

# Plädoyer für mehr Bewusst-Sein

**Nein, das ist kein Artikel, der eigentlich in der Fastenzeit hätte erscheinen sollen. Es ist dies eine Anregung, Körper wie Geist Aufmerksamkeit und Zeit zum Aufatmen zu schenken. Ganz egal, wann – und welcher Religion man angehört. Carmen Hafner hat für uns den Selbstversuch gewagt und fastete eine Woche im Waldviertel.**

**M**an könnte einen gläubigen Hintergrund vermuten, wenn jemand die Karwoche nutzt, um sich hier im totalen Verzicht zu üben: im Kloster Pernegg, ganz in der Nähe der niederösterreichischen Städtchens Horn. Der Glaube soll auch niemandem abgesprochen werden. Es sind tatsächlich aber die unterschiedlichsten Motivationen, die Leute aus ganz Österreich hierher führen. Den Steuerberater aus Salzburg, die Yogalehrerin aus Graz, das Paar aus der Nähe von Wien. Für manche von ihnen sind die Osterferien die einzig denkbare Urlaubswoche im Frühling. Vielen ist es ganz egal, wo im Jahresverlauf wir uns gerade befinden. Gemeinsam haben alle lediglich den Antrieb, überhaupt so etwas „Extremes“, wie es oft von Nicht-Fastern bezeichnet wird, zu unternehmen.

So lungert das Projekt Fastenkur auch erstmal unberührt knappe zwei Jahre im Hinterkopf der niederösterreichischen Journalistin. Sie ist zwar sehr ernährungsbewusst, aber bekennende Genuss-Esserin, was die Vorstellung einer Woche weitgehend ohne Essen mit beklemmenden Gefühlen versieht. Nichts desto trotz taucht der Gedanke an eine Entschlackung der Sonderklasse immer mal wieder auf und lockt mit Versprechungen wie der Fasten-Euphorie. So wird das Phänomen genannt, das eintreten kann, wenn sich der Körper nach den ersten paar Tagen auf die Ernährung von Innen umgestellt hat. Dann bleiben nämlich satte 30 Prozent seiner Energieleistung für alles andere übrig, weil die Verdauung kaum arbeiten muss.

Also gut, die Entscheidung ist gefallen, sie will es am eigenen Leib erfahren. Und wenn schon fasten, dann ordentlich – die Methode nach Buchinger und Lützner soll es sein. Dabei folgen einigen Entlastungstagen die Vollfastentage, an denen es morgens bloss Kräutertee, mittags einen Obst- und Gemüsedrink sowie abends klare Gemüsebrühe gibt. Na Mahlzeit!

## TAG 1

### SAMSTAG, DER ANREISETAG.

Eigentlich möchte ich gerne die letzten paar Tage mitzählen, da im vorbereitenden Schreiben der Fastenleiterin empfohlen wird, vorab bereits Entlastungstage einzulegen. Durch vor allem ungesalzene Speisen und ohne Zucker, Alkohol und Genussmittel soll der Körper eingestimmt werden. Auch wenn ich mich sonst oft von Reis, Getreide und Gemüse ernähre, der Verzicht auf Salz ist für meine Geschmacksknospen irritierend. Darum mussten nach drei wirklich brav durchgestandenen Schonkost-Tagen am Abend vor der Abreise doch noch ein paar Pommes im Gasthaus sein. Ich hab sie mir nicht bestellt, ich schwöre! Aber meine sehnsüchtigen Blicke wurden von meinen Freunden erhört...

Das Entlasten dürfte dennoch wirkungsvoll gewesen sein, da mir am Samstag durchgehend kalt ist, obwohl endlich der Frühling anklopft. Vor der mehr als zweistündigen Fahrt ins Waldviertel muss eine Banane her, da ich Probleme habe, mich zu konzentrieren. Nichts desto trotz ist die Anreise durch die schöne Gegend bei Sonnenschein eine tolle Einstimmung auf die verheißungsvolle Woche. Am Abend steht ein erstes Kennenlernen mit unserer Fastenleiterin Aneta und den neunzehn anderen Gruppenmitgliedern am Programm. Durchwegs liebe Leute, alle Altersklassen – wenn auch die Linzerin Irene und ich, die wir beide heuer dreißig werden, die Jüngsten sind. Nun denn, ab ins Bett – es hat noch nicht mal richtig angefangen, sollte man meinen. Aber ich habe dennoch bereits furchtbaren Hunger!



