fast naturgemäß – wieder einmal nur eine Tour d'Horizont über das Heifastens nach Art der Naturklinik sein. Was ja auch in Ordnung ist. Denn das Porträt soll ja das eigene sinnliche Erleben nicht ersetzen, sondern ganz im Gegenteil Lust darauf machen.

Ich habe mein Fazit zu großen Teilen schon in den Text eingebaut. Muss deshalb nicht mehr viel hinzufügen. Nur soviel:

Das „Heifastens ohne Hungern“ war bekanntlich nicht meine erste Fasten-Erfahrung. Ich habe mehrfach über die Mayr-Kur berichtet, genau wie ich am Beispiel verschiedener Hotels die „Regenata“ porträtiert habe, die ja ebenfalls eine Entschlackungs- und Entsäuerungskur ohne zu hungern ist.

CO`MED-Leser wissen, dass ich keine „Rangliste“ veröffentliche, nicht gegeneinander abwäge oder gar aufwiege. Ich bin entweder überzeugt oder schweige. Wie Sie dem Text unschwer entnehmen konnten, hat mich das in Michelrieth Erlebte wiederum überzeugt. Sehr sogar.

Es ist diese besonders intensive Form der Sinnesschulung, die darauf beruht, dass alles in aller Ruhe, aller Gelassenheit, aller Beschaulichkeit abläuft. Dass unseren Sinnen die Zeit gelassen wird, sich wieder auf das einzulassen, was wir selbst und was insbesondere unsere Umwelt- und Lebensbedingungen ihnen seit Jahren und Jahrzehnten ausgetrieben haben: Als Naturkörper in und mit der Natur in Resonanz zu gehen.

Es waren wunderbare, wichtige „Schulstunden“, die ich erleben durfte, mit mir meine Sinne, mein Geist, meine Seele. Ich habe sehr viel mehr geträumt in dieser Zeit. Nachvollziehbar.



Abb. 5: Das „Fasten-Restaurant“: Lernfeld und Ort des Entspannens und Genießens zugleich

Natürlich hat in einem ganzheitlichen System die Schulung der Sinne auch eine geistige Dimension. Natürlich werden die Blockaden nicht nur im physischen, sondern auch im psychischen Bereich erreicht, idealtypisch aufgelöst. Der Traum ist bekanntlich ein wesentlicher Indikator dafür.

Schön, dass die Erfahrung der Sinnesschulung im Rahmen des Heifastens nach Art der Naturklinik in Michelrieth für mich kein Traum geblieben ist.

Klang Ihnen das alles doch zu simpel? Sie wissen es: Alles Große entspringt oft ganz simplen Gesetzen. Und das Faszinierende an der Natur, dessen Teil wir sind, ist meines Erachtens, dass sie gleichermaßen ganz „einfach“ zu verstehen wie höchst komplex, aber immer in sich schlüssig ist. Zumindest solange wir das noch zulassen!



Kontakt:

HG Naturklinik Michelrieth GmbH
Löwensteinstraße 12-15
97828 Marktheidenfeld-Michelrieth
Tel. 09394-8010
info@naturklinik.com
www.naturklinik.com

Literaturhinweise

(1) Alle in CO`MED erschienenen Porträts, auch die erwähnten Klinik-Porträts, können auch unter www.comedverlag.de/concepts.php als PDF geöffnet und nachgelesen werden.

(2) ebenda, siehe Rubrik: Fachartikel: Säure-Basen-Haushalt – Zivilisatose

(3) Siehe dazu auch: Dr. med. Hans Günter Kugler, Dr. med. Arno Schneider: Vegetarisch essen – Krankheit vergessen? ISBN 978-3-89201-287-0. Und den gleichnamigen Artikel von Dr. Schneider in CO`MED, Ausgabe 12/2008, Seite 88 ff