

Zeit für *Leichtigkeit*



„GUTE VORSÄTZE
FÜR DIE VOR-
WEIHNACHTSZEIT.“



Dass der Advent ursprünglich eine Fastenzeit war, scheint vergessen. Dabei lohnen gerade jetzt ein wenig Verzicht und bewusster Genuss.

Text: Jessica Pankoke

Wenn es draußen nass, kalt und grau ist, sagen wir hier in Ostwestfalen: Es ist uselig! Bei diesem Wetter belohnen wir uns gern mit Süßigkeiten oder üppigen deftigen Speisen. Doch die Zeiten, in denen wir den Winterspeck gut gebrauchen konnten, sind vorbei. Zwischen 0,2 bis 0,9 Kilogramm nehmen Deutsche durchschnittlich im Winter zu – und spätestens im März versuchen wir, diese wieder mühsam loszuwerden. Grund genug, uns einmal mit der Fastenzeit Advent zu beschäftigen und zu fragen: Geht es nicht auch leichter durch die kalte Jahreszeit?

Der Herbst inspiriert zum Loslassen

Monika Simon-Weber, Heilpraktikerin aus Walsrode, erklärt, warum wir in der Vorweihnachtszeit über Berge von Dominosteinen und Spekulatius herfallen: »Durch Lichtmangel im Winter entsteht ein Mangel an Serotonin – ein Botenstoff, der unsere Stimmung aufhellt. Uns fehlt die Sonneneinstrahlung und das Vitamin D, welches Serotonin im Gehirn fördert. Durch die Dunkelheit wird zudem schon während des Tages vermehrt das »Schlafhormon« Melatonin ausgeschüttet. Es hat Einfluss auf verschiedene Hormone, die den Appetit steuern – vor allem Appetit auf Süßes und Deftiges.« Ausreichend Tageslicht zu tanken kann uns also jetzt helfen, den Appetit zu zügeln.

Es geht aber auch ganz ohne die Aufnahme von fester Nahrung. »Frühjahr und Herbst sind durch christliche bzw. spirituelle Tradition beliebt für eine Fastenzeit. Die christliche Tradition kennt die Fastenzeit vor Ostern und die zweite Fastenzeit,

Die natürliche Jodquelle



0,33 Liter
Energie pur

Die natürliche
Alternative zur
Jodtablette.

Ideal für die Schilddrüse

JodNatur ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Diese wertvolle Sole entstammt dem Urmeer, das vor Millionen von Jahren den Chiemgau bedeckte.

Als essentielles Spurenelement leistet natürliches Jod einen wichtigen Beitrag für eine normale Schilddrüsenfunktion. Der tägliche Bedarf an Jod lässt sich durch eine kleine Flasche JodNatur perfekt ergänzen.

ST. LEONHARDS
Quellen



WÄRMT OHNE VIELE KALORIEN: Manchmal kann eine heiße, würzige Brühe eine üppige Abendmahlzeit ersetzen.

den Advent. Dieser Brauch lässt sich bis in das frühe Mittelalter zurückverfolgen. Das Fasten begann am 11. November und dauerte 40 Tage.« Diese Zeitspanne kommt nicht von ungefähr. Sie erinnert an die Fastenzeit Jesu, der 40 Tage in der Wüste verbrachte. Heute fasten vor Weihnachten allerdings nur noch sehr wenige Christen.

Heilfasten stärkt die Abwehr

Ob Frühjahr oder Herbst, beide Jahreszeiten haben einen besonderen Reiz, der das Fasten unterstützt, meint die Heilpraktikerin Simon-Weber. »Im Frühjahr kann die sprießende und grünende Natur den Entschlackungsprozess unterstützen. Die Tage werden länger und heller und

die Stimmung hellt auf. Der Herbst ist dagegen eine gute Zeit, vor dem Winter innere Einkehr zu suchen und zur Ruhe zu kommen.« So wie die Menschen verschieden seien, gebe es verschiedene Fastentypen, jeder müsse für sich entscheiden, was ihm guttue. »Heilfasten im Herbst hat gleich mehrere Vorteile. Durch das Fasten drücken wir den Reset-Knopf. Wir stärken unser Immunsystem für die kalte Jahreszeit. Regelmäßiges Fasten bewirkt in unseren Zellen die sogenannte Autophagie. Zelltrümmer und alles, was der Körper nicht benötigt, werden dann abgebaut.« Ob Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit, Allergien oder Autoimmunerkrankungen – hier habe sich das

Fasten, z. B. Basenfasten oder Buchinger-Fasten, als Basistherapie bewährt. Auch eine Ernährungsumstellung gelinge gut nach dem Fasten. Der Körper sei wieder auf »null« und man könne mit einer gesünderen Ernährung starten. Mehr Gemüse essen, mehr Wasser trinken, mehr Kräuter nutzen? Warum nicht jetzt schon mit den guten Vorsätzen beginnen?

