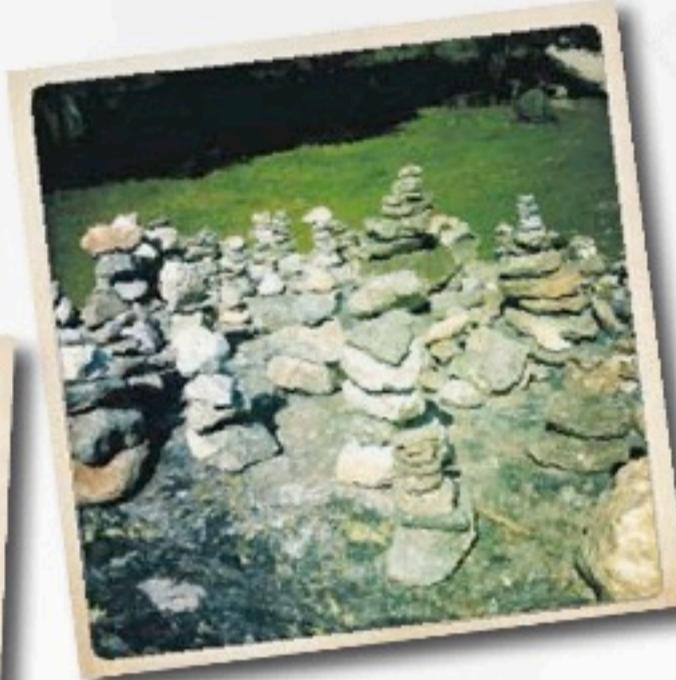
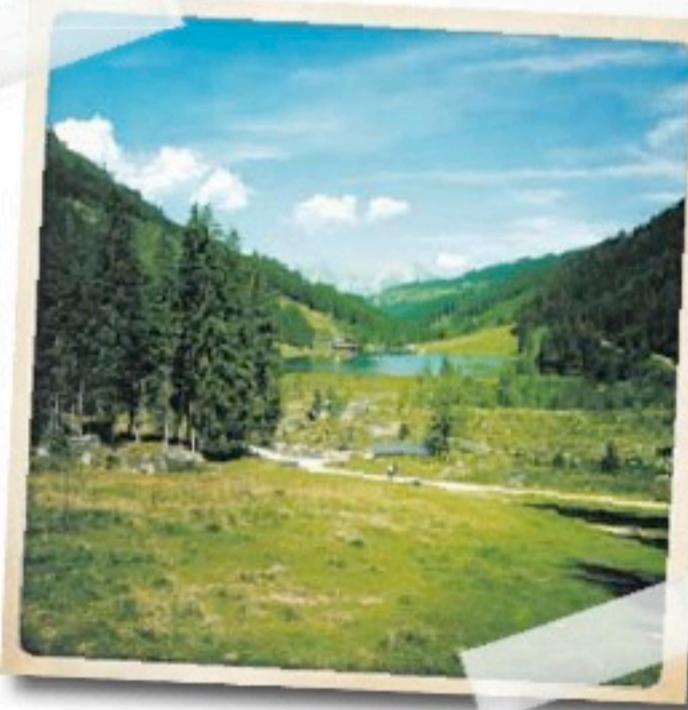




FASTEN- TAGEBUCH

In sechs Tagen zum Glück.
Wie ich eine verlorene Wette
am Ende doch noch
gewonnen habe ...



Alles begann mit einer verlorenen Wette. Wer mich kennt, weiß, dass ich eigentlich gar nicht gerne verliere. Im Nachhinein bin ich aber sogar froh darüber, dass ich eine Fastenwoche bei Dorothea Neumayr antreten durfte. Ihr Wissen über Dinge wie Ernährung, Entspannung, Atem und die richtige Bewegung ist top und steckt an, sich mehr um seine Gesundheit zu kümmern. Eine Fastenwoche dauert in der Regel von Sonntag bis Samstag, ist etwas für Jung und Alt, und das Ergebnis kann sich normalerweise sehen lassen – und der Verlust einiger überschüssiger Kilos ist oft nicht das einzige positive Resultat. Hier ein Auszug aus dem Tagebuch eines Redakteurs, der selbst bei einer solchen Fastenwoche mitgemacht hat und aus eigener Erfahrung nur das Beste darüber berichten kann.

Sonntag, Anreise und Entlastungstag

Ein wenig mulmig ist mir schon, aber es wird schon werden. Wer gesundheitsbewusst leben will, muss ehrlich zu sich selbst sein und bewusst an den Drive-Ins und Imbiss-Shops dieser Welt vorbeifahren. In einem Hotel in Schladming erwartet mich schon eine siebenköpfige Runde sowie Dorothea Neumayr als Head-Coach. Sie machen auf mich einen sehr sympathischen und freundlichen Eindruck, und das gibt mir gleich einen positiven Schub. Wenn schon beim Essen gespart wird, muss die Stimmung nicht zwangsläufig zu kurz kommen.