*Mit gemischten Gefühlen geht es los!*



Vorbereitung:  
Die Entlastungstage zuhause



*Ich glaub, ich krieg die Fasten-Krise!*



*Nicht weitersagen: HUNGER!*



*Geschafft! Zufrieden am Fasten-Ziel.*

## **TAG 2**

### **SONNTAG, DER ENTLASTUNGSTAG.**

Ab heute muss man sich an den Gedanken gewöhnen, erst Ende kommender Woche wieder etwas zu Essen zu bekommen.

Morgens habe ich eigentlich gar keinen Hunger, obwohl der Vorabend die Befürchtungen in dieser Hinsicht wachsen hat lassen. Zum Frühstück gibt es heute noch Hirsebrei und Haferflocken, eingeweichte Trockenfrüchte mit Leinsamen, Melonen, Bananen und Äpfeln. Trotz des Festmahls ist ein leichter Schwindel mein Begleiter. Macht aber nichts, gewandert wird ohnehin – denn wer beim Fasten rastet, der baut Muskelmasse anstatt der Vorratsdepots ab. Und wer will das schon, also Schuhe an und los geht's! Für etwaige Kreislaufprobleme trägt Aneta in ihrem Notfallgürtel bei jedem Ausflug ein kleines Gläschen Honig dabei. Davon sind bis zu zwei gestrichene Teelöffel pro Tag erlaubt. Aber man merkt schnell, dass diese kurze Gaumenfreude auch Schattenseiten hat: Denn Honig macht hungrig.

Zu Mittag speisen wir Kartoffeln und Gemüse mit frischen Kräutern. Währenddessen herrscht Stille – oberstes Gebot während der Mahlzeiten. So konzentriert man sich intensiver auf das Essen und merkt, wann das Sättigungsgefühl einsetzt. Nach dem Essen ziehen sich alle Fastenden in ihre Zimmer zurück, um den obligatorischen Leberwickel vorzunehmen. Dieser ist viel simpler, als ich mir das vorgestellt habe: Auf ein feuchtes Tuch im Bereich der Leber, am rechten Oberbauch, wird eine Warmflasche gelegt. Für mindestens eine halbe Stunde steht Entspannung am Programm, wenn man nicht ohnehin einschläft. Nachmittags sind wir dann alle so gut erholt und topmotiviert, dass wir schlicht unsere Nordic-Walking-Einheit verdoppeln. Seit meinem Mittagsschläfchen ist auch mein Schwindelgefühl verschwunden, hat aber einem anderen, altbekannten Gefühl Platz gemacht: Hunger!

Daran kann auch die abendliche Pastinakensuppe nicht viel ändern. Bei der anschließenden Gesprächsrunde fällt mir auf, dass mein Sehvermögen durch das schummrige Gefühl ein wenig nachgelassen hat. Das sei normal, erklärt unsere kundige Fastenleiterin – schon allein aufgrund solch neuer Erfahrungen ist es für Erstfaster hilfreich, diese in guten Händen zu machen. Zum Glück haben viele aus unserer Gruppe schon gefastet und können uns Neulingen gut zureden.

Ansonsten machen sich bei mir keine argen Symptome breit. Den Kaffeetrinkern brummt der Kopf, meiner macht sich nur ganz leicht bemerkbar. Seelisch fühle ich mich sehr wohl, die erwartete hungerbedingte schlechte Laune bleibt aus. Meine Erklärung dafür ist, dass es sich einfach nicht lohnt, damit zu beginnen, weil die nächste Mahlzeit in utopisch weiter Ferne liegt. Auffallend müde sind wir jedoch fast alle. Trotzdem kann ich am Abend nicht gut einschlafen, was mich dann ob meines Hungergefühls doch ein wenig nervt.

