

In der Ruhe liegt die Kraft



Ständig erreichbar zu sein, gilt heute in der Arbeitswelt als vollkommen normal. Die E-Mails über das Mobiltelefon oder zu Hause am Computer abzurufen, sei es in der Freizeit oder auch im Urlaub, ist zur Gewohnheit geworden. Doch wer dauerhaft nicht abschalten kann, wird krank, psychisch wie körperlich. Eine Fastenkur im Kloster, wie im Stift Pernegg (NÖ), kann Abhilfe schaffen. Neben der körperlichen Regeneration darf auch der Geist ruhen.

Im tiefsten Waldviertel, nahe der tschechischen Grenze, wo sich sprichwörtlich Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen, liegt das herrschaftliche Kloster Pernegg (NÖ). Eingebettet in eine reich bewaldete Ebene mit sanften Hügeln drumherum.

Mönche und Nonnen gibt es hier zwar keine mehr.

Dafür aber eine stete Anzahl an Gästen, die für sich Stille und Entschleunigung suchen und den hektischen Alltag hinter sich lassen wollen. „Etwas anderes lässt sich hier auch kaum machen“, lacht Klaus Rebernick, der Stift Pernegg seit dem Jahr 2004 als Fastenzentrum leitet. Fasten, Gespräche und Vorträge, Spaziergänge oder auch ein wenig Yoga – das war es dann auch schon mit dem Programm.

Jedoch scheint dieses Konzept genau das Richtige zu sein. „Es trifft den Zeitgeist. Wir alle haben doch mittlerweile zu viel um die Ohren, vor allem, was den Beruf betrifft. Unsere Erholungszeiten in der Freizeit nehmen ab, das macht viele Menschen krank“, sagt Rebernick.

Tatsächlich scheinen stressbedingte Belastungs- und Ermüdungssyndrome wie Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out in den vergangenen Jahren in der Bevölkerung immer häufiger zu werden. Die ständige Erreichbarkeit, die durch moderne technische Entwicklungen, wie Smartphone und Computer-Tablet, vom Arbeitenden gefordert wird, lässt die Grenzen zwischen

Arbeit und Freizeit zunehmend verschwimmen. Umso mehr erfreuen sich Angebote des Rückzuges wie in Pernegg mit dem Motto „Entdeckung der Stille“ großer Nachfrage – und zwar nicht nur während der österlichen Fastenzeit.

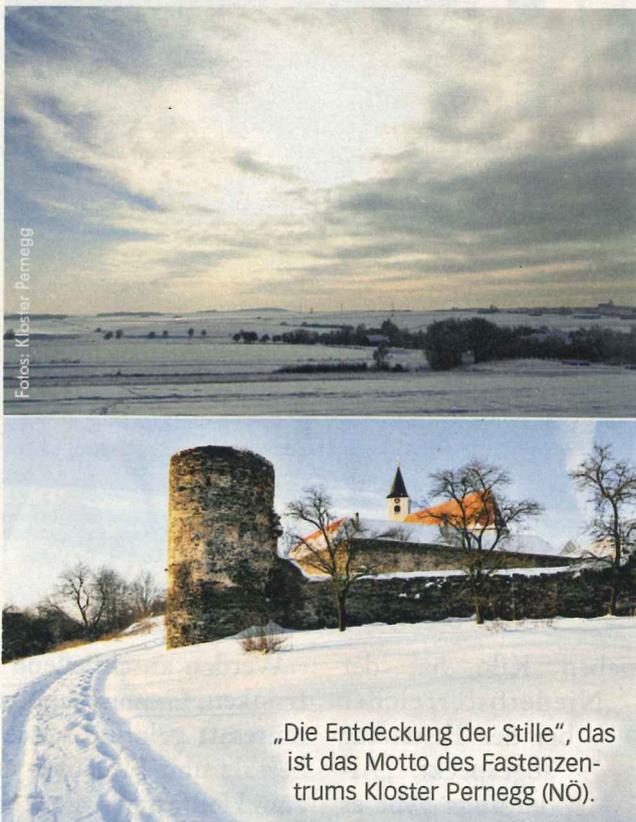
Die meisten Menschen buchen in Pernegg das Suppen-Saft-Fasten nach Buchinger. Aber auch Basenfasten, Fasten nach Hildegard von Bingen, Ayurvedafasten oder, seit diesem Jahr neu im Programm, das vegane Fasten prägen das Angebot. Sowie eine stattliche Zahl an Themenfastenkursen, die Meditation, Yoga, Qi Gong, die fünf Elemente, Wandern oder sogar Golf beinhalten. Sie alle haben eine Dauer von sieben bis zehn Tagen.

Männer und Frauen schätzen das Angebot

„Unser Klientel entspricht vorwiegend ‚Kopfarbeitern‘, die abschalten möchten sowie ihrem Körper und Geist mit dem Fasten etwas Gutes tun wollen“, erzählt Rebernick. Mittlerweile gäbe es auch ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis. „Vor zehn Jahren war unser typischer Gast um die 50 Jahre aufwärts und weiblich. Heute kommen 30- und 40jährige genauso zu uns wie 70jährige, Frauen wie Männer.“

Einer jener männlichen Gäste ist Ing. Helmut Heinz aus Stockerau (NÖ), er ist ein „Wiederholungstäter“, was Pernegg betrifft. „Ich bin nun bereits das

Bitte blättern Sie um!



