

# »Heilnahrung«

## WINTERLICHES TEILFASTEN

**Der bekannte hannoversche Gastronom lebt in der Provence, ist Autor, Olivenbauer und Kochanimator. Seine Gerichte: regional und saisonal. Jetzt kocht er für Asphalt. Ein Gericht zu jeder Jahreszeit.**



Foto: Wolfgang Becker

»Mit vollem Magen lässt sich leicht vom Fasten reden« (Hieronymus). Gelegentliches Fasten ist die beste Heilnahrung (?). 750 Millionen Menschen auf der geliebten und doch von uns so umfassend geschändeten Erde haben nicht genug zum Essen; und möglicherweise auch bald nicht mehr genug zum Trinken. Drei Millionen Kinder unter fünf Jahren sterben jährlich an Unterernährung.

Durch das uns so unglaublich futuristisch beherrschende Virus Covid-19 sind bisher – die Schätzungen katapultieren in die Höhe, weil alles, was irgendwie diesem Virus zugeordnet werden kann, ihm auch zugeordnet wird – 700.000 Menschen (wirklich »in echt« vielleicht »nur« 150.000) daran erdweit gestorben. Andererseits: Was wäre ohne die doktrinären Verordnungen durch dieses Virus verursacht worden, in vielfältigster und wohl niemals abzuschätzender Hinsicht? Sehen wir möglichst genau hin, in alle Richtungen. Das wäre lebendige Demokratie. Stattdessen! Ein beängstigend gleichgeschalteter, nicht enden wollender Maskenball ist verordnet; nicht heiter, nicht angstnehmend, sondern ...? Gewaltsam, einfalllos, wird das Leid der vielen kleinen Firmenpleiten, der oft überforderten Familien, der auf der »Straße« Lebenden, einem bisher nicht einmal wissenschaftlich fundiert abgesegneten, geschweige denn von ganzheitlichen Überlebens-»Strategien« geleiteten »Katastrophenmodell« geopfert.

Wer organisiert dieses, unser? »Solidarverhalten«? Wer bestimmt, was wichtig und weniger wichtig ist? Warum versuchen

wir nicht, den Armen zu helfen, statt die immer weniger werdenden Reichen noch reicher werden zu lassen? Machtkonzentration ist noch nie zum Nutzen der meisten von uns Lebewesen gewesen, oder?

Hunger und Fasten! Armut und Gemeinwohl! Wie können wir unsere Hoffnung auf zumindest menschliche Solidarität stärken?

Immer wieder kann das Hineinhorchen in unsere Geschichte hilfreich sein: Um über den langen, noch vor 100 Jahren sehr langen, Winter zu kommen, wurde gefastet. Seit ca. 2.000 Jahren von Religionen bestimmt, reglementiert. Die 2 großen christlichen Fastenzeiten: Advent und die noch längere 40-tägige, »fünfte Jahreszeit,« von der Fastnacht, vom Fasching, vom eintägigen! Maskenball an.

Das haben wir mehrheitlich vergessen. Nicht zu unserem Nutzen.

Sollte Gesundheit möglichst lebenslang erreichbar sein, müssten die »Wohlstandsfolgen« auch lebenslang mit Hilfe des Fastens korrigiert werden. Das könnte heiter sein. Aber nicht nur: Sisyphos hat ja spannend viele Gesichter.

Mutmachendes, uns nicht überforderndes, individuelles Fasten, irgendwann glücklich losgelöst von monatlich erscheinenden, immer wieder anderen, und damit entmutigenden »Kurzzeit-Fasten-Religionen« – ja, das ist gemeint! Mutmachendes, heiteres, sich individuell bewährendes Fasten oder Teilfasten bei dem Körper, Seele und Geist inniglich verbunden sind, das möchte diese Herbst-Frühwinter-Kolumne anregen. Die Tradition: Fasten im Advent! Also erst in einigen Wochen. Die lieb angeregte Variante: Nichts verschieben! Und dann im Advent eine zweite, ganz winterliche Fastenzeit!

»Natürlich« GUTEN HUNGER, diesmal beim heiter!!! – ganz eigen gestalteten Teilfasten!

## Fasten-Menu in 8 Gängen

Dauer: 10 bis 16 Stunden

Zutaten:

1. Guter Wille und saubere Luft
2. Guter Wille und Freude am Körper
3. Liebe zum Leben
4. Gemüsebrühwürfel (Bio), Kartoffel oder/und Sellerie, Mohrrübe, Kürbis
5. 3 Korinthen
6. Heile Wünsche
7. Kräuter (einheimische und fremde) und Wasser
8. Gesichtsmuskeln und Wohlwollen

**Prozedere:**

**Atmen** – Tief in den Bauch hineinatmen; und noch länger ausatmen. Vielleicht fünf? Minuten.

**Bauchmassage** – Die einfachste denkbare Massage: auf den Bauch legen und bewusst und freudvoll tief ein- und ganz langsam ausatmen. Ausleben!

**Gewaltfreie Gedanken** – Oh, wie schwer ist das zu erlernen: liebevolle Gefühle statt Schuldzuweisungen. Notwendiger Vorsatz: Ich muss mich selber akzeptieren lernen, noch besser: selber lieben lernen. Was spricht noch dagegen?

**Gemüsebrühe** – Die Gemüsewürfel oder -scheiben bissfest (dazu mehr im nächsten Punkt) in der Brühe garen.

**Dreimal eine Korinthe** – Es geht wohl kein zukunftsfroher Weg daran vorbei: Kauen! Kauen statt schlingen! Was könnte das nicht alles bewirken? Für mich, für Dich, für uns alle. Zur Einübung die Korinthe: Zum leicht verdaulichen Speisebrei werden sie erst, wenn wir sie mindestens 30 mal gekaut haben.

**Heile Wünsche** – Nochmals wohlwollende Gefühle statt Schuldzuweisungen.

**Kräutertee** – Die Lieblingsvariante vom

Olivenbauern: Die Olivenblätter eine Viertelstunde köcheln und dann abseihen. Die »Infusion« kann heiß und kalt getrunken werden. Fast jeder freudig zubereitete Kräutertee verspricht, ähnlich gesund zu wirken.

**Lächeln** – Gemeint ist wohlwollendes Lächeln.

**Tipp:**

Vor allem die Gänge bewusstes Atmen, Bauchmassage, gewaltfreie Gedanken, heile Wünsche, Kräutertee und Lächeln können oder sollten im Laufe des Tages oft wiederholt werden.

Foto: invizbk/iStock.com

