

# Mehr als eine Auszeit vom Essen

Wiebke Lahrman-Wesser bietet „Fastenwandern am Niederrhein“ an



Wiebke Lahrman-Wesser fastet selbst zweimal im Jahr.

KAI KITSCHENBERG/FUNKE FOTO SERVICES

## Sara Schurmann

**Wesel.** Die Fastenzeit steht kurz bevor, und ja, natürlich, zu dem Thema kann Wiebke Lahrman-Wesser viel Wissenswertes erzählen und hilfreiche Tipps geben. Schließlich ist sie Fastencoach! Doch bevor sie loslegt, hat sie noch eine Bitte. „Ich habe zu Beginn einer Stunde immer kleine Rituale“, sagt sie, „zum Ankommen und Lockerwerden.“ Deshalb einmal aufstehen... „und locker in die Knie wippen.“ Die Hände hochheben und ausschütteln... Das sieht vielleicht komisch aus, macht aber nix! Danach mit den Fingerknöcheln erst das rechte, dann das linke Bein und später den rechten, dann den linken Arm ausstreichen. „Das sind die Energiebahnen“, erklärt sie, während sie zuletzt vorsichtig aufs Brustbein klopft. „Wie fühlst du dich jetzt?“, fragt sie. Gut! Sie lächelt. „Jetzt können wir uns setzen.“ Kritischer Blick... „Die Füße stehen fest verwurzelt“, korrigiert sie die Haltung ihres Gegenübers. Denn jetzt wird noch geatmet, tief ein und aus, „der Atem ist dein Anker“, erklärt sie, „er begleitet dich dein Leben lang.“ Die Klangschale ertönt, die Minute der Stille beginnt... also theoretisch, „wir können jetzt aber auch starten“, sagt sie und lacht.

Fasten ist für die Weselerin so viel mehr als „eine Auszeit vom Essen“, wie sie es formuliert, „es ist eine Rei-

se zu dir selbst“. Und darauf ließ sie sich vor 25 Jahren zum ersten Mal ein, als sie eine Fastenwanderung an der Ostsee unternahm. „Damals war das ja noch etwas Neues“, erzählt sie. „Man wurde direkt in die Esoterikecke gestellt.“ Auch ihr Mann war alles andere als begeistert, wie er ihr später verriet, „er hatte Angst, ich würde total schwach wiederkommen.“ Aber das Gegenteil war der Fall! „Ich war fit, hatte viel Energie und einen klaren Kopf“, betont sie.

### Nichts essen, aber viel trinken!

Wie das geht? Nun, dazu hat sie über die Jahre viel gelesen, hier beispielsweise, sie zeigt auf das Buch „Mit Ernährung heilen“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen, „das ist unser deutscher Fastenpapst“, sagt sie. „Darin geht’s aber vor allem ums Heilfasten, das gerade bei entzündlichen Krankheiten wie Arthrose hilft.“ Sie selbst hat sich dagegen aufs „Fasten für Gesunde“ spezialisiert, seit sie sich 2022 „ärztlich geprüfte Fastenleiterin“ nennen darf. Als solche bietet sie nun selbst Fastenwanderungen am Niederrhein an, „weil du hier alles hast: die Weite, das Grün, den Rhein“, schwärmt sie.

Sechs Tage dauert ein Kurs bei ihr, wobei der Prozess eigentlich schon vorher beginnt, „man sollte zu Hause alle Aufgaben abschließen“, erklärt Wiebke Lahrman-

Wesser. „Außerdem sollte man einige Tage lang ein Ernährungstagebuch führen und schon mal bewusster für den Darm essen.“ Bedeutet: keine Snacks, weniger Fleisch und Milchprodukte, mehr Gemüse und Obst. Aber mal vorsichtig nachgefragt: So einfach kann es doch nicht sein! Wer fünf Tage lang nichts isst, hat doch permanent Hunger, oder? Sie schüttelt den Kopf. „Das Wichtigste ist das Abführen“, antwortet sie. „Wenn der Darm leer ist, verspürt man kein Hungergefühl mehr.“ Dabei hilft das klassische Glaubersalz, die grüne Laxpflaume oder ein spezieller Abführtee. Außerdem sollten nach zwei, drei Tagen noch Einläufe stattfinden. „Weil es um eine Komplettreinigung des Körpers geht“, sagt sie. Und ja, das ist für viele kein angenehmes Thema, aber in ihren Kursen erklärt sie den Teilnehmenden anschaulich, wie das Ganze funktioniert. Außerdem, fügt sie schnell hinzu, ist es überhaupt nicht so schlimm, wie viele denken, „es ist sogar ganz angenehm.“