Fotos: Klaus Rebernick

„Die Entdeckung der Stille“, das ist das Motto des Fastenzentrums Kloster Pernegg (NÖ).

Fortsetzung von Seite 21

dritte Jahr infolge hier und genieße den geistigen Rückzug, dieses Jahr zum ersten Mal als Pensionist“, sagt der 61jährige.

Als der ehemalige Manager noch im Berufsleben stand, waren es die üblichen Beweggründe, die auch die meisten anderen Menschen nach Pernegg führen. „Ich litt unter beruflichem Stress, aß viel zu viel und äußerst ungesund, bewegte mich zu wenig und hatte das Bedürfnis, einmal Pause zu machen. Ich wollte mich entspannen und etwas für meine Gesundheit tun.“

Ausprobiert hat Ing. Heinz bisher das Klosterfasten nach Buchinger, auch Saft- und Suppe-Fasten genannt, sowie das Basenfasten. Während das Basenfasten einer Art Schonkost entspricht, bei der auf säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milch- und Getreideprodukte sowie auf Genussmittel verzichtet wird, werden beim Buchinger-Fasten ausschließlich Gemüsesuppen und frisch gepresste Säfte verzehrt. „Mir hat beides gefallen, aber beim Suppe-Saft-Fasten verspüre ich mehr Erfolg“, sagt Heinz.

Allein der Blick auf die Waage zeigt für den 61jährigen nun nach einer Woche Verzicht auf feste Nahrung ein höchst erfreuliches Ergebnis. **Satte**



Fasten in der Abgeschiedenheit des Klosters Pernegg (M. und U.). Bewegung an der frischen Luft (o.).



sieben Kilo hat der Niederösterreicher bei der Fastenkur abgespeckt. „Allerdings geht es mir nicht nur ums Abnehmen. Es ist jedes Mal eine wunderbare Erfahrung. Ich lasse den Alltag hinter

mir, drehe das Mobiltelefon ab, finde zu mir, entspanne mich völlig und lerne obendrein nette Menschen kennen“, erzählt Heinz.

In der Gruppe, die bis zu 20 Fastende umfasst, ist das Fasten auch leichter durchzuhalten. „Wir machen gemeinsam Waldspaziergänge, reden und lachen zusammen. Da fällt das Fasten leicht“, erzählt der Pensionist. Es gibt auch einen Stille-Tag, an dem die Gäste nicht sprechen. „Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig, aber die meisten machen mit, weil es eine Herausforderung darstellt. Viele können aber damit schlecht umgehen, sich am Stille-Tag eingehend mit sich selbst zu beschäftigen“, meint Rebernick.

Fastenkrisen sind bald vorbei

„Probleme, die sogenannten Fastenkrisen, machen sich meist zu Beginn der Kur bemerkbar“, weiß Petra Sölle, Fastenleiterin in Pernegg. Dabei handelt es sich um die Entlastungstage, das sind die eineinhalb bis zwei ersten Tage des jeweiligen Fastenkurses. An diesen Tagen werden im Kloster Pernegg noch Erdäpfel und Gemüse gegessen, aber auf säurebildende Lebensmittel sowie auf Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Nikotin wird verzichtet. Das bereitet vielen zuerst Kopfweg sowie Schmerzen im Bindegewebe. „Der Körper beginnt mit der Entgiftung, indem er anfängt, die im Bindegewebe gefangenen Säuren loszulassen“, weiß die Fasten- und Gesundheitstrainerin.

Werden anschließend nur noch Wasser und Tee getrunken, Gemüsesuppe und frisch gepresster Obst-Gemüsesaft gelöffelt sowie der Darm mithilfe von Glaubersalz und Einläufen entleert – denn auch das gehört zum Heilfasten –, geht es denn meisten wieder gut. „Das ist bei uns am Montag oder spätestens Dienstagvormittag der Fall“, erläutert Sölle. Ab diesem Zeitpunkt stellt sich bei vielen Fastenden ein Hochgefühl ein.

Ing. Heinz kennt es genau. „Du hast nichts mehr zu ‚beißen‘, aber trotzdem keinen Hunger und zudem das Gefühl, Bäume ausreißen zu können. Stundenlanges Wandern ist nicht mehr anstrengend, sondern belebt geradezu den gesamten Organismus.“

Fastenleiterin Petra Sölle betreute Ing. Helmut Heinz in Pernegg.

