

Kostprobe

Der Weg der kleinen Schritte

von Martina Himmer



Neues Jahr, neue Vorsätze. Nichts animiert die Menschen so sehr zu grundsätzlichen Veränderungen wie der Jahreswechsel. Besonders was gesundheitliche Vorsätze angeht. Der Klassiker: mehr Sport, weniger Essen. Viele wollen Kilos schmelzen lassen (siehe rechts) – und manch einer will endlich anfangen sich gesünder zu ernähren. Doch häufig versendet die anfängliche Vorsatz-Euphorie schnell im Sande. Warum? Weil die Menschen immer gleich zuviel wollen.

Wer gesünder essen will, sollte in kleinen Schritten vorangehen statt sich von heute auf morgen alles vermeintlich »Leckere« zu versagen. Hier drei Tipps für eine bessere Ernährung, die sie leicht in den Alltag einbauen können:

1. Bleiben Sie neugierig und scheuen sie aus den gewohnten Bahnen aus! Wie wäre es, gesunde Ernährung wie ein Spiel zu sehen? Versuchen Sie jede Woche, ein Ihnen bisher nicht bekanntes oder von ihnen noch nie zubereitetes Gemüse oder Obst zu essen. Kartoffelfans könnten sich an Süßkartoffeln versuchen, Obstfreunde an einem exotischen Salat aus Litschi, Bananen und Granatapfel.
2. Machen Sie mehr selbst! Es stimmt, Tütensoßen sind schnell gemacht – aber eine schlichte selbstgekochte Tomatensoße aus frischem Gemüse bleibt unübertrifft. Und so viel länger dauert es auch nicht!
3. Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen! Kein Mensch kann in einer Woche fünf Kilo abnehmen. Seien Sie einfach nicht zu streng mit sich. Gelassenheit führt zum Ziel – und durch kleine Fehler lernen wir! Und damit: Guten Rutsch – und Appetit!

Stabile Essgewohnheiten der Deutschen

Umfrage: 20-bis 29-Jährige ernähren sich unregelmäßig

NÜRNBERG. Drei Mahlzeiten täglich, ein warmes Mittagessen zu Hause und nachmittags Kaffee und Kuchen – die Mehrheit der Deutschen hält beim Essen an Traditionen fest. Nur die 20- bis 29-Jährigen essen nach einer am Montag veröffentlichten Umfrage des Nürnberger GfK-Instituts meist dann, wenn sich Hunger einstellt und gerade Zeit ist. Die jungen Erwachsenen essen auch viel häufiger unterwegs. Zur Stärkung am Nachmittag bevorzugen sie »Coffee-to-go« im Becher und dazu einen Schokoriegel, Muffin oder Donut.

Brot und Brötchen

Frühstückszeit ist der GfK-Studie zufolge für 40 Prozent der Deutschen zwischen acht und neun Uhr morgens. Zwischen neun und zehn frühstücken noch mehr – viele davon aber bereits zum zweiten Mal. Am Wochenende schlafen die Deutschen gerne aus und das Frühstück beginnt anderthalb Stunden später als an Arbeitstagen. Am beliebtesten sind Brot und Brötchen mit Marmelade, Honig oder Schokocreme. Nur je zehn Prozent essen auch Käse und Wurst, noch weniger Obst und Müsli.

Mittags etwas Warmes

Das Mittagessen ist für die große Mehrheit der Deutschen eine warme Mahlzeit. Weniger als ein Viertel begnügt sich mit kalten Speisen. Abgesehen von den 20- bis 29-Jährigen überwiegt in allen Altersklassen das Mittagessen zu Hause. Das Abendessen wird am häufigsten zwischen 19 und 20 Uhr eingenommen. Mit 52 Prozent überwiegt die kalte Brotzeit, aber viele Berufstätige essen auch warm. Während des Abendessens läuft bei mehr als einem Drittel der Deutschen der Fernseher. Am Abend wird vor der Glotze mehr Salziges als Süßes geknabbert. Das GfK-Institut hatte mehr als 4.500 repräsentativ ausgewählte Bürger im Alter von 16 bis 69 Jahren befragt. AP

MAG07

Satt mit Saft und Tee

Heilfasten: Eine Woche im Schwarzwald, ohne was zu Beißen und trotzdem ohne Hunger – Ein Erfahrungsbericht

Genüsslich pellt meine Tischnachbarin die dampfende Kartoffel – Stück für Stück. Gegenüber quetscht sich bereits eine Gabel in das saftige Gelb. Quark zerfließt langsam auf dem warmen Teller. Frische Petersilie sorgt für einen grünen Farbtupfer auf der Knolle. Der aufsteigende Duft von den Tellern ringsum hat etwas süßliches, das einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Verführerisch!

