

## FASTENZEIT

# Region Purkersdorf: Fasten als „Reset“ für den Körper

ERSTELLT AM 21. FEBRUAR 2023 | 20:06

LESEZEIT: 3 MIN



Birgit Kindler



Die Tullnerbacher Fastenleiterin Beate Reim bietet an verschiedenen Orten Fastenkuren an, unter anderem auch im Kloster Pernegg. Im Bild mit Geschäftsführer Klaus Rebernick.

FOTO: Monika Närr

**D**er Verzicht auf bestimmte Nahrung hat einen positiven Effekt für den Körper, weiß die Irenentaler Fastenleiterin Beate Reim.

Viele Leute – wenn auch nicht tiefgläubig – nehmen die Fastenzeit zum Anlass, um auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Die meisten trinken in den 40 Tagen vor Ostern keinen Alkohol, einige essen keine Süßigkeiten oder kein Fleisch.

„Der menschliche Organismus könnte tatsächlich 40 Tage ohne feste Nahrung auskommen. Fasten ist eine naturgegebene Form des menschlichen Lebens und kommt in allen Kulturen und Religionen vor“, weiß die Irenentaler Fastenleiterin Beate Reim. Der Körper habe eher Probleme mit dem ständigen „Zuviel“ und dem uneingeschränkten Zugang zu Nahrung. „Der im Zellgedächtnis abgespeicherte Fasten-Mechanismus gilt als Grund für das Überleben in Hungerphasen“, weiß Reim.

Für die Irenentalerin hat Fasten viele tolle Effekte: „Es ist eine Art ‚Reset‘ für den Körper, aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem, entsäuert, entgiftet, saniert Magen und Darm und ist ein guter Einstieg in einen Ernährungsumstieg. Die Gewichtsreduktion ist eigentlich nur ein positiver Nebeneffekt.“

Die Fastenleiterin ist außerdem überzeugt, dass das Fasten viel mehr ist, als nichts zu essen. „Es ist ein Urlaub für Körper, Geist und Seele.“

Erstfastern rät sie, in einer Gruppe oder mit einem Fastenbegleiter zu fasten.

Es gibt verschiedene Arten des Fastens. „Am bekanntesten ist das klassische Heilfasten nach Dr. Buchinger“, meint Reim. Dieses Flüssig-Fasten besteht aus einem Gemüse/Obst-Saft sowie einer basischen Fastenbrühe, Tee und Wasser. „Bei dieser Methode ist es besonders wichtig, alle Organe beim Ausscheidungsprozess zu unterstützen. Aber auch ein guter Mix aus Bewegung und Entspannung gehören dazu“, erklärt die Fastenleiterin.

Eine andere, mittlerweile sehr beliebte Möglichkeit, seinem Körper Gutes zu tun sei Basenfasten oder als modifizierte Form Autophagie-Fasten, hier nimmt man nur zweimal täglich Basen-überschüssige Kost zu sich und hält eine Nahrungsmittelpause von zumindest 16 Stunden ein. „In dieser Zeit beginnt, die Autophagie, ein Zellrecycling-Prozess im Körper“, erklärt die Fastenleiterin.

## Fasten in drei Phasen

Fasten würde aus drei Phasen bestehen, Entlastungstage, die eigentlichen Fastentage sowie die Aufbauphase. „Ich glaube, das sind die wesentlichsten Unterschiede zu einer Diät“, so die Irenentalerin.

Bei den Entlastungstagen, die eine Woche dauern sollten, sollte man den Organismus langsam vorbereiten und sukzessive Lebensmittel reduzieren oder ganz weglassen. „Beginnend mit Zucker, Fleisch, sowie anderen tierischen Lebensmitteln und Kaffee“, sagt Reim.

Ganz wichtig seien nach dem Fasten die Aufbautage – insbesondere beim Flüssigfasten. Diese sollten zumindest halb so lang sein wie die Fastentage.

Die Fastenmethoden dauern in der Regel eine Woche oder zehn Tage. „Wenn man die Vorbereitungszeit sowie die Aufbautage dazurechnet, kommt man cirka auf drei Wochen, was durchaus Sinn macht und auch nachhaltig ist, und man braucht sich nicht vor einem Jojo-Effekt zu fürchten“, meint die Irenentaler Fastenleiterin abschließend.