Mit Kräuterkraft durch den Winter

»Pflanzliche Tees und Säfte können auch während des Fastens hilfreich sein«, erklärt die Heilpraktikerin. »Um das Immunsystem zu stärken, empfehle ich gerne frischen Salbeitee. Salbei gilt als Virenblocker, ätherische Öle wie Thujon oder Kampfer und der antibiotische Bitterstoff Salvin verhindern das Wachstum von Keimen.« Besonders in Hals und Rachen würden Viren, Bakterien und Pilze gestoppt. Für den Tee empfiehlt die Expertin einen Teelöffel frische Salbeiblätter mit einer Tasse heißem Wasser zu übergießen und fünf Minuten ziehen zu lassen. Zwei bis drei Tassen am Tag dürfen es sein. Doch Achtung: Heiltees wie Salbeitee sollten ohne ärztliche Rücksprache nicht über einen längeren Zeitraum getrunken werden. Jederzeit genießen können Sie den Griechischen Bergtee. »Er enthält Pflanzenstoffe, die den Körper auf verschie-

denen Ebenen unterstützen und auch bei Katarrhen der oberen Luftwege helfen. Auch Zitronen wirken desinfizierend. Zusammen mit frischem Ingwer regen sie den Stoffwechsel an.«

Achtsamkeit ist das Zauberwort

Aber nicht nur mit Heilfastenkuren kann man den Winter »leichter« beginnen. Wie wäre es mit Intervall-Fasten oder dem bewussten Verzicht z. B. auf Zucker, Medien oder Konsum – zumindest eine Zeit lang? Wenn der selbst gemachte Bratapfel am Adventssonntag, das Lebkuchenhäuschen an Weihnachten oder das üppige Fondue-Bufferet an Silvester wieder zu etwas ganz Besonderem wird, haben wir schon viel erreicht. Zudem hilft es, bewusst zu genießen und möglichst langsam zu essen, bis das Sättigungsgefühl einsetzt. Dazu noch ein Tipp: Bitteres hilft gut gegen Heißhunger. Die Lust auf Süßes vergeht durch Endivien- oder Chicorée-Salat oder aber spezielle Bittertropfen. Außerdem

könne das Knabbern von Mandeln und Äpfeln Heißhunger dämpfen, so die Heilpraktikerin. Frische Wildkräuter liefern noch bis zum ersten kräftigeren Frost Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Franzosenkraut beispielsweise enthält mehr Eisen als jedes Kulturgemüse und liefert zudem Kalzium, Magnesium und Mangan. Der Gundermann, auch Gundelrebe genannt, ist ein Würzkräuter, das gut zu pikanten Gerichten passt. Es hat einen leicht herb-scharfen Geschmack. Die Samen der Brennnessel sind jetzt wertvolle Energie-

spender. Sie wirken gegen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, gelten als natürliches Aphrodisiakum und liefern sehr viel hochwertiges Pflanzeiweiß. Auch Giersch, Vogelmiere und die letzten Gänseblümchen sind noch reich an Eisen und Vitamin C. Die feinen Blüten sind zudem eine gemütsaufhellende Dekoration auf dem Esstisch. An einem schönen Herbsttag kann man sich auf die Suche nach diesen Schätzen der Natur begeben. Für einen leckeren Smoothie oder einen herbstlichen Wildkräutersalat wird die Ausbeute bestimmt reichen.

»Bitteres hilft gegen Heißhunger. Lust auf Süßes vergeht z. B. mit Endivien- oder Chicorée-Salat.«

»Fasten im Herbst bringt Besinnlichkeit. Es ist die beste Möglichkeit, aus dem Zuviel unserer konsumbetonten Zeit herauszufinden.«

MONIKA SIMON-WEBER, HEILPRAKTIKERIN

Anzeige



Darf es etwas GRÖßER sein?

Das lässt sich gut lesen! Für diese Bestseller brauchen Sie keine Lesebrille oder elektronische Lesehilfe mehr. Im Programm des dtv Verlags finden Sie Romane namhafter Autoren – alle in größerer Schrift gedruckt. Das aktuelle Sortiment umfasst 120 lieferbare Titel: von Literaturklassikern über Krimis und Frauenromane bis hin zu humorigen Titeln. Und die Auswahl wird immer größer. Im Herbst warten bereits sechs neue Bücher und ein breiteres Format für noch mehr Lesekomfort auf Sie.



Jetzt überall im Buchhandel!



Eine Übersicht über das gesamte Programm erhalten Sie unter: www.dtv.de/grossdruck