der pilger
der pilger
MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN
TOLLE TIPPS & REZEPTE ZUM FASTEN
Fastenzeit
Erholung für Körper und Geist

„Wenn alle Völker den Rat des Fastens annähmen, würde tiefster Friede in der Welt herrschen; die Völker würden nicht mehr gegeneinander aufstehen, und auch die Heere würden einander nicht in Stücke hauen. Unser ganzes Leben wäre nicht in so hohem Grade von Stöhnen und Seufzen erfüllt. Das Fasten würde alle lehren, die Liebe zu überflüssigen Dingen und die Neigung zu Feindseligkeiten aufzugeben."

Basilius der Große (330 -379)

Foto: S. 2-3: contrastwerkstatt / stock.adobe.com

Auszeit für Körper und Seele

Die alte Tradition des Fastens wird heutzutage wieder ganz neu entdeckt. Erfahrt mehr von den religiösen Ursprüngen bis zum populären Intervallfasten. 4

Fastenwandern für Leib und Seele

Wer Wandern und Fasten verbindet, tut gleichzeitig etwas für Leib und Seele. 12

Digitale Stille

Das Smartphone ist im Leben vieler Menschen allgegenwärtig. Wie es gelingen kann, sich seine persönlichen Auszeiten zu nehmen. 22

Fastenfreuden und Osterspeisen

Leckere Rezepte für dich zusammengestellt. Fastenbrezel und Maultaschen: 8 leckere Rezepte für dich 26

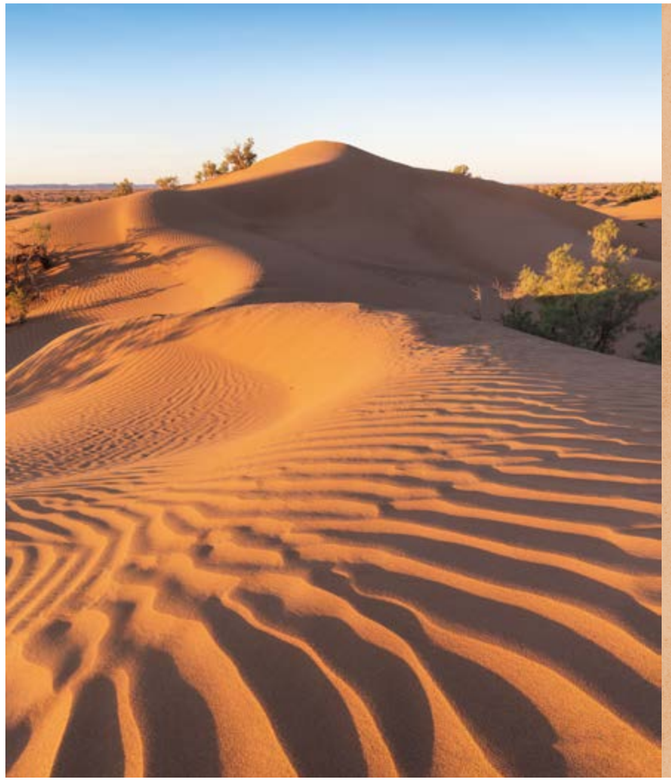
Auszeit für Körper und Seele

Am Aschermittwoch setzen sich viele Menschen das Ziel, die 40 Tage bis Ostern auf bestimmte Nahrungsmittel oder auch Gewohnheiten zu verzichten. Fasten ist eine uralte menschliche Tradition und wird in unserer heutigen Zeit wieder neu entdeckt und geschätzt.

Reinigung von Körper und Seele

Wer die ersten intensiven Hungerattacken besiegen konnte, merkt meist nach zwei bis drei Tagen ohne Nahrung eine Veränderung an sich. Tief im Inneren erwacht eine neue Energie, die Sinne arbeiten auf Hochtouren, der Geist ist wach und frei.

Das Fasten ist ein Ritual, das den Weg nach innen öffnet. Es ist hilfreich, sich für eine Fastenkur aus der Tretmühle des Alltags auszuklinken, sich Zeit und Ruhe zu nehmen und auf das, was geschieht, einzulassen. Wem dies gelingt, der erlebt in den Tagen des Verzichts ein intensives Gefühl der Freiheit und Klarheit des Geistes.



Fasten in den Religionen

Fasten kennen alle Religionen. Im Christentum wird vor allem von Aschermittwoch bis Ostern gefastet. Es ist die Vorbereitung auf das Fest der Auferstehung Jesu Christi – und erinnert an das ebenso lange Fasten Jesu in der Wüste.

Im Judentum leitet das Neujahrsfest Rosch Haschana zehn Bußtage ein. Sie gipfeln im Feiertag Jom Kippur, an dem die Gläubigen auf die Vergebung ihrer Sünden hoffen.

Im Fastenmonat Ramadan sollen Muslime von Tagesanbruch bis Sonnenuntergang auf Essen, Trinken, Rauchen und Sex verzichten. Ramadan findet im neunten Monat des islamischen Mondkalenders statt. Den Abschluss bildet das dreitägige Fest des Fastenbrechens.

Buddha empfahl weder Völlerei noch Selbstkasteiung. Wenig zu essen, erleichtert die Meditation auf dem Weg zu innerem Frieden. Deshalb verzichten manche buddhistischen Mönche und Nonnen täglich nach zwölf Uhr mittags auf jegliche Nahrung.

Fastenaktion 7 Wochen ohne

Die evangelische Kirche lädt auch dieses Jahr wieder zur Fastenaktion „7 Wochen ohne“ ein. Das Motto für 2024 lautet „Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge“. Dabei werden Fastende angeregt, eine Fastengruppe zu gründen und gemeinsam Ideen für das Fasten zu sammeln und sich von den Plänen der anderen inspirieren zu lassen. In der Gruppe wird über Fortschritte gesprochen, die Höhen und Tiefen geteilt und neuer Zuspruch geholt. Das Besondere daran: Man ist mit anderen Leuten gemeinsam unterwegs!

Zu der Fastenaktion gibt es einen Kalender mit Denkanstößen in Text und Bild. Auch können wöchentliche Fastenmails abonniert werden. Mehr Informationen finden Sie im Internet auf http://7wochenohne.evangelisch.de, info@7-wochen-ohne.de

Fotos: S. 4–10: stockadobe.com; S. 4–5: epixproductions; S. 6: ochmanus; um: S. Amelie Walter; S. 7: santypan; HG S. 6 ob.: BUDDEE

Nein sagen können, macht stark

Fastentage sind eine Herausforderung. Es fällt schwer, den täglichen Versuchungen zu widerstehen, wenn der Duft des leckeren Kuchens in die Nase steigt oder die Köstlichkeiten im Supermarkt so appetitlich aussehen. Nein zu sagen, erfordert Disziplin und Selbstkontrolle. Doch wer es schafft, diese bewusste Entscheidung zu treffen, der stärkt sein Selbstbewusstsein. Das überträgt sich auch auf andere Lebensbereiche und macht stark: „Wenn ich es schaffe, die Fastenkur durchzuhalten, schaffe ich alles, was ich mir vornehme.“

Fastenformen

Weit verbreitet ist das Heilfasten nach Otto Buchinger (1878-1966). Bei dieser Methode steht nur flüssige Nahrung in Form einer leichten Gemüsebrühe oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte auf dem Speiseplan. Auch ein Löffel Honig ist erlaubt. Das Fasten findet oft unter ärztlicher Betreuung oder im Rahmen eines Klinik-Aufenthalts statt.

Eine verwandte Methode aus der Naturheilkunde ist die F.X.-Mayr-Therapie, eine „Darmsanierungskur“, die aus drei Stufen besteht. Dabei hält man eine Tee-Wasser- oder eine Milch-Semmel-Diät.

Eine Variante des Heilfastens nach Buchinger ist die Molkekur. Die Flüssignahrung wird um Proteine angereichert, zum Beispiel durch Molke. Molke ist ein Nebenprodukt der Käseherstellung..

Informationen zu Fastenkliniken finden Sie unter: www.aerztegesellschaftheilfasten.de, info@aerztegesellschaft-heilfasten.de, Tel. 07551-8070

Was passiert im Körper während des Fastens?

Wenn der Körper keine Nahrung mehr bekommt, verbraucht er innerhalb von ein bis eineinhalb Tagen die gespeicherten Kohlenhydrate, das sogenannte Glykogen. Dauert das Fasten länger an, stellt sich der gesamte Stoffwechsel um. Der Körper stellt nun erst einmal hauptsächlich aus Eiweiß den lebensnotwendigen Zucker her. Allerdings sind auch diese Quellen begrenzt, deshalb greift der Organismus auf Fettreserven zurück und wandelt diese in Zucker um. Fettsäuren werden in Ketone zerlegt, die wichtig für den Energiestoffwechsel des Gehirns sind. Die Fettreserven des Körpers reichen bei den meisten Menschen für viele Wochen.