## **TAG 3**

### **MONTAG, DER FASTENEINSTIEG.**

Eigentlich Tag eins einer neuen Zeitrechnung, nämlich der erste Vollfastentag. Ich habe normalerweise nie Schlafprobleme, aber diese Nacht bin ich sehr oft aufgewacht. Auf einer Organuhr nach der Traditionellen Chinesischen Medizin können wir nachsehen, welche Organe unseren Wachzeiten zugeordnet werden. Interessante Erkenntnis dabei: Viele haben heute Nacht schlecht geschlafen – und die meisten von uns waren zwischen 1.00 Uhr und 3.00 Uhr, der Aktivitätszeit der Leber, wach. Ein klassisches Zeichen, dass unser Entgiftungsorgan gerade auf Hochtouren arbeitet.

Jedenfalls verzichtete mein Körper halb-mutwillig auf die Teilnahme an der Morgenmeditation (= ich habe verschlafen). ➤



Das doch sehr karge Menü für untertags

Beim täglichen Morgengang, eine Spazierrunde von etwa einer Dreiviertelstunde, bin ich wieder dabei. Der ist mir auch sehr wichtig, da ich schon gemerkt habe, dass diese morgendliche Aktivität dem geschwächten Kreislauf unendlich gut tut – auch wenn man sich das beim Aufstehen meist noch nicht vorstellen kann.

Danach folgt ein Programmpunkt, den ich mir schon vorab gerne erspart hätte: das Glaubern. Das Trinken von Glaubersalz verursacht eine abführende Wirkung zur Reinigung des Darms, fixer Bestandteil vieler Fastenkuren. Ich könnte nun sagen, dass es halb so schlimm ist – aber um ehrlich zu sein, kann ich es mit meinem Gewissen besser vereinbaren, Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem zur Vorsicht zu mahnen. Sauerkraut-saft oder Apfelessig morgens eingenommen sollen sanfte Alternativen sein, die ich beim nächsten Mal erproben werde. Heute fühle ich mich leider so schwach, dass ich sogar die Nachmittags-wanderung ausfallen lassen muss. Das trübt meine Laune gewaltig und ich hoffe, dass das die Fastenkrise ist, vor der man des Öfteren gewarnt wird. Fast jeden Fastenden holt irgendwann eine Stimmung ein, in der er zu Grübeln beginnt und sich fragt, warum er sich der Situation eigentlich aussetzt. Tja, genau da bin ich wohl im Moment.

Die Brühe am Abend, für die stundenlang Gemüse gekocht und dann abgeseiht wird, verleiht mir dank der vielen Nährstoffe wieder Kraft. Und zwar so viel, dass ich zum ersten Mal diese Woche ohne Hunger oder ziehendes Gefühl im Kopf schlafen gehe und mich kaum an meine Zweifel erinnern kann.

## TAG 4

### DIENSTAG, DER ZWEITE VOLLFASTENTAG.

#### ODER: WIE SCHMECKT EIGENTLICH HANDCREME?

Mir geht es heute Morgen richtig supergut. Ich war bereits um 6.00 Uhr wach, sensationell für meine normalen Gewohnheiten. Darum nehme ich gleich mal an der Morgenmeditation um 7.00 Uhr teil. Jedem ist es in Pernegg selbst überlassen, welche Angebote er nutzen möchte. Und es gibt sehr viele davon, darum ist



Viele Gründe sprechen fürs Fasten

### Josef Freystetter, Theologe, Fastenleiter und -ausbildner, hat in den vergangenen zehn Jahren mehrere tausend Personen beim Fasten begleitet:

