

Auf dem Weg ins Fasten-Glück

Christine Stehle hat eine Ausbildung zur Fastenleiterin durchlaufen. Nach ersten Seminaren, die sie auf Sylt gegeben hat, bietet sie ein Neujahrsfasten in Mülheim an

Von Rosali Kurtzbach

Es war um Neujahr: Christine Stehles Laptop gab den Geist auf. Für die Werbetexterin eine Katastrophe. „Wie soll ich nur über die Feiertage kommen?“, fragte sie sich nervös. Zunächst. Denn dann dachte sie sich: „Wenn ich schon zwangsweise auf Cyberdiät bin, dann kann ich auch richtig fasten.“ Mit einer gekochten Brühe und einem Spaziergang in die Natur fing sie an. „Es war so schön, die Ruhe zu spüren. Als ich im Wald stand, dachte ich: So viel Glück, dass muss man teilen.“ Zwei Wochen später begann sie ihre Ausbildung zur Fastenleiterin an der Akademie Gesundes Leben im Taunus. Neun Monate intensivierte sie ihr Wissen über die verschiedenen Formen des Fastens und legte ihre Prüfung ab. Mittlerweile hat sie erste Seminare auf Sylt gegeben. Anfang Dezember fliegt die Mülheimerin nach Teneriffa, um dort zwei Kurse zu geben. Doch dann will sie auch in Mülheim mit ihrem „Fasten-Glück“ durchstarten.



Wollen richtiges Fasten vermitteln: Christine Stehle (l.), Physiotherapeut Daniel Jao und Yogalehrerin Inga Nowalowska.

FOTO: OLIVER MÜLLER

Gemüsebrühe statt Tee

Zusammen mit dem Physiotherapeuten Daniel Jao und der Yogalehrerin Inga Nowakowska bietet sie ein Neujahrsfasten an. Los geht's am 2. Januar. Sechs Tage lang können die Teilnehmer lernen, mit Gemüsebrühe, Kräutertee und verdünnten Obst- und Gemüsesäften zu fasten. Hinzu kommen ein Yoga und eine Verwöhn-Massage, eine meditative Wanderung und am Ende das gemeinsame Fastenbrechen. Es sei wichtig, „dass man danach wieder vorsichtig zu essen beginnt. Es ist nicht intelligent, gleich zu McDonalds zu gehen.“ Der Körper brauche Zeit, um sich wieder an die Nahrung zu gewöhnen.

Fasten kann zunächst einmal je-

der, „der gesund und in guter psychischer Verfassung ist. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte vorher einen Arzt fragen“, sagt Christine Stehle. Sie weiß, dass der zeitweise Verzicht auf feste Nahrung, die Umstellung auf basenreiche Kost oder das Entgiften „nicht allen immer leicht fällt.“ Deshalb sollten sich die Teilnehmer auch Zeit nehmen, nach Möglichkeit die ersten drei Tage der Fastenwoche nicht zu arbeiten. Schließlich soll der Körper zur Ruhe kommen. „Fasten braucht Ruhe und bringt Ruhe“, sagt Christine Stehle.

Sie selbst hat zunächst nach Büchern gefastet. „Im Nachhinein habe ich gemerkt, dass ich auch Sa-

chen falsch gemacht habe“, sagt sie. Nicht immer ist beispielsweise eine Sauer-tee gut. „Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte lieber zur Gemüsebrühe greifen.“

Blick fürs Wesentliche

In ihren Seminaren hat Christine Stehle mittlerweile „viele Wiederholungstäter und auch Männer dabei. Für manche ist das Fasten auch der Startschuss für eine Ernährungsumstellung. Man kriegt einen guten Blick für den Körper.“

Dem Neujahrsfasten sollen weitere Fastenwochen in Mülheim folgen – zu Ostern, im Sommer oder auch im Herbst ein Fasten nach Hildgard von Bingen – inklusive liturgi-

„Fasten bringt Ruhe und Fasten braucht Ruhe“

Christine Stehle, Fastenleiterin

schem Gesang aus dem frühem Mittelalter. „Die Musik war für Hildgard von Bingen ein Spiegel der himmlischen Harmonie“, sagt Christine Stehle. Das wiederum passe zur Ruhe, die Christine Stehle vor gut einem Jahr fand, als sich ihr durch das Fasten „der Blick auf das Wesentliche öffnete“, sie „runterkam“ und lernte, dass es auch ohne Laptop geht – zumindest für ein paar Tage.

INFOABEND ZUM SEMINAR

■ Über das Neujahrsfasten in Mülheim informieren Christine Stehle, Daniel Jao und Inga Nowakowska vorab am kommenden Freitag, 21. November, von 18 bis 19 Uhr in der Praxis Jao, Gerberstraße 11. Einen weiteren Infoabend gibt es am Samstag, 27. Dezember, von 15 bis 16 Uhr. Die Seminarkosten betragen rund 230 Euro.

■ Infos: www.fasten-glueck.de oder ☎ 99 85 50 70.