Fotos: S. 8 pdv1 Manuel Adorf | HG. Cosmer und hakase-220; S. 9 principe cello

Intervallfasten: Fasten im Alltag

Das Intervallfasten oder intermittierende Fasten lässt sich problemlos in den Alltag einbauen. Ziel ist es, in einer Zeitspanne von mindestens zwölf Stunden bis zu 16 Stunden auf Essen zu verzichten. Wasser, Tee, auch schwarzer Kaffee ohne Zucker und Milch dürfen in dieser Phase zu sich genommen werden. Durch den Nahrungsverzicht wird im Körper der Prozess der Autophagie, ein essentieller Prozess für die Reinigung und Erneuerung der Zellen, angeregt. Der Bio-Physiker Thomas Finkenstädt erklärt diesen Vorgang: „Damit die Zelle in Fastenzeiten Energie produzieren kann, nimmt sie alte oder defekte Bestandteile aus sich selbst und verbrennt sie. Das Resultat: Der Körper beginnt sich selbst zu reinigen, und zwar rundum bis hin zu den Nervenzellen im Gehirn.“

Dieser Effekt lässt sich mit Bewegung und Sport noch verstärken, denn auch beim Sport werden die Zellen in einen Nährstoffmangel versetzt, somit in eine Art Fastenzeit, und die Autophagie wird ausgelöst.

Wählen Sie ein Ritual

In einer Fastenklinik ist es einfacher, dem Alltagstrott zu entfliehen und sich für die Zeit des Fastens auf sich zu konzentrieren. Wer das Fasten in seiner gewohnten Umgebung durchführt – sei es im Rahmen einer mehrtägigen Fastenkur zu Hause oder durch Intervallfasten – erleichtert sich sein Vorhaben und das Durchhalten mit einem Ritual. So gelingt es leichter, sich vom Alltäglichen abzugrenzen und Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Als Ritual kann zum Beispiel eine Meditation dienen, Thai Chi, Yoga, Atemübungen oder regelmäßige Spaziergänge.

Der Glückskick

Hat sich der Körper an den Zustand des Fastens gewöhnt und den Stoffwechsel an die aktuelle Situation angepasst, berichten die Fastenden von guter Laune und echten Glücksgefühlen. Man bezeichnet diesen Zustand auch als „Fasten-High". Und das ist nicht nur ein Gefühl.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass bei Nahrungsentzug das Gehirn die Serotoninproduktion steigert. Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Wer nun länger als ein paar Tage fastet, bei dem kommt der Effekt hinzu, dass das Hormon länger im Blut bleibt und somit auch seine stimmungsaufhellende Wirkung länger verbreiten kann. Ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass körpereigene Opioide, mit denen der Körper gegen Schmerz ankämpft, und Endocannabinoide (Cannabis-ähnlicher Stoff) während einer längeren Fastenperiode in größerer Anzahl im Gehirn verfügbar sind.

Fotos: S. 10 ob.: yellowj; un.: JenkoAtaman; HG.: Sono Creative

Natur bewusst erleben!

EXKLUSIV GRATIS LESEPROBE

Gönne dir eine Auszeit

Starte dein persönliches Abenteuer mit deinem „Begleiter für die Reise durchs Leben". Lasse dich in jeder Ausgabe von malerischen Landschaften und idyllischen Orten auf bekannten und weniger bekannten Pilgerwegen verzaubern. Die Texte für Herz und Seele geben Denkanstöße und regen zu einem bewussten Leben im Einklang mit der Natur an.

- **kostenloses Probelesen**
- **keine Portokosten**
- **Lieferung bequem nach Hause**

JETZT BESTELLEN!

Fastenwandern für Leib und Seele

Haferwasser statt Kaffee, bewegen statt schlemmen: Wer Wandern und Fasten verbindet, lässt den Ballast des Alltags schnell hinter sich. Und kann Ruhe und Freiheit spüren

Text: Steffi Piening

Es ist 7.30 Uhr morgens im saarländischen Nonnweiler. Irmtraud Übelacker, Leiterin der Fasten-Wanderung, geht durch die Gänge des Kurhauses und singt zusammen mit ihrem Mann Peter das Lied „Wem Gott will rechte Gunst erweisen“. Auf diese Weise wecken sie die Teilnehmer, doch nach der ersten Strophe sind die Türen zu den Zimmern noch geschlossen. Nur Bella, die Hündin des Ehepaars, rast munter umher – sie muss allerdings auch nicht fasten. »

Der Verzicht macht dankbar für die Geschenke der Natur.

Sonnenstrahlen und Zitronenschnitze zum Frühstück

Knapp zwanzig Frauen und Männer zwischen 30 und 70 Jahren haben sich hier im Hunsrück zusammengefunden, um eine Woche lang auf feste Nahrung zu verzichten und gemeinsam zu wandern. Keine Wellness-Anwendung und kein Sterne-Restaurant erwartet die Gruppe. Stattdessen wollen die Teilnehmer nach der Methode Otto Buchingers nur Wasser, Gemüsebrühe, Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Honig sowie Zitronenschnitze zu sich nehmen. Und gemeinsam die Natur erleben.

Es ist ein wunderschöner Morgen. Die Sonnenstrahlen fallen durch die großen Glasfenster im Speisesaal. Langsam füllen sich die Plätze. Gestern hat die Gruppe eine 15 Kilometer lange Wanderung unternommen. Der ein oder andere hat heute schwere Beine. Es ist bereits der dritte Fastentag, der besonders anstrengend sein kann, mit Kopfweh und Unwohlsein. „Doch jeder Körper reagiert individuell," erklärt Irmtraud Übelacker, die hauptberuflich als Heilpraktikerin arbeitet. So kann der dritte Tag auch ein Wendepunkt im positiven Sinne sein: Körper und Geist haben sich an die Situation angepasst. Der Fastende fühlt sich frei, zufrieden, teils euphorisch. Ballast fällt ab, nicht nur vom Körper, sondern auch von der Seele.

Wie ein Hausputz für Körper und Seele

In zwei großen Töpfen auf einem Beistelltisch befinden sich „9-Kräuter-Tee" und Haferwasser – also abgeseihtes Wasser, in dem zuvor Haferflocken aufgekocht

Während einer Pause schenkt Fastenwanderleiterin Irmtraud Übelacker einen grünen Smoothie aus (links oben). Autorin Steffi Piening genießt die Erfrischung (links unten).

Fotos: S. 12: Shutterstock / Dudarev Mikhail; S. 13: Steffi Piening; S. 14: Shutterstock / Lolostock; S. 15 & 16: alle Steffi Piening

wurden. Es ist gut bekömmlich, gerade auch bei empfindlichem Magen. Mit einer Schöpfkelle gießen sich die Fastenden Tee oder Wasser in ihre weißen Keramiktassen. Zusätzlich gibt es Zitronenscheiben, Honig und – wer möchte – nimmt von der Heilerde. Sie schmeckt erdig und knirscht zwischen den Zähnen.

Ein Teilnehmer erzählt munter von seiner ersten Fastenwanderung. Auf dem Weg dorthin sei er noch schnell an die nächste Raststätte gefahren und habe sich ein Schnitzel mit Pommes bestellt. Heute schwärmt er: „Man sollte Vorher-Nachher-Bilder machen! Nach dem Fasten haben alle rote Backen und wirken so energiegeladen."

Nicht nur die Erfahrungen der Teilnehmer, auch wissenschaftliche Studien zeigen, dass man mit Fastenwandern dem Körper und der Seele etwas Gutes tut, ähnlich einem Hausputz: Aufräumen, Entschlacken, Neuordnen. Der Verzicht auf Essen stresst sanft die Zellen und erhöht so ihre Widerstandskraft. Das Erstaunliche: Auch ohne Nahrung bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten. Denn über einen begrenzten Zeitraum hat der Körper genügend Kohlenhydrate und Fette zur Verfügung, um sich ausreichend mit Energie zu versorgen.

Gedanken zur Besinnung auf das Wesentliche

Zur Einstimmung auf den Tag liest Irmtraud Übelacker jeden Morgen Gedanken von Anselm Grün vor. Heute handelt die Erzählung vom Engel der Gelassenheit. Darin macht der Benediktiner deutlich, dass Menschen loslassen müssen, um wirklich frei zu sein; loslassen auch von ihren eigenen Kränkungen und Verletzungen. „Wenn wir nicht mehr abhängig sind von dem, was andere von uns denken und erwarten, kommen wir in Berührung mit unserem wahren Selbst", schreibt Anselm Grün. Die Gruppenleiterin ergänzt: „Wer mit dem religiösen Impuls nichts anfangen kann, denkt einfach an etwas anderes."