Mein Mittagessen riecht anders, ist aber auch nicht zu verachten: frisch gepresster Karotten-Gurken-Saft. Ein Gläschen, etwa 150 Milliliter. Dazu gibt es Walnussblätter-Tee. Es ist Freitagmorgen, der sechste und letzte Tag meiner Heilfastenwoche im Kur- und Gesundheitszentrum Friedborn in Rickenbach bei Bad Säckingen im Schwarzwald. Hunger ist nicht das richtige Wort für dieses Gefühl, das die Knolle der Tischnachbarin in mir hervorruft.

Wie fühlt sich Hunger an?

Nach sechs Tagen ohne feste Nahrung fragt man sich: Wie fühlt sich »echter Hunger« eigentlich an? Jederzeit und überall steht uns Essen in sämtlichen Variationen zur Verfügung. Kennen wir dieses Gefühl also wirklich? Oder ist es nicht doch meist der Appetit, der uns antreibt? Oder ist es das berühmte »Langmaul«, das uns zu greifen lässt? Oder sind es schlichtweg Gelüste, die uns verführen?

Bis zu dieser dampfenden Knolle jedenfalls fühlte ich weder Hunger noch Gelüste. Und das, obwohl es seit sechs Tagen nichts anderes als frische Säfte und Tee zum Genießen gibt. Heilfasten nennt sich das – in Friedborn nach dem Vorbild von Otto Buchinger.

Los ging es am Sonntag, gleich nach dem ersten Augenaufschlag mit Bittersalz zum Abführen – schmeckt scheußlich, aber wirkt. »Sie sollten sich nicht allzu weit von ihrem Zimmer entfernen« – der Rat der Fastenbetreuer war ernst gemeint. Glücklicherweise, wer ihn befolgt hatte.

Tee fließt den ganzen Tag über

Das erste »Frühstück«: Frisch gepresster Orangensaft, wirklich lecker – mehr davon! Der Vormittag verging recht schnell. Wiegen, messen und ein gemütlicher Spaziergang zur Burgruine Wieladungen, die unterhalb des Kurhauses liegt. Allzu viel Zeit zum Verweilen blieb allerdings nicht, denn um 12 Uhr stand schon das »Mittagessen« auf dem Tisch: ein Glas frisch gepresster Karottensaft, ebenfalls überraschend lecker. Zum »Abendessen« haben die Faster (es gibt nämlich auch Esser im Haus) dann sogar Auswahl. Milchsäure Säfte sind im Angebot: Tomaten-, Karotten-, Gemüse-, Rote-Beete- und Apfelsaft. Dazu fließt den ganzen Tag über Tee satt. Und zum Abschluss des ersten erfolgreichen Tages noch ein Glas Bittertee, das einem sämtliche Gesichtsmuskeln zusammensieht – aber die Leber dankt es.

So verstreichen die Tage, mit Obst und Gemüsesäften und Tee in allen Variationen: Salbei, Kamille und Thymian, Pfefferminz, Brombeer- und Walnussblätter, Schachtelhalmkraut, Ingwer, Anis-Fenchel-Kümmel, Hafer und Huflattich. Geführte Wanderungen durch den Hotzenwald, Qi Gong, Pilates und Yoga sorgen für Abwechslung. Hinzu kommen therapeutische Anwendungen wie Heusack-Auflage, Massagen jeglicher Art, Kneipp-Bäder, Sauna und Colon-Hydro-Therapie (Darmreinigung). Vor allem letztere sorgt immer wieder für erheitenden Gesprächsstoff am Tisch. Übrigens ein Vorteil beim Fasten: Unappetitliche Themen sind selbst am »Ess«-Tisch kein Problem, so kommt erst recht kein Hunger auf!

Nur der Kreislauf, der macht anfangs etwas schlapp. Für den Notfall steht deshalb immer ein Glas Honig im Speiseraum. Ein Löffelchen am Tag, das wirkt besser als Traubenzucker. Die weichen Knie lassen am vierten Tag aber allmählich nach. Statt dessen macht sich tatsächlich ein neues Gefühl breit. Es ist schwer zu beschreiben. Stolz, weil man seit Tagen ohne Essen auskommt; Leichtigkeit,



