

# das INTERVIEW zu den „Fastenwochen im Kloster St. Marienthal“

## Entwicklung der Fastenwochen von 2004 bis Heute

---

Im Jahr 2004 begannen die "Fastenwochen für Gesunde" nach Dr. Buchinger (*das Buchinger Saftfasten*) im Kloster St. Marienthal. In klösterlicher Atmosphäre wurden unter der Leitung der ausgebildeten und erfahrenen Fastenleiterin Frau Jenny Hille die ersten vier 1wöchigen Kurse der Fastenwochen betreut und durchgeführt.

Die Resonanzen auf unsere ersten Fastenwochen waren gewaltig. Somit stand schnell der Entschluss fest, unser Angebot weiter auszuweiten und im Jahr 2005 verstärkt anzubieten. Selbst die größere Anzahl an Fastenwochen sollte 2005 noch nicht ausreichen – das Interesse und die Anfragen, die Rückmeldungen und die Anmeldungen ließen nicht nach, so dass mitten im Jahr 2005 zusätzliche Durchgänge eingeschoben werden mussten. Dieser positive Trend setzte sich auch in den folgenden Jahren weiter fort.

Aus den Erfahrungen und Informationen unserer Fastenwochen der vergangenen Jahre reifte schnell der Entschluss, ab 2012 nicht nur die Anzahl der Fastenwochen im Kloster St. Marienthal deutlich zu erhöhen und umfangreich anzupassen, sondern zusätzlich auch noch verlängerte Fastenwochen und neue Fastenwochen mit Basenfasten anzubieten.

Im Jahr 2019 werden unsere bestehenden Fastenwochen noch um eine weitere Art ergänzt – mit 4 Fastenwochen "Singen und Fasten nach Buchinger". Auch diese besonderen Fastenwochen werden von einer ärztlich geprüften Fastenleiterin (dfa) geleitet und betreut, die gleichzeitig auch Dipl.-Sängerin und Gesangspädagogin ist.

Bei diesen Fastenwochen "Singen und Fasten nach Buchinger" ist es möglich, bei uns im Kloster in den zisterziensischen Choral einzutauchen, bei den gemeinsamen Gebetszeiten mitzusingen und somit die Wurzeln unserer Musikkultur kennen zu lernen. Die Gesangseinheiten dieser Fastenwochen finden am Abend statt und sind zusammen mit geführten Meditationen zusätzlich buchbar.

## Wie ist der Erfolg zu erklären? und Warum kommen die Gäste zum Fasten ins Kloster?

---

In den Zeiten steigender Arzneimittelpreise besinnt man sich schnell auf die Hausmedizin, auf Omas Kräuterbuch und auf vorbeugende Maßnahmen, die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken und aufrecht zu halten.

Fasten bedeutet weitgehender oder völliger Verzicht auf feste Nahrung. Anders als Hungern ist Fasten ein bewusstes Nicht-Essen, das durch reichlich Trinken und so genannte „Entschlackungs“-Maßnahmen flankiert wird ... zum Gewinn für die Gesundheit oder zur Linderung verschiedener Beschwerden. Fasten ist somit nicht eine besondere Ernährungsform zum Abnehmen !!!

Fasten wird oftmals irrtümlich mit einer Diät verwechselt ... und so wundert es nicht, dass der eine oder andere Teilnehmer vordergründig den Wunsch nach Gewichtsabnahme mit der Teilnahme am Fastenkurs verbindet. Fasten hat aber in erster Linie nichts mit einer Diät oder mit einer Gewichtsreduzierung zu tun, sondern soll den Körper und den Organismus entschlacken und entgiften. Fasten ist das Paradox schlechthin: Gewinn durch Verlust, Zunahme durch Abnahme, das

Geringere ist das Größere ... das Fasten, als ein Weg, der über die Schwellen der Entsagung nicht etwa zur Schwäche, sondern immer wieder zu neuer Klarheit und Stärke führt.

Das Fasten kann aber auch als Neubeginn / Neuorientierung im Leben betrachtet werden ... ebenso als Beginn einer dauerhaften Ernährungsumstellung. Uns kommt da zugute, dass unsere Fastenleiterin auch als ausgebildete Diätassistentin sich hauptberuflich mit der medizinischen Ernährungsberatung beschäftigt und dadurch als Ansprechpartnerin vorzüglich Hilfestellungen und Tipps unseren Teilnehmern geben kann.