Nach dem Impuls versorgen sich die Teilnehmer mit Wasser und Kräutertee. Irmtraud Übelacker hat für später noch einen Smoothie zubereitet: „Wer fastet muss viel trinken. Mindestens drei Liter am Tag."

Während der Woche steht sie den Fastenden mit Tipps zur Seite, legt aber Wert darauf, dass sie sich frei fühlen. Hier soll keine Leistung bewertet werden.

Genuss und Bewegung für innere Harmonie

Bereits 1998 ließ sich Irmtraud Übelacker bei Christoph Michl zur Fastenwanderleiterin ausbilden. Der ehemalige Religionslehrer war vor rund 40 Jahren der Wegbereiter des Fastenwanderns in Deutschland. „Ich wollte die Menschen wieder in die Natur holen. Sie sollten zu sich finden und zu ihren Bedürfnissen", erzählt der heute 70-Jährige. „Bei mir gab es nie Theorie über innere Harmonie und Ausgeglichenheit – wir sind losgegangen »

Nach einer Woche auf Null ist der Geist herrlich entspannt.

und die Leute sollten es fühlen, sie sollten dem Wunsch nach Bewegung folgen.“ Über drei Jahrzehnte war der Theologe jährlich 25 Wochen mit Gruppen unterwegs. Dabei hat er sich eine kindliche Abenteuerlust bewahrt. Es störte ihn nie, wenn er mal vom Weg abkam. Wie sich das Fasten, das Bewegen in der Natur auf den Körper und den Geist auswirkt, weiß er aus eigener Erfahrung. Neben dem Gewichtsverlust ist der psychische Faktor entscheidend. „Je länger man den bewussten Verzicht übt, desto entspannter wird der Geist“, meint Christoph Michl.

Das spürt auch Patrick. Der 44-Jährige aus Lippstadt isst gern und viel, auch Ungesundes. „Stress kam dann auch noch hinzu und irgendwann wusste ich: Du musst hier mal raus“, erzählt er. „Ich denke schon oft ans Essen. Meinem Körper geht es gut, und den Kopf muss man dann einfach mal ausschalten.“ Er verspricht sich von diesen Tagen der Askese, den Wert des Essens mehr zu schätzen: „Ein Stück Kuchen, aber mit Genuss!“

Erholsames Wandern über Stock und Stein

Punkt neun Uhr startet die heutige Wanderung im Wald entlang der Prims, einem Nebenfluss der Saar. Irmtrauds Mann Peter sorgt mit seinen Erklärungen über Pflanzen und Tiere am Weg sowie zur Geschichte der Region für Ablenkung – auch vom Hungergefühl.

Simone, eine Teilnehmerin aus Chemnitz, lenkt ihre Aufmerksamkeit gern gezielt auf die Natur, denn manchmal könne »

Woher kommt Fastenwandern?

Als „mobile“ Form des Fastens fand das Fastenwandern seinen Ursprung in den sogenannten „Fastenmärschen“, die Mitte der 50er Jahre in Schweden ins Leben gerufen wurden und ursprünglich politisch motiviert waren. Erstmals marschierte eine Gruppe Studenten 520 Kilometer von Göteborg nach Stockholm – bei völligem Verzicht auf Nahrung. Ausschließlich Quellwasser stand den jungen Männern bei ihren täglichen Touren von rund 50 Kilometern zur Verfügung. In Deutschland verhalf der Theologe Christoph Michl dem Fastenwandern vor rund 40 Jahren zu neuer Bekanntheit. Heute bieten viele Heilpraktiker eigene Fastenwanderungen an (s. Seite 22/23).

Weiterlesen auf Seite 18 ...

Wandern, rasten, Neues erfahren: Peter Übelacker bringt der Wandergruppe die Geschichte der Region näher (rechts unten).

Fotos: 16+18: Alle Steffi Piening

Fotos: S. 17: li: Shutterstock / Thirdparty; mi: Harald Oppitz/KNA; re: KNA

Fasten verbindet Religionen

Für eine begrenzte Zeit auf Speisen und Getränke zu verzichten: Das kennen Gläubige weltweit. Ihre religiösen Texte empfehlen Fasten, um Körper und Seele zu reinigen und neuen Raum für Gebet und Meditation zu schaffen

Christentum: Fastenzeit vor Ostern

Mit dem Aschermittwoch beginnt für gläubige Katholiken die 40-tägige Fastenzeit, in der das Kreuz in der Kirche mit einem pupurfarbenen Tuch verhüllt wird. Sie ist die Vorbereitung auf Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu Christi, und erinnert an das ebenso lange Fasten Jesu in der Wüste nach seiner Taufe im Jordan. So wollte er sich auf sein öffentliches Wirken vorbereiten.

Die vorösterliche Fastenzeit meint nicht nur den Verzicht auf Genussmittel, sondern auch eine Unterbrechung von Gewohnheiten. Für Katholiken sind heute nur noch Aschermittwoch und Karfreitag strenge Fastentage. Dann ist jeweils nur eine – fleischlose – Mahlzeit erlaubt. Für die übrige Zeit wird zumindest der Verzicht auf Fleisch empfohlen. Auch in der evangelischen Kirche gibt es Fastenaktionen, wie zum Beispiel das Autofasten.

Judentum: Fasten zur Vergebung der Sünden

Im Judentum leitet das Neujahrsfest Rosch Haschana zehn Bußtage ein. Sie gipfeln im wichtigsten jüdischen Feiertag, Jom Kippur, der in diesem Jahr auf den 30. September fällt. An Jom Kippur erhoffen sich Juden die Vergebung ihrer Sünden. Vom Beginn des Festes bis zum Sonnenuntergang des folgenden Tages soll unter anderem auf Essen, Trinken und Körperpflege verzichtet werden. Erlaubt ist nur, Hände und Augen mit Wasser zu benetzen. Zur festlichen ersten Mahlzeit nach dem Fasten wünscht man sich gegenseitig ein gutes Jahr.

Islam: Fasten nach dem Mondkalender

Im Fastenmonat Ramadan sollen Muslime auf der ganzen Welt von Tagesanbruch bis Sonnenuntergang auf Essen, Trinken, Rauchen und Sex verzichten. Fasten ist eine im Koran verankerte muslimische Pflicht und gilt neben dem Glaubensbekenntnis, täglichen Gebeten, dem Geben von Almosen und der Wallfahrt nach Mekka als einer der fünf Grundpfeiler des Islam.

Ramadan findet immer im neunten Monat des islamischen Mondkalenders statt, da nach islamischer Überlieferung der Engel Gabriel dem Propheten Mohammed während dieser Zeit die 114 Suren des Korans verkündet hat. Den Abschluss bildet das dreitägige Fest des Fastenbrechens (dieses Jahr ab 25. Juni).

Buddhismus: Fasten für den inneren Frieden

Buddha lehrte den Weg der Mitte. Er empfahl weder Völlerei noch Selbstkasteiung. Wenig zu essen erleichtert aber die Meditation auf dem Weg zum inneren Frieden und der Erleuchtung, weil man sich besser konzentrieren kann. Deshalb verzichten manche buddhistischen Mönche und Nonnen täglich nach zwölf Uhr mittags auf jegliche Nahrung.

der Blick auf etwas Reines und Schönes wie eine Blume Gänsehaut auslösen und sie zu Tränen rühren, meint sie. Die 54-Jährige ist eine erfahrene Fastenwanderin, ihre Begeisterung seit 22 Jahren ungetrübt. „Du strahlst mit jedem Tag mehr“, ist sie überzeugt. „Manchmal kommt der Unmut, den man im Alltag mit sich trägt, hoch, und das ist okay. Während der Woche lernt man, die Gefühle zuzulassen und zu akzeptieren.“

Leiterin Irmtraud Übelacker bestätigt das: „Während des Wanderns spüren wir eine tiefe innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit in uns und sind voller Glück. Das ist etwas Wunderbares“, schwärmt sie. Die 65-Jährige hat über die Jahre zahlreiche Menschen durch Fastenzeiten geführt. „Viele kommen, um eine Krise zu überwinden, andere werden sich hier ihrer Probleme erst bewusst.“ Deshalb nimmt sie auch immer ein paar „alte Hasen“ mit, die den Neuen von ihren Erfahrungen berichten können. Das hilft, den ein oder anderen Tiefpunkt zu überwinden.