Dass die Fastenden bald keinen Hunger mehr verspüren, liegt laut Klaus Rebernick, der selbst drei Mal im Jahr fastet, daran, dass allein schon der Darm 30 Prozent der über die Nahrung aufgenommene Energie beansprucht. „Dieser energetische Anteil wird also frei und steht uns beim Fasten zur Verfügung.“

Hinzu kommen zwei Hormone, die uns den Hunger vergessen lassen. Zum einen führt das Hungergefühl, das mit dem Fasten einsetzt, zu einer vermehrten Ausschüttung des Hormons Ghrelin. Dieser Hungerbotenstoff hat aber, wie amerikanische Wissenschaftler herausfanden, gleichzeitig den Effekt, Angst und Depressionen zu vertreiben. So hat die Natur den Steinzeitmenschen gerüstet, bei Hunger mutig auf die Jagd nach wilden Tieren zu gehen. Heute müssen wir zwar nicht mehr nach Beute jagen, gute Laune zu haben und

„Unser Klientel entspricht ‚Kopfarbeitern‘, Männern wie Frauen jeden Alters, die abschalten möchten sowie ihrem Körper und Geist mit dem Fasten in klösterlicher Umgebung etwas Gutes tun wollen.“

**Klaus Rebernick, Geschäftsführer
Kloster Pernegg**

angstfrei in die Zukunft zu blicken, ist aber wohl auch nicht das Schlechteste.

Das zweite Hormon, das beim Fasten gebildet wird, ist Serotonin. Nach rund drei Tagen Nahrungskarenz setzt eine erhöhte Produktion des Glückshormons ein. Es sorgt für innere Harmonie und Zufriedenheit. Alles zusammen führt zur sogenannten „Fasten-Euphorie“.

Langsam mit dem Essen beginnen

Nach der sieben- bis zehntägigen Fastenkur wird in Pernegg das Fasten mit einem Bratapfel gebrochen. Der Apfel eigne sich laut Fastenleiterin Sölle dazu hervorragend, weil das Apfelpektin die Verdauungssäfte anregt. „Diese einfache Mahlzeit schmeckt königlich. Es gibt nichts, was in diesem Moment besser munden könnte“, erzählt Ing. Heinz.

„Das ist ebenfalls eine wunderbare Sache am Fasten. Hinterher ist jeder äußerst achtsam, was die Nahrungsaufnahme betrifft. Alles schmeckt irgendwie besser“, sagt Sölle, die dazu rät, nach einem Fastenkurs erst langsam wieder und vor allem mit kleinen Portionen zu beginnen, um den Magen zu schonen. „Gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppe und gekochte Erdäpfel in kleinen Mengen helfen, Magen und Darm nicht zu überfordern.“

Die Aufbau tage sollten laut Sölle der Hälfte der Fastentage entsprechen. Wer also sechs Tage gefastet hat, sollte sich zumindest drei Tage mit Schonkost gönnen. „Aber je länger auf säurebildende Lebensmittel wie Fleisch und Wurstwaren, tierische Fette, Weißmehlprodukte sowie Süßigkeiten und Alkohol verzichtet wird, desto besser.“

farm

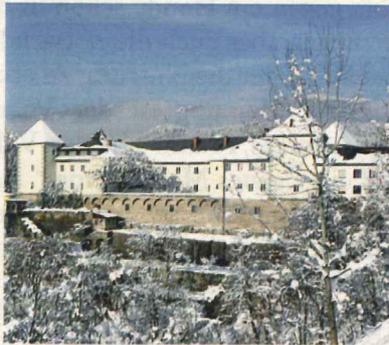
Klöster als Orte der Stille

Immer schon suchten Menschen bei Nonnen und Mönchen Einkehr und Orientierung. Heutzutage gibt es in Klöstern bewusst Angebote, mit denen die Gäste zu ihrer Mitte finden, Lebensfreude schöpfen und ihre Gesundheit stärken können. Hier einige Beispiele, wo Sie als Gast Zeit im Kloster verbringen können. Weitere Auskünfte über die Plattform Klösterreich: www.kloesterreich.at, Tel.: 0043/2735 5535-0; E-Mail: info@kloesterreich.at.

Marienschwestern vom Karmel (OÖ).
Kontakt zum Mutterhaus in Linz, Tel.: 0732/775654, E-Mail: info@marienschwestern.at oder über die Internetseite www.kneippen.at



Kloster Wernberg bei Villach (K).
Kontakt: Kloster Wernberg, Klosterweg 2, 9241 Wernberg, Tel.: 04252/2216, E-Mail: wernberg@kloesterreich.at oder www.klosterwernberg.at



Stift Schlägl (OÖ).
Kontakt zu Seminarzentrum Stift Schlägl, Tel.: 07281/88 01 400, E-Mail: schlaegl@kloesterreich.at oder über die Internetseite www.stiftschlaegl.at



Fastenkurse gibt es neben Pernegg (www.klosterpernegg.at, Tel.: 02913/614, E-Mail: info@klosterpernegg.at) auch in vielen anderen klösterlichen Einrichtungen, etwa im Stift St. Lambrecht (Stmk.). Kontakt: tel.: 03585/2305-10, E-Mail: stlambrecht@kloesterreich.at oder www.stift-stlambrecht.at.

In der nächsten WOCHE lesen Sie:

Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin. Bestimmen Sie Ihren Fastentyp.