Ein Bereich unserer Fastenwochen handelt auch von dem Thema „Ernährung nach dem Fasten“ – ein Beitrag, die Erfahrungen und gewonnen Sicht- und Handlungsweisen auch dauerhaft im „normalen“ Leben fortzuführen.

Ein Kloster strahlt nach außen hin Ruhe, Stille und Reinheit aus – fernab dem hektischen Leben. Diese Punkte sind es, die unsere Teilnehmer schätzen, um – raus aus dem Alltag – in der klösterlichen Atmosphäre neben dem Fasten auch Ruhe und Besinnung, Erholung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit zu erlangen.

Zum Teil können wir auch Teilnehmer wiederholt bei uns begrüßen, die an einer der vorherigen Fastenwochen teilnahmen und nun dies wiederholen wollen. Das gemeinsame Fasten und die gemeinsamen Aktivitäten formen die Gruppe der Teilnehmer zu „einem verschworenen Haufen“. Selbst der sogenannte Spaßfaktor soll dabei nicht zu kurz kommen ... schließlich lockert der Spaß und die Freude auf. Gerade die vielen, schönen, gemeinsamen Stunden und Erlebnisse bleiben in guter Erinnerung und sind u. a. auch Motivation, wiederholt eine Fastenwoche im Kloster St. Marienthal zu buchen.

## **Woher kommen die Teilnehmer? und Wie sind diese aufmerksam geworden?**

---

Unsere Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland. Die Informationen über unsere Fastenwochen konnten unsere Teilnehmer aus unterschiedlichen Quellen in Erfahrung bringen.

So recherchierten Teilnehmer mittels Suchmaschinen im Internet nach Anbietern von Fastenwochen und fanden entsprechende Informationen auf unserer Homepage [ [www.kloster-marienthal.de](http://www.kloster-marienthal.de) ] bzw. [ [www.kloster-service.de](http://www.kloster-service.de) ]. Durch Anzeigenschaltungen in unterschiedlichen Zeitungen wurden wiederum andere Teilnehmer auf unser Angebot neugierig.

Über das Auslegen von unserem Fasten-Flyer – nicht nur vor Ort, sondern auch bei regionalen und überregionalen Partnern, wie auch an unseren Ständen bei externen Marktteilnahmen – könnten weitere Interessierte angesprochen werden. Und schlussendlich hat auch die Mund-zu-Mund-Propaganda ihr übriges dazu beigetragen.

## **Altersstruktur der Teilnehmer**

---

Unsere Teilnehmer an den Fastenwochen sind eher der durchschnittlichen Altersgruppe von 40 bis 50 zuzuordnen ... wengleich auch vereinzelt Interesse von jüngeren Teilnehmern zu verzeichnen ist. Möglicherweise liegt dies auch daran, dass der Mensch, je älter er wird, sich mehr Gedanken um die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden macht – und somit eine neue Sichtweise auf Angebote dieser Art bekommt. Natürlich würden wir uns auch über ein verstärktes Interesse jüngerer Teilnehmer freuen.

Der überwiegende Teil unserer Teilnehmer der Fastenwochen sind Frauen. Männer nehmen unser Angebot noch nicht so stark wahr. Oftmals sind es die „mitgebrachten“ Ehemänner – z. T. auch Männer (*u. a. aus Führungspositionen*), die durch

die Fastenwochen Abstand vom Alltag gewinnen wollen. Rückblickend können wir aber feststellen, dass immer mehr Männer an unserem Fasten-Angebot Interesse zeigen und durch eine Buchung / Anmeldung davon Gebrauch machen.

Einigen unserer ehemaligen Fastenteilnehmern hatte die Fastenwoche im Kloster St. Marienthal so gut gefallen, dass sie bereits wiederholt (*und z. T. regelmäßig*) unser Angebot der Fastenwochen buchten. Somit können wir schon einen kleinen Kreis der „Wiederholungstäter“ in Sachen Fasten für Gesunde vorweisen.

Es bleibt anzumerken, dass eine „bunt zusammengewürfelte“ Teilnehmergruppe eine tolle Stimmung innerhalb der Fastengruppe erzeugt, wodurch das Durchhalten spürbar erleichtert wird.

