



## 11 Tipps, wie man erfolgreich fastet und danach das Gewicht hält – von den Marienschwestern

Sich von Ballast und überflüssigen Kilos befreien – in der Fastenzeit versuchen viele Menschen den Verzicht zu üben und sich bewusster zu ernähren. Klösterreich, ein Zusammenschluss von 28 Stiften und Orden in Österreich und den Nachbarländern, bietet zahlreiche Möglichkeiten, unter professioneller Anleitung und in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu fasten. Das Curhaus Bad Mühlacken in der Nähe von Linz beispielsweise gehört zu den zehn besten Fastenhotels in Deutschland und Österreich und wurde unter anderem mit dem Relax Guide Spa Award 2020 ausgezeichnet. Ob „Detox auf Europäisch“, „Basenfasten federleicht“ oder die „Jungbrunnenkur Intervallfasten“ – die Marienschwestern vom Karmel, die das Haus betreiben, sind auf gesunde Ernährung und Fastenkuren spezialisiert. Zur der Fastenzeit geben sie einige wichtige Tipps, wie das Fasten erfolgreich wird und man das Wunsch-Gewicht beibehält:

### Während des Fastens:

- **Trinken Sie Kräutertee, aber nicht zu viel.** Kräutertees haben unterschiedliche Heilwirkungen, je nach Sorte beleben sie den Kreislauf, regen die Verdauung an oder unterstützen die Entgiftung. Sie sollten ausgewählt eingesetzt werden. Je zwei Tassen am Morgen und am Nachmittag genügen.
- **Trinken Sie nicht jeden Tee.** Basische Früchtetees für den Genuss tun gut. Meiden Sie stark anregende Sorten wie Schwarz-, Grün- oder Matetee.
- **Trinken Sie mehr Wasser als Tee.** Wasser ist beim Fasten das wichtigste Lebensmittel. Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter. Wichtig ist, mehr Wasser als Tee zu trinken, um den Ausleitungsprozess zu unterstützen.
- **Schlafen Sie viel.** Dass Sie in der Zeit des Fastens schneller ermüden oder ein Gefühl der Mattigkeit verspüren, ist völlig normal. Manche Menschen haben

---

### Klösterreich-Geschäftsstelle

c/o Agentur fundus GmbH | Wilhelm-Greil-Straße 1 | 6020 Innsbruck | AUSTRIA  
T + 43 (0)512 312 316 E [office@kloesterreich.com](mailto:office@kloesterreich.com) [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)

dauerhaft Schlafdefizite aufgebaut. Geben Sie dem erhöhten Schlafbedürfnis nach und gönnen Sie sich Ruhe.

- **Ziehen Sie sich warm an und gehen Sie ins Dampfbad.** Frösteln und kalte Füße sind oft Begleiterscheinungen beim Fasten. Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip sorgt ebenso für Abhilfe wie ab und zu ein Glas heißes Wasser mit Ingwer oder eine Suppe mit wärmenden Kräutern. Eine milde Sauna, ein Dampfbad, flotte Bewegung und Fußmassagen heizen ein und vermitteln zudem ein Wohlgefühl.
- **Vergessen Sie das Hunger-Gefühl.** Wer richtig fastet, verspürt meist keinen Hunger, denn das Blut enthält reichlich Nahrung. Wenn man jedoch oft an das Essen denkt, wird man unwillkürlich hungrig. Gegen das „Loch im Bauch“ hilft Flüssigkeitszufuhr, Bewegung an der frischen Luft und Seelennahrung – die Lieblingsmusik hören, lesen, malen und sich mit etwas Schönerem beschäftigen.

#### Nach dem Fasten:

- **Genießen Sie das Essen mit allen Sinnen.** Schaffen Sie bei Tisch eine Wohlfühl-Atmosphäre – mit einem liebevoll gedeckten Tisch und angenehmen Gesprächen. Belastende Diskussionen auf später verschieben.
- **Gönnen Sie Ihrem Körper Essenspausen.** Essen Sie nichts zwischendurch, auch keine gesunden Knabberereien wie Gemüwesticks und speisen Sie abends möglichst früh, das regt den Stoffwechsel an und tut dem Organismus gut.
- **Essen Sie keine Rohkost nach 16 Uhr.** Gemüse und Salate sind Vitalstoffbomben, belasten aber die Verdauung und sollten nicht zu spät gegessen werden.
- **Bitter macht schlank.** Bei den meisten Menschen kommen Bitterstoffe zu kurz, doch sie sind sehr wichtig für die Ernährung, fördern die Fettverdauung und stärken das Immunsystem. Kulinarisch sind Bitterpflanzen und -kräuter ebenfalls eine Bereicherung.
- **Halten Sie sich an die 80:20-Regel.** Machen Sie sich keinen Stress mit Ihrer Ernährung und machen Sie keinesfalls eine Religion daraus. Wer fanatisch darauf achtet, nie etwas Süßes zu essen, wird irgendwann „ungenießbar“. Essen heißt genießen und dazu gehört es auch, einmal über die Stränge zu schlagen. Machen Sie es zu 80 Prozent richtig und lassen Sie in dieser Zeit soweit wie möglich ungesunde Nahrungsmittel weg, das genügt.

Diese und mehr Tipps hat die geprüfte Fastenleiterin Elisabeth Rabeder vom Curhaus Bad Mühlacken in ihrem Buch *Fasten für ein neues Lebensgefühl* zusammengestellt. Weitere Infos dazu und zu den Fasten-Angeboten der Klöster unter [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com).



### **Über Klösterreich**

Klösterreich wurde als Verein zur Förderung der kulturellen und touristischen Aktivitäten der Klöster, Orden und Stifte vor mehr als 20 Jahren gegründet. Heute zählt der Zusammenschluss 28 Mitglieder in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Ungarn und Tschechien. Sie alle öffnen ihre Türen für Gäste und haben ein vielfältiges kulturelles und touristisches Angebot. Dieses reicht von Ausstellungen und Konzerten über Führungen bis zu mehrtägigen Kursen, Auszeiten vom Alltag und Urlaub im Kloster. Dabei sind die Stifte und Orden von Klösterreich für jeden offen – ob christlich geprägt oder ohne Glauben, ob Mitglied einer anderen Religionsgemeinschaft oder nicht getauft. In den Gästezimmern können Männer und Frauen gemeinsam übernachten – mit oder ohne Ehering. Präsidentin und Obfrau von Klösterreich ist Generaloberin Schwester M. Michaela Pfeiffer-Vogl, die Geschäftsführung hat Manuel Lampe inne. Weitere Infos unter [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com).

### **Kontakt für Medien-Anfragen:**

Presse-Service Manuela Geiger  
Alois-Schrott-Straße 8/11  
6020 Innsbruck  
T + 43 (0)512 31 90 25  
E [Manuela.Geiger@psmg.de](mailto:Manuela.Geiger@psmg.de)

---

### **Klösterreich-Geschäftsstelle**

c/o Agentur fundus GmbH | Wilhelm-Greil-Straße 1 | 6020 Innsbruck | AUSTRIA  
T + 43 (0)512 312 316 E [office@kloesterreich.com](mailto:office@kloesterreich.com) [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)