Auf dem Mittagstisch wartet frischer Karottensaft.
Fotos: Anja Adrian

Hintergrund: Arten des Heilfastens und Otto Buchinger

Es gibt verschiedene Arten des Heilfastens. Beim **Fasten nach Mayr** (Franz-Xaver-Mayr-Kur) gibt es neben Säften und Tee zweimal täglich altbackene Brötchen mit etwas Milch. Beim **Safffasten** werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken. Beim **eisweißer-gänzten Fasten** gibt es jeden Tag etwas Buttermilch oder Eiweißkonzentrat, um große Eiweißverluste zu verhindern. Beim **Molke-Fasten** trinkt man Molke, Obstsaft und Wasser. Beim **Teefasten** gibt es ausschließlich Tee und Wasser. Diese extremere Form wird von Ärzten nur vollkommen gesunden Menschen erlaubt. Auch die **Schrothkur** gilt als Fastenkur. Hier wechseln sich Trinktage mit sogenannten Trockentagen ab. Beim **Fasten nach Hildegard von Bingen** gibt es gekochtes Dinkelschrot und gedünstete Äpfel. Beim **Früchtefasten** sind bis zu 1000 Kalorien pro Tag erlaubt. Die Nahrung besteht aus bis zu drei Pfund Obst.

Im Hause Friedborn wird nach dem deutschen Arzt **Otto Buchinger** (1878 bis 1966) gefastet. Er erkrankte 1917 an einer Mandelentzündung, die nicht vollständig ausheilte und zu **schwerem Rheuma** in den Ge-

lenken führte. 1919 unterzog er sich verschulweis einer fast **dreiwöchigen Fastenkur** – mit Erfolg. Deshalb widmete er sich seitdem vor allem der alternativen Naturheilkunde und studierte eingehend die vorhandene Literatur zum Thema Fasten. Bereits im Juli 1920 eröffnete er seine erste eigene Fastenklinik.

Buchinger begründete die Wirksamkeit des Heilfastens damit, dass der **Organismus gereinigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert** werden. Er benutzte dafür den Begriff **»Entschlackung«**.

Ziel der Kur ist nicht, überflüssige Fettpolster zu »verbrennen«. Vielmehr soll der Körper selbst zu einer Art »Müllverbrennungsanlage« werden, die nicht nur die lästigen Pfunde, sondern auch **seelischen Ballast** entsorgt.

Buchinger zählte auch zu den Anhängern der Lebensreform, wobei er den Schwerpunkt seiner Therapie in Ernährung und Bewegung sah. Alkohol- und Tabakkonsum lehnte er generell ab. 1953 erhielt Otto Buchinger das **Verdienstkreuz** der Bundesrepublik Deutschland. (ana)

weil man Ballast verloren hat; Zuversicht, weil man manch schlechte Angewohnheit abgelegt hat; und nicht zuletzt Freude, weil man nette Menschen um sich hat.

Dass niemand schwächelt und einer Gaumen-Verführung verfällt, dafür sorgt alleine schon die Abgeschlossenheit des Hauses. In rund 600 Metern Höhe finden sich rund um Friedborn

lediglich ein Bauernhof, eine Burgruine und viel Hotzenwald. Kein Bäcker, keine Metzgerei, keine Imbissbude, kein Restaurant – nichts.

Erste Mutige wagten nach drei Tagen einen Ausflug nach Bad Säckingen. Der alte Grenzübergang, eine Holzbrücke über dem Rhein, verlockt zu einem kurzen Abstecher nach Stein in der Schweiz. Doch selbst der An-



Das Rauschen des Wasserfalls begleitet den Wanderer auf dem Weg zur Burgruine Wieladungen.



Der Ausblick auf rund 600 Metern Höhe: Bei klarer Sicht sind sogar die Schweizer Alpen zu erkennen.

Die erste warme Mahlzeit nach einer Heilfastenwoche: Pellkartoffel mit Quark.

Kochbücher

Wenn Eltern und Kinder an einem Tisch essen



Bitte nicht noch ein Ratgeber, wie Essen mit Kindern funktionieren könnte! Und: Warum muss auch die Tochter von Star-Koch Eckart Witzgmann ihren Senf zu einem – zu-

gegeben – Dauerbrenner-Thema geben? Ganz einfach: Weil die Mutter einer Tochter wirklich was zu sagen hat. »Rettet die Tafelrunde!« ist ein überraschend praxisnahes, privates und kurzweiliges Plädoyer dafür, »warum es so wichtig ist, dass Eltern und Kindern an einem Tisch sitzen«. Auch wenn die häufige Präsenz von Tochter Marietta im Buch mit zunehmendem Verlauf auf die Nerven geht, klingt durchweg sinnvoll, was die passionierte Köchin und leidenschaftliche Mutter zur Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten und der Frage, was, wann und wie gegessen wird zu sagen hat. Sie legt Wert auf Genuss ohne ihn verkrampft zu zelebrieren, wartet mit konkreten Vorschlägen für eine Gestaltung oder Verbesserung des Tisch-Klimas auf und hat eine Fülle an einfachen, aber schmackhaft klingenden Rezepten in petto, mit denen sich das Familienleben auch kulinarisch positiv gestalten lässt. Fragt sich nur, ob diejenigen, die ein solches Buch lesen müssten, selbiges tun... *Susanne von Mach*

Veronique Witzgmann: *Rettet die Tafelrunde!* Ludwig Verlag München 2009; 222 Seiten; 16,95 Euro



Schicken Sie uns Ihre Tipps und Tricks!