Am Abend wird eine klare Suppe aufgetischt, die erste Nacht verläuft entspannend und ruhig. Das Empfinden ist okay. Das Gefühl erinnert mich ein wenig an das Einschlafen am Abend vor einer Prüfung ...

Montag, 1. Fastentag

Ein untypischer Montagmorgen. Meditation, Schweben im Wasser, eine traumhafte Wanderung und Chigong mitten in der wunderschönen steirischen Landschaft. Eine Abwechslung nach der

Dauerschleife an Meetings, Telefonaten und Gesprächen. Wenn die zahlreichen buffetplündernden Frühstücksgäste nicht wären, würde man gar nicht ans Essen denken. Am Nachmittag Zeit, um Ideen freien Lauf zu lassen, und dank meines Moleskines können diese auch gleich festgehalten werden.

Dienstag, 2. Fastentag

Meditation und Entspannung im Wasser kenne ich nun schon, der Ausflug in die steirische Bergwelt ist neu, aber umso schöner, weil er bei strahlendem Sonnenschein stattfindet. Auch die bewussten Ruhepausen, inklusive des ausgeschalteten Handys, sind ein wenig gewöhnungsbedürftig. Wahrscheinlich hätte man inmitten der Berge aber ohnehin Probleme mit dem Empfang. Am Abend gibt es wieder die bekannte klare Suppe, die kulinarisch das Highlight des Tages ist. Mein Empfinden ist gut, sonst wäre ich wohl auch nicht mehr da.

Mittwoch, 3. Fastentag

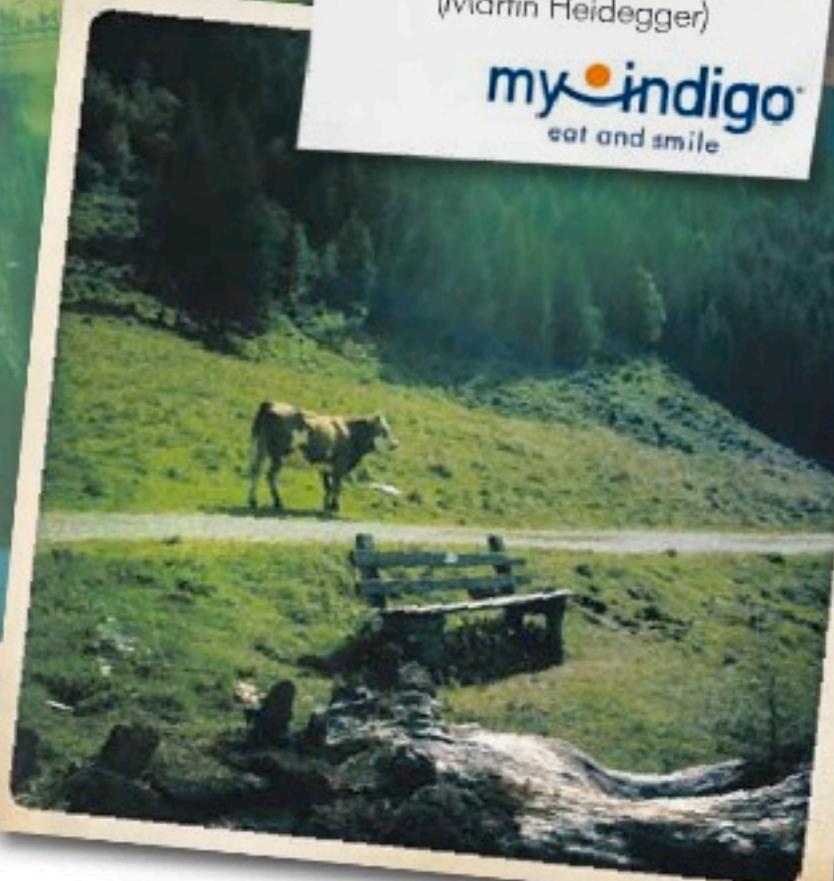
Nach der Morgenmeditation und meiner Lieblingsübung, dem Schweben im Wasser, geht es auf 2000 Meter Seehöhe zu einer Koryphäe in Sachen Heil-



Verzicht nimmt nicht.
Verzicht gibt. Er gibt
die unerschöpfliche
Kraft des Einfachen.

(Martin Heidegger)

myindigo
eat and smile



mich die Menge an die Ration meines kleinen Sohnes, der erst heuer auf die Welt gekommen ist, erinnert.

Mit ein wenig Wehmut, einem halbvollen Moleskine und vielen neu gewonnenen Ideen trete ich die Heimreise zu meiner Familie an. Es ist bemerkenswert, wie aus einer verlorenen Wette am Ende doch noch ein Sieg werden kann. Aber beim Fasten geht es nicht um gewinnen oder verlieren. Schneller, höher und weiter hat hier keinen Platz. Und das ist auch gut so.

