



Brigitta Balas (55, vorn) begleitet bei ihren einwöchigen Fastenwanderkursen an der Ostsee meist zehn bis zwölf Teilnehmende

»Fasten ist wie ein Reset«

Wenig essen, viel Bewegung und Leberwickel: In ihren Kursen vermittelt Fastenleiterin Brigitta Balas ein Gefühl des Neustarts

Ü

Über Fasten gibt es hartnäckige Vorurteile. Viele glauben, dass man dabei die ganze Zeit unter Hungergefühl leidet. Aber der Körper stellt sich nach zwei bis drei Tagen um, holt sich seine Energie von innen. »Ich hab gar keinen Hunger, das ist ja unfassbar!«, höre ich bei meinen Fastenwander-Kursen jedes Mal.

Ursprünglich komme ich aus der Werbung. Ich habe zwei Jahrzehnte lang im Marketing gearbeitet, hatte viel Stress und kaum Zeit für Sport. Vor einigen Jahren ging es mir zunehmend schlechter. Ich war erschöpft, vergesslich, unglücklich und verstand irgendwann: So konnte es nicht weitergehen. Ich kündigte und begann 2021 meine Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin.

Denn vom Fasten bin ich schon lange überzeugt, seit mehr als 25 Jahren faste ich mindestens einmal pro Jahr. Durchs Fasten verbrennt der Körper Fett, der Körper wird entlastet, das Immunsystem

gestärkt. Und auch auf emotionaler und geistiger Ebene passiert viel: Fasten führt zu neuen Gedanken, stärkt das Selbstbewusstsein, macht Lust auf Veränderung. Fasten ist wie ein Reset.

Meine Fastenwander-Kurse finden an der Ostsee statt, dauern eine Woche und richten sich an gesunde Menschen mit und ohne Fasten-Erfahrung. Ich bin von morgens bis abends ihr Gesundheitstrainer und Motivationscoach – und das ist jedes Mal eine erfüllende Aufgabe. Gefastet wird nach den Konzepten von Otto Buchinger, einem Internisten, der in den 1920er-Jahren das medizinische Heilfasten bekannt machte, und von Hellmut Lützner, einem Internisten, der Buchingers Konzept fünf Jahrzehnte später zu einem »Fasten für Gesunde« weiterentwickelte.

Morgens starten wir mit einem Bewegungstraining, und zum Frühstück gibt's frisch gepressten Obst- und Gemüsesaft. Dann wandern wir bis zu vier Stunden durch die verwunschenen Wälder und entlang einsamer, wildromantischer Strände auf dem Darß. Nachmittags ist Zeit zum Ausruhen, für Leberwickel, Massagen oder Saunagänge – alles, was entspannt. Abends genießen wir eine warme Gemüsebrühe, und danach biete ich Vorträge über das Fasten und Bewegung an. Dabei geht es auch darum, wie man sich nach dem Fasten ernährt, gesunde Essgewohnheiten dauerhaft etabliert und Bewegung in den Alltag integriert.

Gerade ist »High Season« bei mir: Im Frühjahr biete ich acht Wochen lang durchgehend Fasten-kurse an. Ich faste natürlich nicht die ganze Zeit mit, aber ich ernähre mich sehr reduziert und gesund. Zum Frühstück esse ich Hafer-Porridge, mittags dünste ich mir Gemüse, und abends esse ich mit den anderen die Fastensuppe. Ich habe also einen sehr gesunden Job und bin superfroh, dass ich mich mit über fünfzig noch mal so verändert habe. Früher habe ich den ganzen Tag auf einem Bürostuhl gesessen, heute bewege ich mich täglich mehrere Stunden an der frischen Luft. Ich habe ein neues Körperbewusstsein, bin viel fitter, habe keine Verspannungen mehr. Und es macht mich sehr glücklich, zu erleben, wie begeistert und motiviert die Teilnehmer von der Kombi aus Fasten und Wandern sind! ✨ AUFGEZEICHNET VON CLAUDIA MINNER

**MENSCHEN
MIT
ERKRANKUNGEN
SOLLTEN
UNTER
ÄRZTLICHER
AUFSICHT
FASTEN**

Ausbildung

Fastenleiterin ist kein geschützter Begriff, es gibt mehrere Institutionen, die eine Ausbildung anbieten. Zum »ärztlich geprüften Fastenleiter« kann man sich u. a. an der Deutschen Fasten-Akademie (fastenakademie.de) ausbilden lassen.

Fastenwandern

Die meisten Fastenwander-Kurse dauern etwa eine Woche und kosten je nach Unterbringung etwa 500 bis 1000 Euro. Einen guten Überblick über Angebote in Deutschland und Europa gibt es hier: fastenwander-zentrale.de

Heilfasten

Menschen mit Erkrankungen sollten nur unter ärztlicher Aufsicht fasten. Die Ärztesgesellschaft Heilfasten & Ernährung informiert über Kliniken, die Heilfasten-Therapien anbieten: aerztesgesellschaft-heilfasten.de

Buchtipps

Bereits 1976 veröffentlichte der Arzt Hellmut Lützner das Buch »Wie neugeboren durch Fasten«. Es wurde seitdem mehrfach neu herausgegeben und zeigt, worauf man beim »Fasten für Gesunde« achten sollten.