Eine Stunde schweigen – und die Schönheit der Welt bewundern

Ein Teil der Teilnehmer macht sich heute bereits nach halber Strecke mit Peter auf den Rückweg. Die Wanderungen, das Essen und die warmen Temperaturen fordern ihren Tribut. Schwäche zu zeigen fällt mittlerweile nicht schwer: Die Gruppe ist in drei Tagen zusammengewachsen, trotz des unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Lebensstile.

Die anderen setzten die Tour fort und Irmtraud Übelacker läutet ein tägliches Ritual ein: „Wir schweigen jetzt eine Stunde.“ An dieser Stelle verengt sich der Weg und die Fastenwanderer gehen in einer Reihe durch Wald und Wiesen. Die Stille ist wohltuend. Ob es nun am Verzicht auf Nahrung oder am Schweigen liegt – die Sinne sind geschärft: der erdige Geruch des Waldbodens, das Rascheln der Blätter und die Schritte im hohen Gras … Am Ende der Schweigestunde macht die Gruppe auf einer kleinen Lichtung eine Pause. Das Gras strahlt intensiv, und das Licht wirkt ganz besonders. Der Smoothie mit Gurke und Apfel wird unter der Gruppe aufgeteilt und schmeckt einfach nur gut.

Gegen Nachmittag treffen alle Fastenden wieder im Kurhaus ein. Abends gibt es eine leichte Brühe. Wer Lust hat, kann noch einen Film schauen. Die Fastentage in der Natur sind geprägt von Ruhe, Reizreduzierung und Entschleunigung. Sie bewirken mehr als purzelnde Pfunde. Beim Fastenwandern gönnt man seinem Körper und auch seinem Geist eine Auszeit. Das ist Verzicht, der befreit.

RUND UMS FASTEN

Ausgewählte Ideen für das Fastenwandern

Was sollte man beachten?

Die Angebote zum Fastenwandern sind vielfältig. Fast immer dauern die Touren eine Woche. Die durchschnittliche Wanderstrecke pro Tag und die Schwierigkeit des Geländes können jedoch stark variieren. Weniger trainierte Wanderer sollten Angebote mit einer kürzeren Route durch flachere Gegenden wählen. Auch die Art des Fastens unterscheidet sich zwischen den Reisen: Während beim Fasten nach Dr. Buchinger keine feste Nahrung vorgesehen ist, setzen einige Fastenwanderleiter auch auf Fastentage mit Rohkost oder gekochtem Gemüse (Basen-Fasten) – gut für alle, denen der vollständige Verzicht auf Essen zu extrem ist.

Checkliste

Was brauche ich zum Fastenwandern?

- ☐ *1.* Gute Wanderschuhe, die schon etwas eingelaufen sind
- ☐ *2.* Trinkflaschen und Thermoskannen zum Mitnehmen auf die Wanderung
- ☐ *3.* Einen Trinkbecher – auch für den Fall, dass ein Getränk geteilt werden soll, zum Beispiel ein Smoothie
- ☐ *4.* Einen leichten Tagesrucksack, in dem ich die Flaschen und mein Gepäck verstaue
- ☐ *5.* Einen Teelöffel, falls Honig beim Fasten erlaubt ist
- ☐ *6.* Eine Regenjacke und eine Regenhose für schlechtes Wetter
- ☐ *7.* Blasenpflaster, falls die Schuhe drücken
- ☐ *8.* Sonnencreme und Sonnenbrille, vor allem bei Wanderungen in höheren Lagen
- ☐ *9.* Eine Wärmflasche, Decke oder einen wärmenden Schal, denn während des Fastens friert man leicht
- *10.* Eventuell Wanderstöcke

Mehr Tipps und Adressen

Wanderungen vom Begründer des Fastenwanderns, Christoph Michl, und seinem Team, findet man unter: *www.fastenwandern.org*

Eine große Auswahl an Fastenwanderungen in Deutschland und Europa gibt's zudem unter: *www.fasten-wander-zentrale.de*

Die Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. listet Fasten-Kliniken und erfahrene Ärzte auf: *www.aerztegesellschaftheilfasten.de*

Gute Informationen über das Fasten liefert auch der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung: *www.ugb.de*

Fotos: S. 19: li: Shutterstock / Ivica Drusany; re: Shutterstock / vovan

Wie bereite ich mich auf die Reise vor?

Damit die Umstellung für den Körper weniger hart wird, sollte man sich langsam auf den Verzicht von Essen einstellen. Der Begründer des Fastenwanderns in Deutschland, Christoph Michl, empfiehlt, dazu bereits einige Tage vor Beginn der Reise nur noch rohes Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Besonders tierische Produkte, Koffein, Rauchen und Alkohol sollte man in diesen sogenannten Entlastungstagen weglassen.
Auch die hohe Flüssigkeitszufuhr während des Fastens – mindestens drei Liter pro Tag – ist für den ein oder anderen gewöhnungsbedürftig. Doch viel zu trinken kann man üben. Eine Teekanne oder Wasserflasche am Schreibtisch erinnert daran, was man sich vorgenommen hat.
Beim Fastenwandern wechseln sich Bewegung und bewusste Ruhezeiten ab. Wer will, stellt seinen Lebensstil bereits vor der Reise darauf ein, zum Beispiel mit langen Spaziergängen und frühen Schlafenszeiten.

RUND UMS FASTEN

Impulse, Geschichten und mehr

So fällt das Fasten leichter

Auf die Einstellung kommt es an

In der Fastenzeit ist es hilfreich, sich an einen festen Rhythmus zu halten. Der Tag bekommt Struktur durch feste Termine zum Beispiel für Meditation, Spazierengehen oder Atemübungen. Zudem ist es ratsam, sich klar zu äußern, auf was man verzichten will. Dies am besten jemandem mitteilen oder schriftlich notieren. Dadurch bekommt es eine größere Verbindlichkeit. Die Einstellung zum Fasten spielt eine wichtige Rolle und entscheidet maßgeblich über den Erfolg. Betrachten Sie das Fasten nicht als Strafe, sondern als Herausforderung, die Sie bewältigen werden.

Inspirierende Worte

Zuerst wird nur der Mangel gefühlt; dann verschwindet das Verlangen nach Nahrung ...
Der Körper wird gleichsam aufgelockert. Der Geist wird freier. Alles löst sich, wird leichter, Last und Hemmung der Wirklichkeit kommen in Bewegung; der Raum des Möglichen wird weiter ...
Der Geist wird fühliger. Das Gewissen wird hellsichtiger, feiner und mächtiger. Das Gefühl für geistige Entscheidungen wächst.
Romano Guardini (1885-1968), italienischer Theologe und Religionsphilosoph

Fasten heißt lernen, genügsam zu sein; sich weigern, in Materie zu ersticken; sich von allem Überflüssigen lächelnd verabschieden.
Phil Bosmans (1922-2012), belgischer Geistlicher u. Schriftsteller

Ich kann auf das Fasten ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere.
Mahatma Gandhi (1869-1948), indischer Freiheitskämpfer

Zweifel und Sorgen wegatmen

Mit zwei einfachen Atemübungen entspannen

Übung 1: Legen Sie sich entspannt hin. Atmen Sie vier Sekunden ein und sieben Sekunden aus. Diesen Vorgang elf Mal wiederholen.
Übung 2: Legen Sie Ihre Hände auf die Brust. Beobachten Sie, wie sich der Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Platzieren Sie anschließend Ihre Hände auf dem Bauch und fühlen, wie er sich bei der Atmung mitbewegt. Legen Sie Ihre Hände dann seitlich an die unteren Rippen und achten darauf, ob sich die Rippen beim Atmen nach außen schieben. Idealerweise sind bei beiden Übungen deutliche Bewegungen spürbar.

Fotos: S. 20 ob.: Alexey Wraith; un.: PheelingsMedia; S. 21: li. ob.: Ruud Morijn; re. ob.: siljubisa; alle: stock.adobe.com; li. un.: Shutterstock / PhotoMediaGroup; re. un.: Shutterstock / adike

Erkenne deine Einzigartigkeit

Das Leben auf das Wesentliche ausrichten

Fasten heißt auf Annehmlichkeiten zu verzichten. Doch die Freude und der Spaß am Leben bleiben. Oftmals werden die positiven Empfindungen durch den Verzicht sogar verstärkt, denn Fasten führt zu einem Freiheitsgefühl und einem Leben ausgerichtet auf das Wesentliche. Die Reinigung von Geist und Körper ist das angestrebte Ziel. Um dies zu erreichen, rät Anselm Grün, sich nicht immer bewerten zu lassen und sich auch nicht selbst pausenlos zu fragen ‚Was denken die anderen von mir?' „Jeder ist einzigartig und soll überlegen, welche Lebensspur er eingraben möchte", so der Mönch aus Münsterschwarzach.