Am Ende des 6. Tages kann ich Fasten nur jedem empfehlen. Idealerweise im Rahmen einer Fastenwoche, denn hier ist die Betreuung einfach perfekt. Eine Begleitung, die weiß, wie man die Gedanken vom Essen ablenkt, und eine Auszeit vom Stress des Alltags sorgen dafür, dass man für sich persönlich das Beste herausholen kann.

Text: Thomas Kern, Andreas Neubauer

Fotos: Thomas Kern, Dorothea Neumayr

kräuter. Am Nachmittag haben wir frei, und weil Mittwoch Markttag ist, nutze ich die Chance, um einkaufen zu gehen. Natürlich (noch) kein Essen. Es war mein bisher bester Tag, obwohl ist seit mittlerweile drei Tagen ohne feste Nahrung lebe. Es ist wirklich beeindruckend, was der Körper alles aushält.

Donnerstag, 4. Fastentag

Die tägliche Meditation ist mittlerweile schon zum Ritual geworden. Auch das Solebecken, selbst wenn es heute 20 Grad kälter ist als am Montag. Am Vormittag ging es in eine Klamm, wo die Urkraft des Wassers so richtig zu spüren ist. Die Gruppe ist total intakt, alle ziehen mit, eine Art Aufbruchsstimmung macht sich breit. Am späten Nachmittag erlebe ich zum ersten Mal aqua-e-motion, eine Tiefenentspannung im Wasser. Mir geht es gut, ans Essen denke ich überhaupt nicht mehr nicht. Ein Wahnsinn, wie einfach man auf Kaffee, Alkohol oder Essen allgemein verzichten kann. Meine Wasserzufuhr beträgt pro Tag allerdings vier Liter ...

Freitag, 5. Fastentag

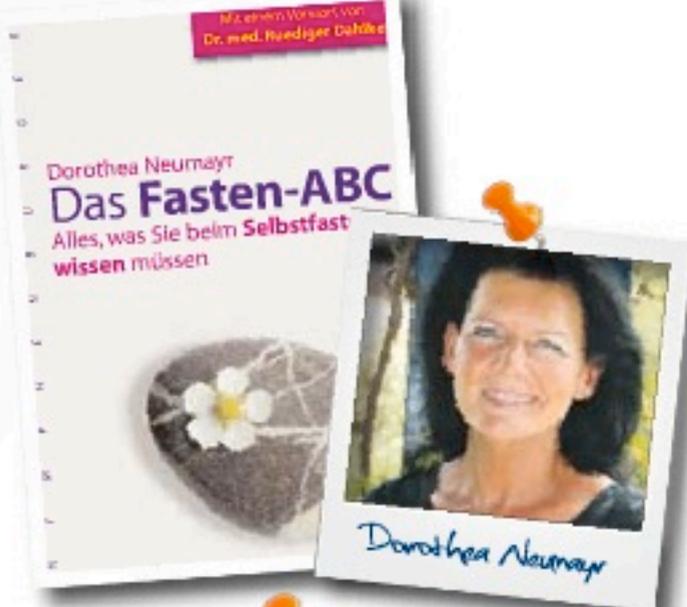
Nach den bequemen, morgendlichen Jours fixes der anderen Art und den

individuellen Übungen geht es wieder zur aqua-e-motion. Darauf folgt das nächste Highlight: In einer Bäckerei backen wir unser eigenes, salzloses Brot und nehmen es mit ins Hotel. Essen dürfen wir es aber noch immer nicht! Am Abend werden an einem Lagerfeuer am Hügel all jene belastenden Dinge symbolisch verbrannt, die wir zu Papier gebracht haben und in Zukunft nicht mehr mitschleppen sollen. Der letzte Abend wird mit dem Vergleichen von Fotos der ganzen Woche und einem netten Beisammensitzen beschlossen.

Irgendwie erinnert mich dieses Setting stark an meine Studienzeit. Inmitten einer ganz netten Runde Gleichgesinnter, die sich tiefsinnig austauscht. Schade, dass es schon der letzte Abend ist.

Samstag, Abreisetag

Eigentlich habe ich mich letzten Sonntag auf diesen Tag gefreut, jetzt tut es mir leid, dass der Samstag nun wirklich schon da ist. In der Früh erwartet uns das Fastenbrechen, bei dem Gemüse und Kräuter liebevoll serviert werden. Ich gebe ungeniert zu, dass ich mich noch nie im Leben so darauf gefreut habe, Karotten zu essen, auch wenn



Info:

Für Dorothea Neumayr ist der Beruf Berufung, und diese Leidenschaft gibt sie bei ihren Seminaren, Trainings und Einzelcoachings weiter. Ihr Wissen rund um Themen der Ernährung, der Entspannung, des Atmens und der richtigen Bewegung verbreitet „ansteckende Gesundheit“.

Mehr im Web:

www.dorothea-neumayr.com