## Was ist mit dem Hausarzt vorab zu klären?

---

Diese Art des Fasten („Fasten für Gesunde“, „Singen und Fasten nach Buchinger“ und „Fastenwoche mit Basenfasten“) unterscheidet sich in der Eigenverantwortung des Teilnehmers von dem üblichen Heilfasten, bei dem die medizinische Betreuung an Ort und Stelle erfolgt. Unser Fastenangebot setzt die uneingeschränkte Gesundheit des Teilnehmers voraus. Aus diesem Grund ist die Teilnahme am Fasten nicht für alle Teilnehmer möglich.

Eine klare Definition zum Thema Gesundheit gibt die WHO vor: Gesundheit = das Fehlen von Krankheit und Gebrechen an Körper, Seele und Geist.

Ziel des Fastens ist es, dem Körper etwas Gutes zu tun. Auch deshalb ist es kein "Hungern", weil beim Hungern von der Definition her der Schaden für den Körper im Vordergrund steht. Der Unterschied zwischen Hungern und Fasten liegt nicht nur in der Freiwilligkeit, sondern auch im Vorgehen. Beim Fasten werden negative Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele durch die begleitenden Maßnahmen verhindert, sodass sich die positiven Wirkungen des Nicht-Essens ungehindert entfalten können. Hierzu wurden verschiedene Vorgehensweisen entwickelt, z.B. das Safffasten nach Buchinger.

Ersteilnehmer an Fastenwochen sollten mindestens 21 Jahre alt sein – maximal 65 Jahre. Auch für Kinder und alte Menschen ist das Fasten tabu. Grundsätzlich verboten ist das Fasten während der Schwangerschaft und der Stillzeit. Menschen, die mit Suchtkrankheiten (*Alkohol- und Drogenabhängigkeit*) leben, ist das Fasten ebenfalls verboten. Bei Psychosen, Essstörungen (*Bulimie*), Gicht, Rheuma, schweren Depressionen und bei bestimmten medikamentösen Therapien (z. B. *Bluthochdruck oder Diabetes*) wird ebenso von der Teilnahme an den Fastenwochen abgeraten. Teilnehmer, die blutverdünnende Mittel einnehmen, sowie Epileptiker sind genauso von einer Teilnahme ausgeschlossen. Letztendlich ist das Fasten auch bei auszehrenden Krankheiten (*Tuberkulose, Basedow und Krebs im fortgeschrittenen Stadium*) grundsätzlich verboten.

An unseren Fastenwochen können nur die Interessierten teilnehmen, die gesund sind und ohne kontrollbedürftige Medikamente auskommen. Um Komplikationen und Risiken von Anfang an auszuschließen, sollte vor der Teilnahme am Fasten unbedingt der Hausarzt aufgesucht werden. Zur eigenen Absicherung hat es sich als vorteilhaft erwiesen, eine ärztliche Unbedenklichkeitserklärung zur Teilnahme am Fasten vom Hausarzt ausstellen zu lassen. Dies wiederum gewährleistet die sichere Anmeldung zu unserer Fastenwoche.

Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt. Eine **ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung** (*nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn*) ist Voraussetzung für Ihre Teilnahme. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrem Hausarzt.

Einen entsprechend vorbereiteten „**Fragebogen zur Teilnahme an der Fastenwoche**“ wird Ihnen mit den Anmeldeunterlagen zugeschickt – bzw. finden Sie diesen Fragebogen auch auf unserer Homepage (*Seite „Fastenwochen“ und „Download“*) zusammen mit der Anmeldung zur Fastenwoche.

Damit erklären dann die Teilnehmer, dass sie sich für gesund und leistungsfähig halten. Gleichzeitig geben sie bekannt, ob und welche regelmäßig kontrollbedürftige Medikamente (*außer Pille, Schilddrüsenmedikamente, Hormonpräparate*) eingenommen werden. Weiterhin ist aufgeführt, welche Medikamente in der Fastenwoche auf keinen Fall eingenommen werden dürfen.

Die Teilnahme an unseren Fastenwochen findet in Eigenverantwortung der Teilnehmer statt. Dennoch bitten wir vorab um Rücksprache mit dem Hausarzt – und – um die von ihm ausgestellte ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung. Diese ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung ist für die Teilnahme an unseren Fastenwochen zwingend notwendig.

Diese Dinge bitten wir vorab mit dem Hausarzt zu besprechen und zu klären – schon allein zur Sicherheit für den Teilnehmer, für unsere Fastenleiterin, wie auch für uns, um evtl. unangenehmen Überraschungen vorzubeugen. Als hilfreich hat sich auch die Möglichkeit einer Absprache mit unserem Gästeempfang erwiesen.