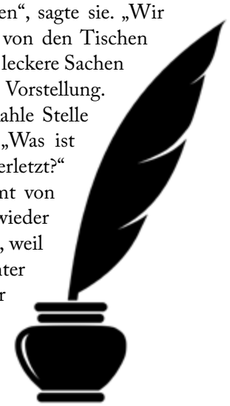
Hilft Fasten beim Abnehmen?

Ja. Beim Fasten wird über einen längeren Zeitraum wenig Energie aufgenommen – das lässt die Pfunde purzeln. Um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten, greift der Körper zunächst auf gespeicherte Kohlenhydrate und überschüssiges Eiweiß zurück. Erst im Anschluss überwiegt die Fettverbrennung. Wie viele Kilos man dabei verliert, ist sehr unterschiedlich. Um das Gewicht nach der Fastenzeit zu halten, sollte man sich weiterhin gesund ernähren, mit viel frischem Gemüse.

Das hohe Gut der Freiheit

Fabel vom Wolf und dem Haushund

Ausgehungert begegnet ein Wolf einer wohlgenährten Dogge. Der Wolf sagte: „Lieber Freund, du siehst ja prächtig aus! Kräftig, flink und glücklich. Ich beneide dich direkt." Die Dogge erzählte dem Wolf, dass sie bei einem Menschen lebte und dass dies viele Vorteile bringe. „Nie muss ich Hunger leiden", sagte sie. „Wir Hunde bekommen die Essensreste von den Tischen der Menschen, und dabei fallen viele leckere Sachen für uns ab." Dem Wolf gefiel die Vorstellung. Doch plötzlich wurde er auf eine kahle Stelle am Hals der Dogge aufmerksam. „Was ist denn das an deinem Hals? Bist du verletzt?" Die Dogge antwortete: „Das kommt von dem Halsband, das ich immer wieder trage. Es hat mich wund gescheuert, weil es an der Kette hängt, die mir mitunter umgetan wird." Da antwortete der Wolf: „Auf solch ein Leben verzichte ich lieber, bleibe hungrig und Herr meiner selbst." Er lief in den Wald zurück, wo er auch heute noch läuft.



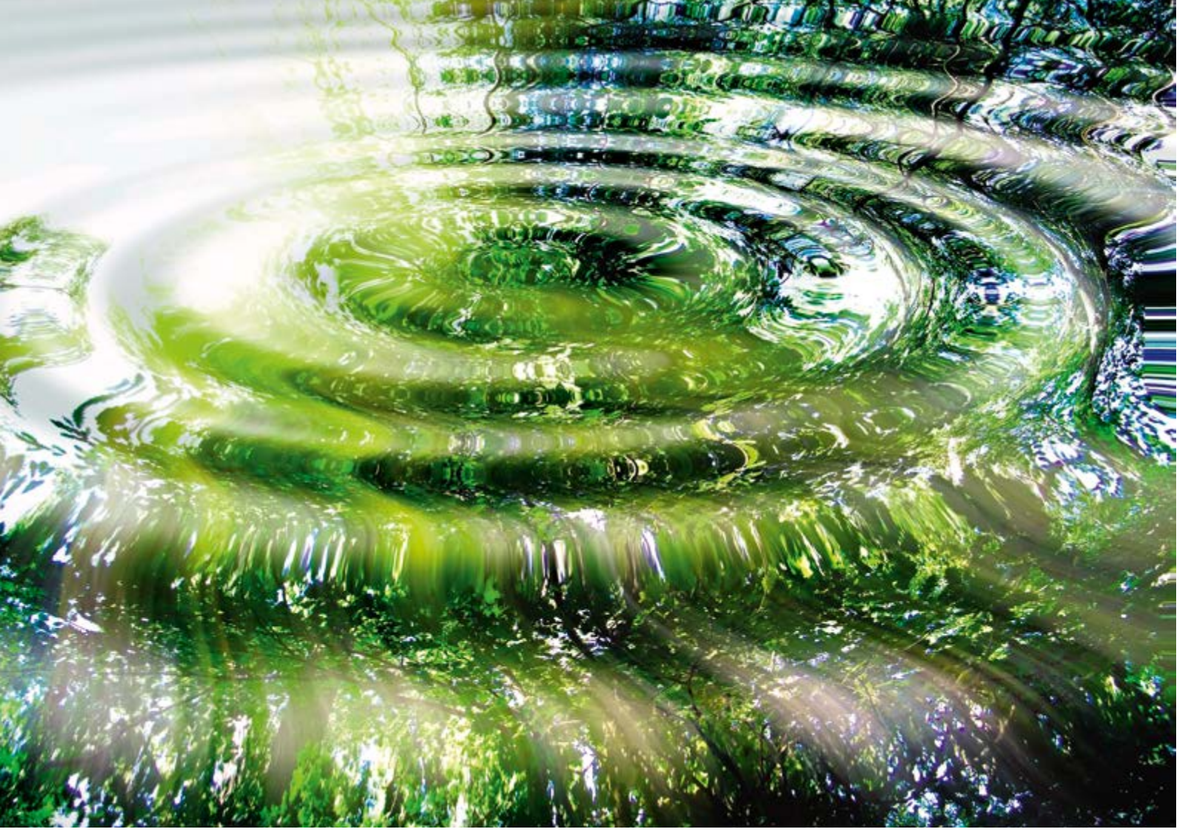
Werden beim Fasten Muskeln abgebaut?

Da beim Fasten auch Eiweiß abgebaut wird, sorgen sich viele Teilnehmer um ihre Muskelkraft. Zu unrecht – zumindest wenn man Fasten mit körperlicher Bewegung wie Wandern oder Radfahren kombiniert. Das ergab unter anderem eine Untersuchung des Universitätsklinikums Charité Berlin im Jahr 2009. Die übergewichtigen Studienteilnehmer fasteten 28 Tage nach der Methode von Dr. Buchinger und fuhren dabei fast täglich Fahrrad. Am Ende der Fastenzeit hatten sie ihre Muskelkraft, körperliche Fitness und Herz-Kreislauf-Funktion im Vergleich zu vorher sogar gesteigert.

Digitale Stille

Das Smartphone ist allgegenwärtig. Was fasziniert uns so an diesem Gerät, dass wir täglich viele Stunden damit verbringen? Haben wir noch die Kontrolle über das Smartphone oder steuert das Smartphone uns?

Text: Marco Fraleoni



Sich ausbreitende Wellen im Wasser. Das Bild steht für Gleichmäßigkeit und Ruhe. Dinge, die wir im Alltag oft vermissen.

Wenn ich mein Handy zu Hause vergesse, dann beschleicht mich ich ein unangenehmes Gefühl. Ich bin entkoppelt von den Möglichkeiten, die mir die kleine Wunderkiste bietet. Dabei geht es mir weniger darum, erreichbar zu sein, sondern um die Möglichkeit, selbst telefonieren zu können. Man stelle sich eine Autopanne ohne Handy vor. Sicherlich auch zu lösen, aber mit einer unmittelbaren Möglichkeit zu telefonieren auf jeden Fall angenehmer. Oder nehmen wir als Beispiel den Heimweg. Man wird zu einer bestimmten Uhrzeit erwartet und gerät in einen Stau. Ein kurzer Anruf oder eine Textnachricht, und schon sind die Lieben zu Hause beruhigt.

Liegt mein Smartphone zu Hause, entfallen alle Optionen, die mir der mobile Zugang zum Internet bietet. Unterwegs Adressen oder Öffnungszeiten recherchieren, eine Navigations-App nutzen, ein Memo in den Notizen vermerken oder auf dem Heimweg vom Ausflug die Speisekarte unseres Lieblingsitalieners studieren. Alles praktische Beispiele, für die ich mein schlaues Telefon nicht missen möchte.

Smartphone als Zeitfresser

Aber ist das schon die ganze Wahrheit? Nein, leider nicht. Tatsächlich verbringe ich deutlich mehr Zeit am Handy, als es für die oben beschriebenen Dinge nötig wäre. Neben meinem E-Mail-Account buhlen zwischenzeitlich fünf verschiedene Messenger um meine Aufmerksamkeit. Freunde stellen lustige Bilder und Videos in den Chat, schicken Grüße am Morgen oder prosten mir am Abend zu. Wenn alle Mitteilungen gelesen sind, durchforste ich unterschiedliche Portale nach den neusten Nachrichten. Irgendwann bemerke ich, dass ich gar keine Nachrichten mehr lese, sondern auf irgendeiner anderen Webseite Produktangebote studiere und aus meinen geplanten zehn Minuten bereits eine halbe Stunde geworden ist. Noch schlimmer ist es, wenn ich auf YouTube einfach mal stöbere. Dann werden aus zehn Minuten gerne mal eine Stunde oder mehr. Von sozialen Medien wie Facebook oder Instagram habe ich mich bisher ferngehalten. Ich möchte mir gar nicht ausmalen, wie viel Zeit ich dort aufwenden würde.