Eiswürfel in der geronnenen Hollandaise, Natron in angebrannter Milch oder Zitronensaft zur Pflege von Aluminiumtöpfen – das sind Küchenlatein, die einem das Leben erleichtern.

Sicher kennen Sie den einen oder anderen Trick im Haushalt, auf den sie schwören. Vielleicht haben Sie auch ein todsicheres Rezept, das garantiert immer gelingt, oder einen Rat für den Haushalt, den ihnen schon ihre Großmutter gegeben hat. Lassen Sie uns teilhaben an ihrem Küchenlatein und schicken Sie uns Ihre besten Küchen- und Haushaltstipps! **Per Post** an: Main-Echo, Weichertstraße 20, 63741 Aschaffenburg, oder **per Mail** an kultur@main-echo.de.

Jedes gedruckte Küchenlatein wird mit 10 Euro belohnt!

In die Häcke

Sie gehören zu Mairdrei- und -vier-eck, seitdem hier Wein getrunken wird: Häckerwirtschaften, auch »Hecken« genannt:

Alzenau-Michelbach: Weinstube »Zum Lukasse Seppel«, Bogenstraße 10, bis 10. Januar; **Bürgstadt:** Erhard Hofmann, Erfstraße 5, bis 9. Januar; **Dambach:** Weinbau Hartig, Wintersbacher Straße 18a, 14. bis 24. Januar; **Eichenbühl:** Werner Dumerth, Hauptstraße 123, bis 10. Januar; **Elsenfeld:** Weinbau Ruppert, Am Blumenberg 55, bis 10. Januar (31. Dezember geschlossen); Lakefleisch und Wein am Weinbergübergang, 3. Januar; **Erlenbach:** Familie Ott, Dr.-Strube-Platz 27, 2. bis 7. Januar; **Großheubach:** Paul Alexander, Klotzenhof 11, bis 10. Januar; Roland und Friedbert Zöllner, Beim Trieb 81, bis 10. Januar; Gerhard Schmitt, Bachgasse 12, 2. Januar bis 7. Februar; **Großostheim:** Weingut Höflich, Harstallweg 49, 2 bis 10. Januar; **Großwallstadt:** Weingut Harald Gunther, Weinbergsweg, 2. bis 10. Januar; **Kleinwallstadt:** Horst Becker, Haugegasse 17, bis 6. Januar; **Miltenberg-Breitendiel:** Karl Steuer, Odenwaldstraße 21, bis 10. Januar (31. Dezember geschlossen); **Röllbach:** Eberhard Zöllner, Frühlingstraße 17, bis 6. Januar.

Her mit der Knolle!

Seit dieser Probe sind die restlichen Tage ohne Essen erst recht ein Klacks! Trotzdem: Eine Woche soll für's erste reichen. Und während ich meinen letzten Tag hinter mich bringe, beginnen die Tischnachbarn schon am Freitag wieder zu essen. Zum Fastenbrechen gibt es am Morgen einen gut reifen Apfel, der sieht zwar lecker aus, beeindruckt mich aber noch nicht sonderlich. Im Gegenteil: Noch bin ich überzeugt, dass mein Birne-Trauben-Orangensaft sogar besser schmeckt. Das ändert sich beim Mittagessen schlagartig. Die dampfende Knolle gegenüber macht meinen Blick während ich – zum fünften Mal in dieser Woche – Karottensaft schlürfe.

Endlich Samstag: Heute werde auch ich das Fasten brechen. Zuvor aber noch ein schneller Blick auf die Waage. Das Ergebnis nach sechs Tagen Fasten erstaunt: Sechs Kilogramm sind gepurzelt. Der Apfel zum Frühstück sättigt ordentlich, ist aber – entgegen der Prophezeiung der Betreuer – kein kulinarisches Erlebnis. Das kommt erst zu Hause. Ich kann es kaum erwarten, denke fast die ganze Fahrt nur an das eine: Jetzt ist genug! Her mit der Knolle!
Anja Adrian