



Foto: D. Schöberl/epa/Redax

# LUST AUF LEICHTIGKEIT

*„Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.“ Die Worte des Philosophen Martin Heidegger stehen über dem Eingang des Gästetrakts im Kloster Pernegg. Das wollten wir genau wissen und schickten unsere Chefredakteurin zum Fasten in die Waldviertler Abgeschiedenheit. Ein Erlebnisbericht mit überraschenden Erkenntnissen – und ganz ohne Hunger.*

*Text: Claudia Piller-Kornherr*



Ort der Begegnung: das alte Refektorium des Klosters.

**E**ine Woche Fasten hinter Klostermauern – zum Ausklinken, Kopfreikriegen und um ein wenig Leichtigkeit zu tanken. So weit mein Plan. Und natürlich treibt mich auch die Neugier an: Wie wird sich eine Woche ohne Essen auf meinen Körper und meine Psyche auswirken? Verzichten, das heißt in diesem Fall Fasten nach der Buchinger-Methode, was bedeutet, es gibt keine feste Nahrung. Dafür viel Flüssigkeit in Form von Tee, Wasser und Gemüsebrühe. Entwickelt wurde das Verfahren von Dr. Otto Buchinger (1878–1966). Der deutsche Militärarzt hatte an einer nicht ausgeheilten Mandelentzündung und in Folge an starken rheumatischen Beschwerden gelitten, die ihn an den Rollstuhl fesselten, bevor er sich selbst durch eine drei-wöchige Fastenkur kurierte. Das hätte sein Leben gerettet, schrieb er später und widmete sein Dasein fortan dem Fasten als Heilmethode. Verzichten, das heißt in Pernegg auch: auf den Zimmern kein Fernseher, kein Radio, kein Internet. Das iPhone schalte ich nur ein, um mich einmal am Tag bei meiner Familie zu melden. Es ist eine Auszeit von allem, für die das ehemalige Prämonstratenserkloster ein ganz wunderbarer Flecken ist. In den 1990er-Jahren wurde das 1153 gegründete Kloster zum modernen Fasten-

zentrum umgebaut. Heute werden hier die unterschiedlichsten Fastenurse angeboten – etwa Fasten mit Wandern, Yoga oder Malkursen. Sogar Fasten in Kombination mit Golfspielen kann gebucht werden. Die große Nachfrage hat der stillen Magie des Ortes nicht geschadet.

Seit 2016 wird das öffentliche Interesse am Thema Fasten zusätzlich befeuert: Damals erhielt der Japaner Yoshinori Ohsumi für die Entdeckung des Autophagie-Mechanismus den Medizin-Nobelpreis. Autophagie ist eine Art von zellulärem Recycling, das durch periodischen Nahrungsentzug aktiviert wird und das die Abwehr und Heilung bestimmter Krankheiten unterstützen kann. Auch hierzulande wird das Thema mittlerweile intensiv beforscht (siehe Interview nächste Seite).

### Gemeinsames Fasten

Gefastet wird in Pernegg in Gruppen, das macht es leichter. Freiraum hat trotzdem jeder genug. Rund 20 Teilnehmer sind in meiner Fastengruppe, Frauen und Männer jeden Alters, aus Österreich, Sachsen und Berlin – eine feine Truppe von interessanten Menschen. Viele kommen zum Abnehmen, aus gesundheitlichen Gründen oder einfach, um sich selbst mit ein paar Tagen Stille zu beschenken.

Foto: Dieter Adrians; Claudia Piller-Kornherr; Gini Czernin

Stiller Kraftort: das Kloster Pernegg im nördlichen Waldviertel.



Gini Czernin begleitet Fastende mit dem Credo „Die unbeschwertere Leichtigkeit des Seins“.



Klare Gemüsesuppe liefert den Fastenden die benötigten Salze und Mineralien.

Einige waren schon mehrfach in Pernegg. Bei den Neulingen wie mir tauchen viele Fragen auf: Wird mein Kreislauf mitspielen? Muss Glaubersalz wirklich sein? Und wo kommen plötzlich diese entsetzlichen Kopfschmerzen her? Unsere Fastenbegleiterin Gini Czernin hat Antworten auf fast alles. Die ausgebildete psychologische Beraterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention hat in den letzten Jahren Hunderte Menschen während des Fastens betreut. Und auch uns ist sie in dieser Woche eine kompetente und liebevolle Ansprechpartnerin. Die Sache mit dem Kopfschmerz ist schnell erklärt: „Ein Zeichen, daß die Entgiftung im Gange ist“, weiß Gini Czernin. Den Kaffee sollte man eine Woche vor dem Fastenbeginn bereits weglassen, ebenso wie Fleisch, Zucker und Alkohol. Entlastungstage nennt man diese Phase vor dem eigentlichen Fasten. Mein Café Latte wird in dieser Woche das Einzige sein, was ich vermisze.

Den Startschuss für das Fasten erhält der Körper durch das sogenannte Glaubern, das den Reinigungsprozess anstößt. Unter bestimmten Umständen kann statt Glaubersalz Sauerkrautsaft getrunken werden. Der hat denselben Effekt: Binnen weniger Stunden „verabschiedet“ sich der Körper von allem – und stellt auf „Ernährung von innen“ um. Der Hunger sollte dadurch verschwinden. Ebenso wie die Kopfschmerzen – hallelujah! Unsere „Mahlzeiten“ – ein Glas zentrifugierter Obstsaft mittags und klare Gemüsebrühe am Abend – nehmen wir gemeinsam im wunderschönen alten Refektorium mit den hohen Stuckdecken ein. Saft und Suppe löffeln wir bewusst schweigend – eine schöne Erfahrung.