## **Was unterscheidet die Fastenwochen mit Basenfasten von den Fastenwochen für Gesunde?**

Bei den „**Fastenwochen für Gesunde**“ (*nach Dr. Buchinger*) wird während dieser Fastenzeit keine feste Nahrung zu sich genommen.

Stattdessen gibt es zusätzlich zu den Fastengetränken (*Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte*) 1x täglich eine leichte Gemüsebrühe mit frischen Kräutern.

Mit dem 6. Fastentag, dem sogenannten Fastenbrechen, wird die Fastenzeit beendet - und am Folgetag mit dem 1. Aufbautag begonnen.

Beim **Basenfasten** wird Gemüse und Obst gegessen, das basenbildend wirkt.

Zum Frühstück gibt es Wasser, Kräutertee oder Bio-Obst und Gemüsesäfte – dazu Obst bzw. Obstsalat und basisches Müsli. Zwischendurch gibt es Mandeln, Trockenobst oder Oliven, mittags und abends Gemüse und Gemüsesuppen. Alles wird ohne Milch und Getreideprodukte zubereitet.

Alle säurebildenden Lebensmittel (*wie Fleisch, Wurst, Süßes, Weißmehl, Alkohol und Kaffee*) sind vom Speiseplan gestrichen.

Die basische Diät ist eine leichtere Form ins Fasten einzusteigen – mit der Kunst des Weglassens, und mit Obst und Gemüse „satt“.

Die „**Fastenwochen Singen und Fasten nach Buchinger**“ sind ähnlich aufgebaut, wie die „Fastenwochen für Gesunde“ (nach Dr. Buchinger). Sie unterscheiden sich inhaltlich bei zusätzlichen Angeboten, die selbst Buchinger damals schon als unterstützend hielt.

Buchinger ging es beim Fasten nie einzig um körperliche Aspekte, obgleich er damit vielen Menschen, die unter diversen stoffwechselbedingten Krankheiten litten, helfen konnte. Seine Patienten hörten wöchentlich Musik, bekamen Gedichte vorgetragen. Es ging ihm um den Menschen als ganzes Wesen mitsamt Körper, Seele und Geist.

In diesen 4 speziellen Fastenwochen ist es möglich, in den zisterziensischen Choral einzutauchen, bei den Gebetszeiten mitzusingen und somit die Wurzeln unserer Musikkultur kennen zu lernen. Die Gesangseinheiten dieser Fastenwochen finden am Abend statt und sind zusammen mit geführten Meditationen zusätzlich buchbar.

**Gästeforte und Gästeempfang vom Kloster St. Marienthal**

Telefon : (03 58 23) 7 74 44

Fax : (03 58 23) 7 74 68

E-Mail : [gaesteforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaesteforte@kloster-marienthal.de)

---

das Interview führten: Frau Angelika Hoyer (Sächsische Zeitung), Frau Jenny Hille (Fastenleiterin) und Herr Torsten Fechner (Kloster St. Marienthal)

© 2006 - 2019 by Kloster St. Marienthal und vorgenannten Personen

---

**Zisterzienserinnenabtei Klosterstift St. Marienthal  
St. Marienthal 1 – 02899 Ostritz**




... das älteste Frauenkloster des Zisterzienserordens in Deutschland,  
das seit seiner Gründung 1234 bis Heute ununterbrochen besteht ...

**Kloster St. Marienthal • St. Marienthal 1 • 02899 Ostritz**

Telefon: (03 58 23) 7 73 00 • Fax: (03 58 23) 7 73 01 • [info@kloster-marienthal.de](mailto:info@kloster-marienthal.de)

[www.kloster-marienthal.de](http://www.kloster-marienthal.de) • [www.kloster-service.de](http://www.kloster-service.de)

 Folgen Sie Kloster St. Marienthal auf **Facebook** :

 <http://www.facebook.com/Kloster.St.Marienthal>

 Kloster St. Marienthal ist auch bei **twitter** :

 <https://twitter.com/KlosterStMarien>

 Kloster St. Marienthal ist auch bei **Google+** :

 <https://plus.google.com/+KlosterStMarienthal>

 unsere **"Kloster St.M"-App** für Ihr Smartphone :

 <http://www.chayns.net/66225-17867/app>