Und dann heißt es: nichts essen, dafür viel trinken! Drei Liter Wasser und Kräutertees, 250 Milliliter Gemüsebrühe, 125 Milliliter Obst- und Gemüsesaft, zwei Teelöffel Honig. Letztere gibt’s jeweils in den Pausen bei den Wanderungen oder Radtouren, die ebenfalls auf dem Programm stehen. Dazu kommen Meditations- und Achtsamkeitsübun-

gen, genau, solche wie das „kleine Ritual“ zu Beginn einer Stunde, oder auch einfach mal ein Mittags-schlaf! „Es geht immer um An- und Entspannung“, erklärt Wiebke Lahrman-Wesser. Beim Entspannen helfen übrigens Massagehandschuhe oder Leberwickel. Letztere sind, wie es der Name bereits verrät, für die Leber gut, die besonders vom Fasten profitiert, wie die Expertin betont. Ebenso wie der Darm, die Haut und die Nieren. Aber woran liegt das denn nun? „Japanische Forscher haben herausgefunden, dass sich die Zellen quasi selbst recyceln“, antwortet sie. „Es findet eine Verjüngung statt.“ Dazu reguliert sich der Säure-Basen-Haushalt, und ja, natürlich purzeln auch die Pfunde. Wobei, das fügt sie direkt hinzu, „das Wichtigste sind die Aufbau-tage, denn da stellst du die Weichen, wie es weitergeht.“

### Tipps von der Expertin

Vorher aber kommt noch das Fastenbrechen, bei ihr geht das einher mit einer Apfelmeditation, „und das ist immer eine Geschmacksexplosion“, verrät die 56-Jährige. Kein Wunder, nach fünf Tagen nur mit Wasser, Tee und kaum gesalzener Suppe. Auch in den nächsten Tagen schmeckt alles deutlich intensiver, „man hat die Möglichkeit, sich wieder auf die eigenen Geschmackssinne zu konzentrieren“, sagt sie. Deshalb ihr Tipp: Salz und Zucker erst mal weglassen, lieber die Tomatensauce mit frischen Kräutern würzen oder saisonales Obst in den Naturjoghurt packen! Außerdem empfiehlt sie kleinere Portionen, ganz nach der 80-20-Regel: „Wenn du zu 80 Prozent satt bist, hörst du auf zu essen.“ Auf Snacks ebenfalls verzichten, damit der Darm genug Zeit hat, alles zu verdauen und auch mal zur Ruhe zu kommen. Sie selbst isst drei Mal am Tag – seit ihrer ersten Fastenwanderung nur noch vegetarisch und meist zuckerfrei. Also braucht sie in der Fastenzeit ja auch nicht auf Schokolade zu verzichten? „Nee“, sie lacht, „das ist nicht mein Thema, sondern eher der Kaffee.“

Das Fasten einfach mal auszuprobieren, egal auf was oder in welcher Form, kann sie als Fastencoach dennoch empfehlen. Wiebke Lahrman-Wesser überlegt kurz. „Digital Detox finde ich beispielsweise aber super!“ Aber genug geplaudert, jetzt gibt’s zum Abschluss noch einen Sanddorn-Möhren-Saft. Prösterchen!



Jeder Kurs beginnt mit der Minute der Stille. KAI KITSCHENBERG/FFS



Das tut gut: Wärmflasche für Leberwickel, Sesamöl oder ein Massagehandschuh. KAI KITSCHENBERG/FFS

## Fastenwandern am Niederrhein

Wiebke Lahrman-Wesser bietet in diesem Jahr viermal „Fastenwandern am Niederrhein“ an – einzelne Plätze sind noch frei. Die Kurse laufen von Sonntag bis Samstag und finden im Hotel Lindenhof

in Xanten oder im Marienthaler Gasthof in Hamminkeln statt.

Weitere Informationen sind auf ihrer Homepage zu finden unter [www.fastencoach-niederrhein.de](http://www.fastencoach-niederrhein.de)