

Jedem Tag sein „Fastenplanet“

Fasten-Food. Freitag ist Venus, Sonntag die Sonne. Rüdiger Dahlke und Dorothea Neumayr präsentieren ein Fastensystem, das auf uraltem Wissen beruht.

PETER GNAIGER

SALZBURG (SN). „Wenn du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein köstlicher Schatz es ist, zu leben, zu atmen und sich freuen zu können.“ Diesen Satz formulierte der römische Kaiser Marc Aurel vor mehr als 1800 Jahren. Dass er dem neuen Buch von Rüdiger Dahlke und der Salzburgerin Dorothea Neumayr („Sinnlich fasten“) vorangestellt wurde, hat einen guten Grund. Sie versuchen mit ihrem neuen



Bild: SN/KOLARIK

„Würden Diäten wirken, gäbe es keine neuen.“

Rüdiger Dahlke,
Arzt und Therapeut

Dass der Verzicht den Genuss erhöht, wusste schon Epikur.

Dahlke und Neumayr bringen aber weiteres Wissen in ihr Buch ein. Das Gerüst bieten nämlich die sieben Archetypen „Schönheit“ (Venus), „Reduktion“ (Saturn), „Ausstrahlung“ (Sonne), „Urweiblich“ (Mond), „Aggression“ (Mars), „Kommunikation“

(Merkur) und „Wachstum“ (Jupiter).

Jeder Archetyp wurde – von wem und wann auch immer – einem Wochentag zuge-

teilt. Da hakten die beiden ein und ordneten jedem Tag den Archetypen entsprechende Speisen, Säfte, Kräuter, Bäder, Filme, Musik und Düfte zu. Sicher: Das ist pseudowissenschaftlich. Das von den beiden Fasten aber zumindest unterhaltsam. Details erfahren Interessierte morgen Abend im SN-Saal.

„Sinnlich fasten“ im SN-Saal mit Rüdiger Dahlke und Dorothea Neumayr, 26. März (18.30). Karten: Ö-Ticket, Raiffeisen, Abendkassa.



Dorothea Neumayr (im Bild bei einem Kochkurs mit Schülern) hat ihr Leben dem „wahren Genuss“ verschrieben.

Bild: SN/ANDREAS KOLARIK



© Red Mitten

www.salzburg.com