### Hochgefühl ohne Hunger

Viel Bewegung an frischer Luft ist Teil des Fastenprogramms – das kurbelt den Kreislauf an und sorgt für einen zügigen Abtransport der Giftstoffe. Schon gegen 8 Uhr starten wir unseren täglichen Morgenspaziergang entlang des fünf Kilometer langen Weges der Stille rund um das Klosterareal. Von Fastenkrise ist bei mir keine Spur – stattdessen stellt sich bald ein Hochgefühl ein. Gemeinsam mit der Berliner Fastenkommilitonin wandere ich in sehr sportlichem Tempo durch die umliegenden Dörfer, Wiesen und Wälder. Unterwegs tauschen wir gut gelaunte Restauranttipps und Rezepte aus – tatsächlich ohne jegliches Hungergefühl. Wo kommt nur all diese Energie her? Die Tage in Pernegg verfliegen und begleitet von ein biss-



Festmahl nach einer Woche Fasten: ein Apfel.

chen Wehmut unter der Fastengruppe steuert die Woche schließlich ihrem Höhepunkt zu: dem Fastenbrechen. Nach einer Woche unser erstes Essen im festlich gedeckten Refektorium: ein rotbackiger Apfel, den wir andächtig in Spalten schneiden ganz langsam genießen. Was für eine Geschmacksexplosion! Vier Kilo leichter bin ich nach dieser Woche, doch der eigentliche Fasteneffekt ist nicht auf der Waage ersichtlich: Mein Kopf ist klar, meine Sinne geschärft wie schon lange nicht. Als hätte jemand meinen Reset-Button gedrückt und mit einer herrlichen Leichtigkeit nehme ich Abschied vom Kloster Pernegg. ◀

[www.klosterpernegg.at](http://www.klosterpernegg.at)  
[www.giniczernin.com](http://www.giniczernin.com)  
[www.jungzelleneffekt.com](http://www.jungzelleneffekt.com)



LUST AUF LEICHTIGKEIT

## INTERVIEW

Dr. Slaven Stekovic erforscht am Institut für Molekulare Biowissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz den Einfluss der Nahrung auf Gesundheit und Alterung.

**Herr Dr. Stekovic, Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt etwas gegessen? Und wann werden Sie Ihre nächste Mahlzeit zu sich nehmen?**

Heute hatte ich schon meine erste Mahlzeit und die nächste wird dann in den nächsten Stunden sein. Nach dem gestrigen Fastentag bin ich gerade dabei, die notwendigen Makro- und Mikronährstoffe aufzunehmen.

**Autophagie ist eine Art von zellulärem Recycling. Gemeinsam mit Ihrem Team an der Uni Graz erforschen Sie das Phänomen der Autophagie, das auch beim sogenannten Intervallfasten (Anmerkung: So nennt man den tage- oder stundenweisen Verzicht auf Nahrung) auftritt. Wie funktioniert das?**

Wenn die Zelle eine Wohnung wäre, dann wäre eine junge Zelle eine frisch eingerichtete Wohnung. Eine alte Zelle dagegen wäre eine seit Monaten nicht aufgeräumte Wohnung. Man würde nicht aus der Küche ins Bad gehen können, ohne zweimal über etwas zu stolpern. Eine so chaotische Zelle kann nicht funktionell arbeiten. Autophagie ist wie ein Frühjahrsputz für unsere Zellen. Alles wird sortiert, wiederverwertet oder weggeschmissen. Wir motivieren unsere Zellen am leichtesten dazu, indem wir fasten, also Nahrungsaufnahme unterbrechen.



**Ist Intervallfasten als langfristige Ernährungsform geeignet?**

Unsere bisherige Forschungsarbeiten lassen diesen Rückschluss ziehen. Allerdings in welcher Form und in welchem Alter langfristiges Intervallfasten die besten Effekte erzielt, können wir noch nicht so präzise beantworten. Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass

man mit dem Fasten nicht übertreibt. Gerade bei Personen ab dem 65. Lebensjahr werden Muskeln vermehrt abgebaut.

**Welche gesundheitlichen Effekte hat das Fasten auf den Körper?**

Dass man mit Fasten abnehmen kann, liegt auf der Hand. Interessanterweise ist das aber selten der Fall bei Menschen, die ihr ideales Körpergewicht erreicht haben und regelmäßig Sport treiben. Manche Studien zeigen, dass Fasten für das Blutkreislauf-System gut ist. Ein weiterer Effekt des Fastens, dessen Erforschung noch in den Kinderschuhen steckt, ist die Einschaltung des Parasympathikus. Dessen Aktivierung bewirkt eine Ausbalancierung unseres Körpers auf der unbewussten Ebene – nicht nur als mögliche Vorbeugung gegen Burnout, sondern auch als potenzieller Schutz gegen die Selbstzerstörung unseres Körpers.



Foto: Stock.com/Steph Baubauer; Claudia Pflü-Karstner; Lukas Beck; editina