

Nur warmes Wasser im Magen

Eine Mutprobe wagten 14 Männer und Frauen, die zurzeit für den guten Zweck heilfasten. Sie gingen ins Restaurant.

Von Anne Peters

Eine Heilfasten-Gruppe in einem Restaurant umgeben von den leckersten Gerichten - wie passt das zusammen? „Das passt wunderbar“, erklärt Heilpraktiker Günter Brück, der die Fasten-Gruppe fachmännisch betreut. „Wir feiern unser Halbfasten mit einer ganz besonderen Mutprobe“, erklärt der selbst ernannte Oberabspecker. „Wir widerstehen der Verführung, hier zu essen, und trinken dafür 150 Flaschen angewärmtes Mineralwasser, das den Körper entschlackt.“

Denn für den Heilpraktiker sind Spargel-, Kohlsuppen-, und Ananasdiäten bloßer Unsinn. Er und seine 14 Hungrigen schwören auf Heilfasten nach der Mays-Kur. „Die befreit den Körper von giftigen Stoffen und man fühlt sich einfach fit“, sagt Brück.

Frei nach dem Weight-Watchers-Prinzip treffen sich die 15 Teilnehmer dreimal wöchentlich in der Praxis von Günter Brück. „Alle werden dann gewogen, der Blutdruck wird gemessen und wir tauschen Erfahrungen aus.“ Außerdem werden von jedem Teilnehmer 15 Euro eingesammelt. „In den drei Wochen kommen so rund 2000 Euro zusammen, die wir an das St. Christo-



phorus Hospiz spenden möchten.“

Ihre Methode zum Fasten sind 50-mal gekaute Brötchenbissen und Milch. Bei der Mutprobe - im Restaurant Lehmanns an der Myllendonker Straße - gab es nur Wasser.

phorus Hospiz spenden möchten.“

Verzicht für den guten Zweck, das hat die Männer und Frauen, die mitmachen, angesprochen. Bisher halten sich alle ganz diszipliniert an die Vorgaben und nehmen seit zehn Tagen nur getrocknete Brötchen und Milch zu sich. „Das ist eine richtige Zeremonie“, berichtet Teilnehmerin Karin Gottschalk, die ihrem Traumgewicht schon um 4,5 Kilo näher gekommen ist. „Man nimmt ein ganz kleines Stück Brötchen in den Mund und kaut es 25-mal. Dann kommt ein Teelöffel Milch dazu und das ganze

wird weitere 25-mal gekaut.“ „Das lustige ist, wenn ich mein Brötchen halb gegessen habe, haben andere schon eine ganze Pizze verschlungen“, erzählt Renate Steck, die bereits sechs Kilo hinter sich gelassen hat.

Angst vor dem Jojo-Effekt, bei dem das Gewicht nach dem Ende des Fastens gleich wieder hochschnellt, braucht nach der Auffassung von Günter Brück niemand zu haben. „Die Teilnehmer sollen lernen, langsam und bewusst zu essen. So werden alle Nährstoffe optimal umgesetzt und man verspürt schon nach kleinen Portionen ein Sättigungsgefühl.“

Also fasten ohne Hunger? „Hunger habe ich wirklich nicht“, sagt Hannelore Ötschlager, die seit 14 Jahren regelmäßig fastet. „Ich kann nur die Brötchen nicht mehr sehen. Das erinnert mich immer an Enzentrutter. Deshalb mogele ich jetzt und esse Zwieback statt Brötchen.“

Am 2. April ist dann alles vorbei und die Gruppe feiert das Fastenbrechen. „Bis dahin wollen wir insgesamt, also alle zusammen, noch 40 Kilo abspecken.“

Weitere Infos zum Thema Heilfasten gibt es im Internet unter www.Heilpraxis-Brueck.de oder unter ☎ MG 23824.