

«Das erste Fasten war reine Neugier»

Die zertifizierte Fastenleiterin Ida Hofstetter aus Männedorf am Zürichsee klärte die letzten vier Wochen auf der «Liewo»-Gesundheitsseite über das Fasten auf. Diese Berichterstattungen gehen nun mit der Fastenzeit zu Ende. In einem abschliessenden Interview verrät sie, wie sie zur Fastenleiterin wurde.

von Heidi Lombardo

Frau Hofstetter, wann und warum haben Sie zum ersten Mal gefastet?

Ida Hofstetter: Im Jahr 2002 habe ich meine erste Fastenerfahrung gemacht. Ich hatte mich schon früh für ein gesundes Leben – unter anderem durch Ernährung, Bewegung und Entspannung – interessiert. In diesem Kontext habe ich auch immer wieder Interessantes übers Fasten gelesen. Mein erstes Fasten basierte auf reiner Neugier.

Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Wie verdrängt man das Hungergefühl?

Am ersten Tag fühlte ich mich tipp-top. Am zweiten Tag holte mich der Kaffeeentzug mit Kopfschmerzen und Übelkeit ein. Ab dem dritten war ich wieder munter. Wie in den Berichten erwähnt, verspüren 99 Prozent der Fastenden dank der gründlichen Darmentleerung keinen Hunger.

«Gluscht» hingegen kam schon mal auf, aber dann lenkten wir uns gegenseitig ab mit Gesprächen, Wandern, Massagen

– und schon bald war es wieder Zeit für den feinen, frisch gepressten Saft.

Wie wurden Sie zur Fastenleiterin?

Ich hatte schon länger mit einer «gesunden» Tätigkeit geliebäugelt. Am vierten Tag meiner ersten Fastenerfahrung war für mich sonnenklar: Ich werde Fastenleiterin. Nach der Rückkehr ging ich alles im Eilzugtempo an – Ausbildung und Aufbau meiner Fastenangebote. Genau dies kann beim Fasten passieren: dass man unmissverständlich erkennt, was einen begeistert.

Essen ist ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis. Warum sollte man Ihrer Meinung nach trotzdem für eine gewisse Zeit auf feste Nahrung verzichten?

Um das körperliche und geistig-seelische Wohlbefinden zu steigern und um die persönliche Lebenssituation klarer zu erkennen.

In Ihrem Tagebuch haben Sie berichtet, dass es bei Teilnehmern Ihrer Fastenwoche zu Beschwerden wie Kopfschmerzen und Übelkeit kommt. Ist das nicht ein Zeichen dafür, dass das Fasten dem Körper nicht guttut?

Kopfschmerzen – und bei starken Kopfschmerzen zusätzlich auftretende Übelkeit – hängen meist mit dem Kaffeeentzug zusammen. Deshalb empfehle ich, mindestens vier Tage vor Fastenbeginn den Kaffee abzusetzen. Zweite Ursache: Viele kommen ziemlich erschöpft an. Bevor sie sich wirklich entspannen können, sind Kopfschmerzen eine häufige Reakti-

on. Dann kann die Umstellung der «Ernährung von aussen» zur «Ernährung von innen» kurzzeitig Beschwerden hervorrufen. Und in seltenen Fällen wird das Glaubersalz (für die anfängliche Darmentleerung) nicht so gut vertragen. Nach meiner Erfahrung weisen jedoch höchstens ein Viertel der Fastenden diese Symptome auf, und sie dauern meist nur ein paar Stunden. Das alles heisst keineswegs, dass dem Menschen das Fasten nicht guttut.

Wie lange sollte man fasten und wie oft?

Sechs Tage fasten ist gut, zehn besser. Einmal im Jahr ist gut, zweimal besser.

Gibt es Menschen, denen Sie das Fasten nicht empfehlen würden?

Schwangere, Stillende und stark Untergewichtige dürfen nicht fasten. Kranke können je nach Befund unter ärztlicher Leitung, zum Beispiel in einer Fastenklinik, fasten.

In der Fastenzeit versuchen viele Menschen abzunehmen. Ist es wirklich sinnvoll, abzunehmen, indem man auf feste Nahrung verzichtet?

Viele Menschen halten ihr Normalgewicht oder wirken einer Tendenz zum Übergewicht durch regelmässiges, fachkundig geleitetes Fasten entgegen. Eine umfassende Statistik der Fastenklinik Buchinger am Bodensee besagt Folgendes: Nach zehnmaligem Fasten – etwa einmal pro Jahr – hatte ein Drittel der Probanden weniger Gewicht als am Anfang des ersten Fastens, bei einem Drittel lag das Ge-

wicht ungefähr bei dem Ausgangsgewicht und bei einem Drittel konnte die Gewichtszunahme trotz regelmässigem Fasten nicht gestoppt werden. Die Gewichtszunahmen waren aber nicht erheblich, der Jo-Jo-Effekt tritt beim Fasten also nicht ein.

Ihre Fasten-Wandern-Wellness-Wochen bieten Sie das ganze Jahr hindurch an. Steht das Fasten für Sie in keinem religiösen Zusammenhang?

Nein, meine Angebote stehen nicht in einem religiösen Zusammenhang. Aber kleine spirituelle Impulse gebe ich gerne.

ZUR PERSON

→ Die 48-jährige Ida Hofstetter ist zertifizierte Fastenleiterin UGB (Verband für unabhängige Gesundheitsberatung) sowie Ernährungspsychologische Beraterin IKP (Institut für körperzentrierte Psychotherapie). Sie hat auch diverse Weiterbildungen in Bewegung und Entspannung sowie den Eidgenössischen Fachausweis Ausbilderin absolviert. Ida Hofstetter bietet seit 2004 Fastenwochen an verschiedenen Orten in der Schweiz an. Ausserdem führt sie auch ernährungspsychologische Beratungen durch und arbeitet in einem kleinen Pensum als Parlamentssekretärin. Die nächste Fastenwoche von Ida Hofstetter beginnt am Samstag, 17. April, und findet im Tessin statt. Weitere Termine und Informationen gibt es im Internet unter www.fasten-wandern-wellness.ch.



FOTO: ZVG

Mit Robert Lina für

Mein Anspruch.

FEDERER
AUGENOPTIK

GRÖNAUSTRASSE 20
CH-2400 BUCHS
TELEFON (001 720 03 40)
WWW.FEDERERBUCHS.CH

Anzeige