

## Pro: „Gut für die geistige und körperliche Verfassung“

Dr. Radu Vorniceal-Schwenck ist Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde, Rehabilitationswesen und Ernährungsmedizin. Von 1998 bis 2003 war er Chefarzt der Fastenklinik Schloss Warnsdorf, ist jetzt niedergelassener Internist und bietet Heilfasten im Hotel an. Felix Ferges sprach mit ihm über das Thema „Fasten“.

Herr Dr. Vorniceal-Schwenck, ist Fasten eigentlich gesund? Der Mensch ist für kurze als auch für längere Fastenzeiten biologisch bestens ausgerüstet. Diese Aussage ist wissenschaftlich hinreichend belegt. In Zeiten des Überflusses sind Fastenzeiten von ein bis drei Wochen sogar notwendig, um körperlich und geistig zu „entschlacken“.



Dr. Vorniceal-Schwenck

Was bringt das Fasten? Im Blut bessern sich die Werte für Cholesterin, Triglyzeride, Zucker, Leberenzyme; verdickte Arterienwände werden dünner; das Fett wird aus allen Geweben abgebaut und mehr. Die geistige und körperliche Verfassung bessert sich, ich habe mehr Zeit für mich und meine tiefsten Bedürfnisse.

Wer darf fasten und wer nicht? Bis auf einige Ausnahmen kann und soll jeder Mensch ein mal im Jahr fasten. Vor allem Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2b, Rheuma, Arteriosklerose, erhöhten Blutfetten und chronischen Schmerzen profitieren vom Heilfasten. Nicht fasten darf man in der Schwangerschaft und der Stillzeit sowie bei folgenden Diagnosen: Unterernährung, Anorexia und Magersucht, bei unbehandelter Überfunktion der Schilddrüse, fortgeschrittener zerebro-vaskulärer Insuffizienz sowie Demenz und fortgeschrittener Leber- oder Niereninsuffizienz.

Wie und wo sollte man fasten? Nach einer gründlichen ärztlichen Untersuchung und bei fehlenden Kontraindikationen kann jeder Mensch fasten. Patienten mit Erkrankungen aus der Indikationsliste sollen nur unter ärztlicher Aufsicht fasten.



Den Weg zu sich selbst finden und zur Ruhe kommen – selten gibt es im hektischen Alltag dazu Gelegenheit. Beim Heilfasten zwischen den

Meeren sei das allerdings möglich. Das versprechen jedenfalls die vielen Anbieter von Fastenkuren.

# Fasten – Das Geschäft mit dem Verzicht

**Heilfasten ist umstritten. Für die einen gibt es fast keine bessere Möglichkeit, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen, andere halten es für wenig gesundheitsfördernd, wenn nicht gar schädlich. Dennoch: Die Zahl der Angebote zum „Entschlacken“ steigt. Auch in Schleswig-Holstein.**

Die Fastenzeit ist in vollem Gange, für immer mehr Menschen eine Phase körperlicher Enthaltensamkeit. Manche wol-

len bis Ostern auf Süßigkeiten oder Alkohol verzichten, andere durch eine Diät oder Heilfasten einige lästige Pfun-

de verlieren. Auch wenn das Fasten unter Medizinern umstritten ist – Kritiker halten es sogar für gesundheitsschädlich –, scheint der Siegeszug dieser Art der Reinigung von Körper und Geist nicht aufzuhalten zu sein. Längst ist das Fasten nicht mehr nur Sache der Kirche oder spezieller Kliniken. Zahlreiche Anbieter wie Wellnesshotels, Familienbildungsstätten und Wohlfahrtsverbände sind in das Geschäft mit dem Verzicht eingestiegen. Nicht unbedingt zum Leidwesen der Fastenwilligen. Denn die Konkurrenz sorgt für eine große Vielfalt der Fastenangebote im Urlaubs- und Erholungsland Schleswig-Holstein. Drei Beispiele, wie im Land zwischen den Meeren gefastet werden kann:

Für Frischluft- und Bewegungsfanatiker ist vermutlich die Westküste, genauer die Insel Sylt, der ideale Ort. Minu und Frank Ahlers laden dort seit acht Jahren zum Fastenwandern ein und wenden sich mit ihrem Angebot auch an jüngere Leute, „die Lust haben, sich zu bewegen“. Bei jeder Fastenwoche steht vormittags

Wandern auf dem Programm. Da sind wir immer so zwischen vier und fünf Stunden unterwegs“, erklärt Minu Ahlers. Das soll ablenken, damit die Fastenbeschwerden von der steifen Nordseebrise weggeblasen werden können. „Eine Woche Fastenwandern ist erholsamer als drei Wochen Malediven“, ver-

spricht die Veranstalterin. Wer mehr Wert auf Wellness und höchsten Komfort in der Fastenzeit legt, ist an der Ostküste im Fünf-Sterne-Hotel Seeschlösschen in Timmerndorfer Strand gut aufgehoben. Dort bietet Dr. Radu Vorniceal-Schwenck mit seinem Fastenprogramm die Möglichkeit, „eine Auszeit aus dem hektischen Alltag zu nehmen“.

Seine Gäste sind zwischen 40 und 70 Jahre alt. „Das sind Leute, die begriffen haben, wie wichtig Gesundheit ist“, sagt der Facharzt. Auch zu seiner Fastenkur gehört neben dem Verzicht auf feste Nahrung viel Bewegung wie zum Beispiel Wassergymnastik im Hotel-Pool. Fasten in einer Urlaubsregion, für Dr. Schwenck „eine Superkombination“. Puristischer und mit noch

stärkerem Blick auf die innere Einkehr wird im Kloster Nüttschau in Travenbrück (Kreis Stormarn) gefastet. Das Konzept der Heilfastenexerzitien wurde in Kooperation zwischen einem Mönch und einem Arzt erarbeitet. Zweimal im Jahr können Fastenwillige im Kloster mit Hilfe von Nahrungsvorwissen, Gebeten, Gottesdiensten, Gruppengesprächen, schweigsamen Vormit-

tagen und anstrengender Waldarbeit 14 Tage lang zu sich selbst finden. „Es geht aber nicht um Missionieren“, erklärt Hildegard Otte, die das Projekt seit 20 Jahren betreut. Denn die Teilnahme sei an keiner Konfession gebunden, auch die Gebete im Kloster seien freiwillig. Einzige Voraussetzung: Die Bereitschaft, den Kurs bis zum Ende mitzumachen. **FELIX FERGES**



Nicht nur für Gläubige: Fasten im Kloster Nüttschau. Foto: Wasser



Wellness trifft Fasten: Im Hotel Seeschlösschen gibt es beides.



Fastenwandern auf Sylt: Viel Bewegung und frische Luft gehören dazu.