Warum verbringe ich so viel Zeit an meinem Smartphone, obwohl ich das Gefühl habe, es müsste weniger sein? Nach einer Studie an der Friedrich-Wilhelm-Universität in Bonn, mit mehr als 300.000 Studienteilnehmern, greifen wir im Durchschnitt 88-mal am Tag zum Handy, davon entsperren wir es 53-mal am Tag. Im Schnitt ist dies alle 18 Minuten. Warum fällt es uns so schwer, diese Zeiten in den Griff zu bekommen?

In seinem Buch „Digitaler Burnout“ erklärt Alexander Markowetz die Mechanismen hinter unserem Suchtverhalten bei der Smartphone-Nutzung. Eine der Triebfedern ist mir besonders im Gedächtnis geblieben. Es ist das Prinzip der „Random Rewards“ (zufällige Belohnungen).

Die Suchtforschung hat herausgefunden, dass das Glückshormon Dopamin nicht nur bei der Erfüllung des angestrebten Wunsches ausgeschüttet wird, sondern schon die Erwartung des erwünschten Ereignisses genügt, damit das Gehirn den Botenstoff freigibt. Tatsächlich funktioniert dieser Mechanismus besonders gut, wenn sich der Erfolg nur manchmal einstellt. Wäre beispielsweise bei der Pilzsuche unter jeder Eiche ein Steinpilz zu finden, würde dieses Hobby den spielerischen Reiz verlieren.

Das gleiche Prinzip lässt sich auf unsere Smartphone-Nutzung übertragen. Wir freuen uns über nette Mitteilungen, lustige Video-Clips, den neuen Status unserer digitalen Freunde oder das Finden interessanter Nachrichten auf unseren bevorzugten Webseiten. Und auch hier greifen wir immer wieder zum Handy, um zu prüfen, ob uns etwas Neues angezeigt wird.

Auf der digitalen Jagd nach Belohnung

Alexander Markowetz beschreibt die digitale Jagd nach Dopamin wie folgt: „Wir schauen regelmäßig in unseren E-Mail-Account, nicht weil dort tatsächlich immer eine wichtige Nachricht ist, sondern weil sie dort sein könnte. Wir lesen unentwegt die Onlinenews, nicht weil es dort immer eine brisante Meldung gibt, sondern eben nur manchmal. Wir blättern durch die Profile bei Tinder, nicht weil wir zuverlässig eine Traumfrau nach der anderen entdecken, sondern weil sie sich vielleicht dort befindet.“

Aktuell beträgt meine durchschnittliche Handy-Bildschirmzeit rund zwei Stunden auf den Tag verteilt. Ergänzt wird meine digitale Aktivität durch die Arbeit am PC mit stetig eingehenden Emails. Durch die Unterbrechungen leiden meine Konzentration und meine Produktivität. Die Fragmentierung meines Alltags führt zu weniger Vertiefung in meinem Tun, und damit erlebe ich seltener schöne Flow-Erfahrungen, bei denen ich ganz in einer Tätigkeit aufgehe. Mit Multitasking versuche ich, meinen Produktivitätsverlust auszugleichen, obwohl ich weiß, dass Multitasking ein Märchen ist. An schlechten Tagen fühle ich mich überfordert und gerade abends ausgelaugt und lustlos.

Das Smartphone reißt mich immer wieder aus meiner Achtsamkeit. Treffe ich mich mit einem Freund, lockt die Versuchung, mal eben den Posteingang und die Messenger zu checken. Spätestens wenn mein Gesprächspartner kurz den Tisch verlässt, wird die Pause für die digitale Welt genutzt. Das schlechte Gewissen wird meist dadurch beruhigt, dass ich bei meinem Gegenüber oft ein ähnliches Verhalten beobachte.

Vor einiger Zeit habe ich mich mit dem Thema Muße beschäftigt. Gemeint ist damit die Zeit, die man ohne konkretes Tun verstreichen lässt und so für Gemüt und Verstand wichtige Ruhephasen schafft. Dieses tätige Nichtstun in Zeiten der Muße ist die Basis für unsere Kreativität. Inzwischen ist mir bewusst geworden, dass ich nahezu jede nicht geplante Pause mit Handy-Zeit fülle. Warte ich am Bahnsteig auf den Zug, zücke ich das Handy, warte ich im Restaurant auf meine Verabredung, surfe ich im Netz.

Das Wissen um die negativen Auswirkungen des Handybesitzes habe ich schon länger. Einzig fehlte es bisher an ernst gemeinten Versuchen, etwas an meinem Nutzungsverhalten zu ändern. Mitte des vergangenen Jahres habe ich mir vorgenommen, etwas an meinem Handy-Konsum zu ändern. Begonnen habe ich mit der Kontrolle meiner Bildschirmzeit. Diese Funktion des Smartphones zeigt mir täglich und im Wochendurchschnitt den Zeiteinsatz je App und sensibilisiert mich für Hochphasen. Kaum genutzte Apps habe ich gelöscht, Push-Nachrichten in fast allen Apps abgestellt, und schon seit längerer Zeit ist der Ton ausgeschaltet. Zu Hause hat mein Smartphone seinen festen Platz im Flur und ist außerhalb meiner Griff- und Sichtweite. Regelmäßig nutze ich den Flugmodus, um bewusste Offline-Zeiten zu schaffen. Besonders stolz bin ich auf die kleinen Zeiträume, in denen ich das Haus ohne Handy verlasse.

Ich werde bald ein Schweige-Retreat besuchen. Während dieser Auszeit werde ich mich nicht nur in Achtsamkeit üben, sondern auch die längste handyfreie Zeit seit Jahren haben. Ich hoffe, dass mir diese Erfahrungen auch bei meinem weiteren digitalen Detox hilfreich sein werden.

Darf ich Sie abschließend zu einer kleinen digitalen Auszeit einladen? Einfach mal für die nächste Stunde das Handy ausschalten und ungestört Zeit im Hier und Jetzt verbringen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

„Die größte Offenbarung ist die Stille“

Lao-Tse (6. Jahrhundert v. Chr.), chinesischer Philosoph

Zum Weiterlesen

„Digitaler Burnout“ von Alexander Markowetz, „Offline“ von Imran Rashid und Søren Kenner sowie „Taktiken der Entnetzung“ von Guido Zurstiege.

Fotos: stock.adobe.com: S. 22-23: dimedrol68; S. 24: Laure F

Fastenfreuden und Osterspeisen

In den Klöstern gab es strenge Regeln, was in der Fastenzeit gegessen und getrunken werden durfte. Die Ordensleute waren bemüht, die Vorschriften nicht zu brechen, entwickelten aber auch kreative Ideen, um in den ein oder anderen Genuss zu kommen.

Text: Beate Steger/Steffi Piening

Das Fasten spielt in der christlichen Religion auch heute noch eine wichtige Rolle. Doch so alt die Tradition des Fastens ist, genauso alt sind originelle Versuche, die strengen Fastenvorschriften zu umgehen. Nachvollziehbar, wenn man sich in frühere Zeiten zurückversetzt: Ein wichtiger Teil im Leben der Ordensleute war zwar das Gebet und die Geistesarbeit, sie mussten aber auch anstrengende körperliche Arbeit verrichten. Die Klöster waren gut gehende Wirtschaftsbetriebe. So halfen die Ordensmänner und -frauen zum Beispiel bei der Viehzucht und der Feldarbeit. Laienbrüder wurden als Schmied, Bäcker oder Schuster eingesetzt. Bei dieser körperlich anstrengenden Arbeit musste etwas Nahrhaftes auf den Tisch kommen, um bei Kräften und gesund zu bleiben. Eine interessante Idee, die Fastenzeit etwas herzhafter für den Gaumen zu gestalten, war folgende: Es war von höchster Stelle genehmigt, Fische und Tiere aus dem Wasser in der Fastenzeit zu verspeisen, und so - der Überlieferung nach - fand sich plötzlich Biberfleisch auf der Speisekarte wieder. Argumentiert wurde, dass der Biber sich weitestgehend von Fisch ernähre und selber auch viel Zeit im Wasser verbringe.

In der Fastenzeit galt: „Flüssiges bricht das Fasten nicht." Da fragten sich die Mönche natürlich, wie sich das mit dem Bier verhalte. Sie wollten sich beim Papst absichern, fragten in Rom nach und wurden aufgefordert, dem Papst eine Kostprobe des Getränks zu senden. Bis das Bier in Rom ankam, war es längst ungenießbar geworden, und als der Papst daran nippte, kommentierte er nur „abscheuliche Gesöff, das eines Fastengetränkes würdig ist". Seitdem ist das Bier in der Fastenzeit erlaubt. Das Bier wurde somit zur flüssigen Brotzeit. Es ist sehr gehaltvoll, allerdings hatte das historische Fastenbier keinen erhöhten Alkoholgehalt.

Im Zisterzienserkloster Maulbronn ranken sich Legenden um eine Speise, die als „Herrgottsbescheißerle" bezeichnet wird. Zur Zeit des Dreißigjährigen Krieges (1618-1648) fand ein Mönch einen Sack mit einem Stück Fleisch. Was sollte er tun? Schon im Jahr 590 hatte Papst Gregor I. bestimmt, dass Fleischessen während der Fastenzeit strengstens verboten sei. Doch Not macht erfinderisch. Der Mönch zerhackte das Fleisch, vermischte es mit Kräutern und wickelte es in einen Nudelteig ein. Das war die Geburtsstunde der Maultauschen, die mittlerweile das ganze Jahr über gerne gegessen werden.

Nach der Fastenzeit freuten sich die Ordensleute auf das Osterfest. Fleisch fand sich auf vielen Ostertafeln wieder, aber auch viele Speisen, in denen Eier und Milch verarbeitet wurden. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kleine Auswahl an Fastenspeisen, aber auch österlichen Gaumenfreuden. Viel Spaß beim Nachkochen.

Acht leckere Rezepte zum Nachkochen auf der nächsten Seite.

Rauchfleisch oder Selchfleisch

• 1 - 1,5 kg Selchfleisch (Schulter, Rollbraten, Bauch, Schlussbraten, Nuss) • Salz • Schnittlauch oder Petersilie• Rosmarin, wenn gewünscht

Räuchern oder Selchen ist eine uralte Form der Fleischkonservierung, die schon von den Kelten praktiziert wurde. Das Fleisch, meistens vom Schwein, es kann aber auch Rind oder Fisch geselcht werden, wird über glimmende Späne oder Sägemehl in einer Räucherkammer gehängt. Zubereitung: Wasser in einem geeigneten Topf zum Kochen bringen. Ordentlich salzen. Das Selchfleisch, und falls gewünscht zwei bis drei Stängel Rosmarin, dazugeben, sodass alles komplett bedeckt ist. Für eine bis eineinhalb Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist. Herausheben und in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten, mit etwas Kochsud übergießen und mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie bestreuen. Am besten passen Sauerkraut und Knödel oder Kartoffelbrei zum Selchfleisch.

Maultaschen

• 300 g Mehl • 5 Eier • 2 EL Öl • trockenes Brötchen • 50 g Speck • 2 Zwiebeln • 200 g Hackfleisch • 150 g Spinat • Petersilie • Schnittlauch • Salz und Pfeffer • für vier große Maultaschen

Nudelteig: Das Mehl (Typ 405 oder 550) mit drei Eiern und Öl sowie drei bis vier Esslöffeln lauwarmem Wasser und etwas Salz verkneten. Abgedeckt ca. 45 Minuten kalt stellen. Füllung: Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen, Petersilie hacken und eine Zwiebel sowie den Speck fein würfeln. Etwas Öl oder Butter in eine heiße Pfanne geben und Speck und Zwiebel anschwitzen. Petersilie untermengen und die Pfanne erkalten lassen. Den Inhalt zusammen mit dem ausgedrückten Brötchen, Hackfleisch, Spinat und zwei Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Nudelteig in vier gleich große Kugeln aufteilen. Jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, sodass es ein Rechteck ergibt. Eventuell mit einem Teigrad in Form bringen. Mit ein bisschen Wasser einpinseln und mit einem Viertel der Masse befüllen. An den Rändern zwei Zentimeter umlaufend frei lassen. Das Rechteck vorsichtig zusammenfalten. Durch das vorherige Einpinseln mit Wasser kleben die Ränder zusammen. Mit den anderen drei Teigteilen genauso verfahren.
In einem großen Topf Wasser aufkochen, mit etwas Salz oder Gemüsebrühepulver versehen und die Maultaschen ca. zehn bis 15 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Die zweite Zwiebel kleinschneiden und in Butter anrösten. Die fertig gegarten Maultaschen mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben und auf Tellern anrichten. Mit den angerösteten Zwiebeln und der Butter begießen und den kleingeschnittenen Schnittlauch darüber geben. Dazu passt am besten ein gemischter Salat.

Fotos: S.26 bis S. 29: stock.adobe.com: S.26: M_studio; S.27: Manuel Hurtado; S.28 ob.: gkrphoto; un.re.: Bernd Jürgens; allestock.adobe.com, außer mire.: Yevgeniya Shal / Shutterstock; S.29 li.: Magdalena Bujak; re.ob.: nikolaydonetsk; re.un.: Ideenkoch

Fisch mit Kräuterkruste

• 4 Filets Weißfisch à 200 g • 50 g trockenes Brot oder Brötchen • 2 Zweige Rosmarin • 4 Zweige Thymian • 4 EL gehackte Petersilie • 1 EL Kapern • Bio-Zitrone • Olivenöl • 2 EL Butter • Senf nach Belieben - für vier Portionen

Den Backofen auf 200 Grad oder 180 Grad bei Umluft vorheizen. Die Filets vom Seelachs oder Kabeljau kalt abbrausen und trocken tupfen. Aus dem Brot oder Brötchen mit einer Reibe Brösel herstellen. Oder das Brot in kleine Würfel schneiden und mit dem Mixer weiter zerkleinern. Die Kräuter und Kapern fein hacken und zu den Bröseln geben. Von der halben Bio-Zitrone die Schale abreiben. Zusammen mit 4 EL Öl zu den Bröseln geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form mit Öl auspinseln. Die Fischfilets auf einer Seite salzen und pfeffern. Mit dieser Seite in die Form legen. Eventuell die Filets oben dünn mit Senf bestreichen. Die Krümelmasse gleichmäßig auf den Filets verteilen und gut andrücken. Die Butter in Flöckchen schneiden und auf die Krümelmasse geben. Die Filets im Ofen 12 bis15 Minuten garen und heiß mit einer Zitronenspalte servieren. Am besten passen Brot und grüner Salat oder Tomatensalat zum Fisch mit Kräuterkruste.

Brennnesselsuppe

• 500 g frisch gepflückte Brennnesselblätter • 1 Liter Gemüsebrühe • 3 EL Creme fraiche nach Belieben • 2 Schalotten oder Zwiebeln • Salz und Pfeffer • Muskatnuss • 2 EL Olivenöl - für vier Portionen

Beim Pflücken der Brennnesseln darauf achten, nur das obere Drittel der Stängel zu nehmen. Die Gemüsebrühe mit einem Liter Wasser vorbereiten und beiseite stellen. Die Schalotten fein würfeln. Die Brennnesselblätter waschen und fein schneiden. Die Schalotten in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Die Brennnesseln dazugeben, kurz mit anschwitzen und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen. Auf Wunsch pürieren. Servieren und mit einem Klecks Creme fraiche garnieren. Alternativ kann man zusätzlich zu den Schalotten auch eine Knoblauchzehe hinzufügen. Die Suppe kann auch mit etwas abgeriebener Schale einer Bio-Zitrone verfeinert werden. Zusätzlich zu den Brennnesselblättern kann die Suppe auch mit einer halben Stange feingeschnittenem Lauch und einer mittelgroßen, mehligkochenden Kartoffel, in Würfel geschnitten, angereichert werden. Dann verlängert sich die Kochzeit etwas.

Dampfnudeln

• 500 g Mehl (Typ 405)
• 250 ml warme Milch
• 1/2 Würfel frische Hefe
• 100 g Butter
• 60 g Zucker
• 2 Eigelb
• für fünf Portionen

Hefeteig herstellen: Die Milch mit Butter in Stücken in einem Topf erwärmen. In einer Rührschüssel das Mehl mit Zucker und Salz vermischen und die Hefe darüber bröckeln. Statt einem halben Würfel frischer Hefe kann auch ein Päckchen Trockenhefe verwendet werden. Eigelb und lauwarme Milch-Mischung zufügen und mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Die Schüssel abdecken und den Teig ca. 45 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in Portionen teilen und jedes Teigstück zu einer Kugel formen. Weitere 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. In eine Pfanne weitere 300 ml Milch mit 50 Gramm Butter, etwas Salz und 1 EL Zucker geben und zum Kochen bringen. Die Teigkugeln hineingeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und 30 Minuten bei niedriger Hitze dämpfen. Den Deckel nicht vor Ende der Garzeit öffnen.

Fastenbrezel

- **500 g Mehl (Typ 405 oder 550)**
- **300 ml kaltes Wasser**
- **1/2 Würfel Hefe**
- **1 TL Salz**
- **1 Eigelb**
- **ergibt 30 Brezeln**

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Wasser mit Hefe und Salz verrühren. Das Mehl zugeben und verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt 40 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals gut durchkneten und weitere 20 Minuten ruhen lassen. Aus einem Stück Teig 1 cm dünne und ca. 30 cm lange Rollen formen, die sich an den Enden verdünnen. Eine Rolle zu einer U-Form biegen. Die Enden zeigen weg vom Körper. Die Enden hochheben und einmal in sich drehen. Dann zurückklappen, etwas breiter auseinanderziehen und rechts und links auf den dickeren Teil der Rolle kleben. Auf ein Blech mit Backpapier setzen. Das Eigelb mit etwas Wasser verdünnen und auf die Brezeln streichen. 20 bis 30 Minuten backen. Alternativ kann man für Laugenbrezeln 1 Liter Wasser aufkochen und darin 3 EL Speisenatron auflösen. Die Brezeln kurz eintauchen, abtropfen lassen und backen.

Süßes Osterlamm

• 5 Eier • 250 g Zucker • 1 Bio-Zitrone • 250 g Butter • 375 g Mehl (Typ 405) • 1 Packung Vanillezucker • 2,5 TL Backpulver • 5 EL Milch • Puderzucker • Salz • Semmelbrösel • Osterlammform mit 0,7 bis 1 Liter Fassungsvermögen - ergibt drei Osterlämmer

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Butter, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale in einer Schüssel aufschlagen. Die Eier dazugeben und auf der höchsten Stufe schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und zusammen mit der Milch unterrühren. Tipp: Die Zutaten sollten zimmerwarm sein. Der Rührteig mag es, gerührt zu werden, solange das Mehl nicht dabei ist. Daher das Mehl erst am Ende zügig unterrühren. Die Backform einfetten und mit Semmelbröseln bestäuben. Den Teig einfüllen und ca. 45 Minuten backen. Das fertige Osterlamm 10 Minuten in der Form ruhen lassen, aus der Form lösen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Osterbrot

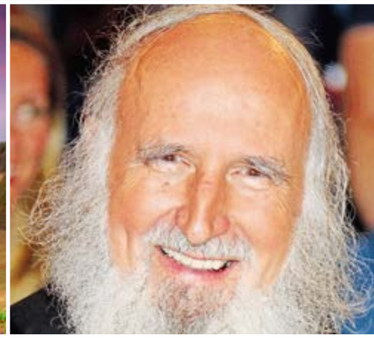
• 500 g Mehl (Typ 405) • 100 g Zucker • 1 Würfel Hefe oder 2 Päckchen Trockenbackhefe • 200 ml Milch • 2 Eier • 2 EL Rum (wenn gewünscht) • 100 g Butter • Salz • 3 EL Rosinen

Die Hefe mit der lauwarmen Milch verrühren. Die Butter in einem Topf verflüssigen. Das Mehl mit allen Zutaten vermischen und kneten. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und auf einem Blech mit Backpapier oder einer eingefetteten Backform im Ofen etwa 45 Minuten backen. Nach dem Abkühlen kann das Osterbrot mit Puderzucker bestäubt werden. Oder man bestreicht es vor dem Backen mit einem Eigelb, das mit etwas Kondensmilch, Wasser oder Sahne verrührt wurde, und bestreut es mit Hagelzucker.

Fotos: S. 30 ob.: chetianu; un.: K.- P. Adler

Leben statt gelebt werden

Unser Kolumnist **Anselm Grün** über die innere Freiheit, die wir gewinnen, wenn wir Verzicht üben



Das Wort „Verzichten“ hat für manche Menschen einen negativen Beigeschmack. Man gönnt uns das Leben nicht. Oft verbinden wir den Verzicht mit einem: „Du sollst, du musst verzichten“. Dann wehren wir uns dagegen. Das Wort „Verzicht“ heißt ursprünglich: „einen Anspruch aufgeben“. Wenn ich auf etwas verzichte, dann gebe ich den Anspruch auf, den ich auf diesen Gegenstand habe. Der Mensch hat Anspruch auf genügend Nahrung. Im Verzichten distanziert er sich freiwillig von diesem Anspruch. Von der Wortbedeutung hat Verzichten daher immer mit der inneren Freiheit zu tun.

Warum kommt der Mensch darauf, zu verzichten? Zunächst kann man es psychologisch erklären. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, meint, der junge Mensch, der nicht verzichten kann, wird nie ein starkes Ich entwickeln. Zur Reifung gehört die Realitätsanpassung. Und die gelingt nur, wenn ich auswähle und bewusst auf manches verzichte. Um ein Ziel zu erreichen, trenne ich mich von allem, was das Ziel in Frage stellt. Der Sportler, der sich für eine bestimmte Leistung trainiert, verzichtet auf zuviel Essen.

In der Fastenzeit üben wir uns bewusst in den Verzicht ein, sowohl in den Verzicht auf bestimmte Speisen und Getränke, als auch in den Verzicht auf bestimmte Tätigkeiten wie Fernsehen und ins Kino zu gehen. Der Verzicht ist nicht Endziel, sondern Mittel zum Zweck. Wir verzichten, um innerlich frei zu werden.

Wer jedes Bedürfnis sofort befriedigen muss, der ist oft unfähig zu genießen.

Und wir verzichten in der Fastenzeit, um uns für Gott zu öffnen. Wer immer jedes Bedürfnis sofort stillen muss, der stopft damit oft seine innere Leere zu. Er kann sich mit seiner Wahrheit nicht aushalten. Doch dann fühlt er sich auch unfrei. Er wird Sklave seiner Bedürfnisse.

Die Fastenzeit ist die Trainingszeit in die innere Freiheit. Die Griechen sprechen nicht von Verzicht, sondern von Askese. Askese heißt: Übung, Training. Die frühen Mönche nannten sich Athleten. Sie hatten Lust auf Askese. Aber natürlich erlagen sie manchmal der Gefahr, die Askese zu übertreiben. Und dann wurde daraus eine Lebensverneinung. Askese wurde dann zur Abtötung.

Doch das ist absolut nicht der Sinn des Verzichtens. Der Verzicht will uns zum einen in die innere Freiheit einüben. Zum anderen ist Verzichten die Voraussetzung, wirklich genießen zu können. Wer jedes Bedürfnis sofort befriedigen muss, der ist oft unfähig zu genießen. Gierige Menschen können nicht genießen. Hildegard von Bingen sagte einmal: Disziplin - die ist ja eine Form des Verzichtes - ist die Kunst, sich immer freuen zu können. Wenn ich ein Stück Torte genieße, freue ich mich daran. Wenn ich beim vierten Stück nicht aufhören kann, ärgere ich mich über mich selbst.

Wer verzichten kann, der ist stolz darauf. Verzichten vermittelt also nicht Unzufriedenheit, sondern eher ein positives Gefühl: Ich bin stolz darauf, noch selbst bestimmen zu können, wie ich lebe. Ich lebe selbst, anstatt gelebt zu werden.

Anselm Grün (72) ist Benediktinerpater, Bestseller-Autor und Meditationslehrer. Er gehört zu den meistgelesenen und einflussreichsten spirituellen Autoren unserer Zeit.

Fotos: li: Andrew Mayovskyy / Shutterstock; re: actionpress

„Sei in diesem Moment glücklich, das ist genug.
Wir brauchen nicht mehr, als diesen Moment."

Mutter Theresa

Impressum

VERLAG:
Peregrinus GmbH
Hasenpfuhlstraße 33, 67346 Speyer
Amtsgericht Ludwigshafen, HRB 61731
USt.-IdNr. DE 266023756
Geschäftsführer: Marco Fraleoni
Chefredakteurin: Steffi Piening
www.der-pilger.de; service@der-pilger.de
Tel.: 06232 31830

Inhalt und Struktur dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und die Weitergabe, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen Zustimmung der Peregrinus GmbH. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages besteht kein Entschädigungsanspruch.

Fotos: S. 1: olezzo / stock.adobe.com; S. 32: kieferpix / stock.adobe.com