„Für mich ist Fasten eine Fülle, die ohne den Verzicht nicht erfahrbar wäre. Das Bemerkenswerte daran ist, dass Wahrnehmung und Verhalten körperlich, geistig, sozial und spirituell auf einen anderen Modus umgestellt werden. Leider wird Fasten oft mit Hungerkuren gleichgesetzt – nur ist das ganz etwas anderes.“

es fein, dass man sich alles nach Befindlichkeit frei einteilen kann. Bloß vor längeren Wanderungen ist eine Abmeldung bei der Fastenleiterin erwünscht, damit sich keiner Sorgen muss. Irgendwie auch ein gutes Gefühl, dass sich die Gruppe um einander kümmert – obwohl wir doch alle Fremde sind. Das fühlt sich aber mittlerweile wirklich nicht mehr danach an. Spätestens, wenn wir am heutigen Tag beginnen, über das Schreckgespenst vieler zu reden: den Einlauf. Der wird ja zur vollständigen Darm-entleerung empfohlen und von uns natürlich brav praktiziert. Auch nicht meine Lieblingsanwendung der Woche, aber wer hätte das auch erwartet.

Leider ist das Wetter nun nicht mehr recht einladend, um längere Zeit draußen zu verbringen – der Frühling wurde von einem ausgewachsenen Sturm verblasen. Wer gedacht hat, dass irgendjemand Mitleid mit ein paar Fastenden hat, hat sich ordentlich getäuscht. Weil Vormittag nur Wind (und kein Regen wie am Nachmittag) vorhergesagt ist, nutzen wir die Gunst der Stunde und wandern gleich los. Durch bestimmt zwanzig Zentimeter Matsch, den Regen und Hagel und was weiß ich was noch alles der letzten Nacht hervorgebracht haben. Aber hätten wir es einfach haben wollen, hätten wir die Woche einfach zuhause mit Essen verbracht... Da schmeckt doch nachher der Vitamindrink gleich viel besser! Übrigens: Sonderwünsche sind in Pernegg dankenswerter Weise kein Problem. Mein immer noch beleidigter Magen wünscht sich anstelle der vitaminreichen, aber säurehaltigen Drinks lieber Haferbrei und bekommt diesen auch. Für den Bauch spitze, für den Geschmack eher nicht so. Aber was tut man nicht alles.

Übrigens: Ich verstehe mittlerweile, warum auf der empfohlenen Packliste eine Körperbürste angeführt war. Dass man über die Haut entgiftet, weiß man ja. Dass aber bei einer Fastenkur nach wenigen Tagen der ganze Körper spannt, weil sich die oberste Hautschicht erneuert und regelrecht abschuppt, konnte keiner ahnen. Natürlich habe ich keine Bürste mitgenommen, weil ich doch bisher auch ohne ausgekommen bin. Wie gut, dass das erfahrene Personal uns Ungläubige kennt und zur Sicherheit ein paar zu verkaufen hat. Nachmittags bewegen wir unsere mittlerweile ausgehungerten, aber großteils fitten Körper mit etwas Yoga. Wertvoller Tipp der Yogalehrerin aus unserer Runde: Bitte mindestens zwei Stunden vorher nichts essen!

Am Abend beginne ich endlich, etwas zu lesen. Bis zu diesem Punkt nannte ich meinen Aufenthalt auch liebevoll „Hirnfasten“, da ich meine mitgebrachte Bibliothek wider Erwarten bisher unangetastet ließ. Vor lauter Übermut wegen meines neuen Wohlbefindens bleibe ich gleich mal etwas zu lange wach. Und begehe einen großen Fehler: Ich creme meine Hände mit Handcreme ein. So weit, so gut. Aber sie duftet nach Orangen! Ich will meine Hände essen! Ich muss tatsächlich nochmals aufstehen und mir die Creme von den Händen waschen. Der Wert des Müsliriegels, den ich vor den Augen aller in meiner Jackentasche gefunden haben, dürfte heute übrigens seinen Zenit erreichen. Wirte gibt es rund um „die Hungerburg“ nämlich keine, das Zielpublikum fehlt anscheinend.

## TAG 5

### MITTWOCH, DER TAG DER STILLE.

Ich bin ein bisschen müde – und, wer hätte das gedacht, hungrig. Ich persönlich halte es ja für ein Gerücht, dass das Hungergefühl beim Fasten bald verschwinden sollte. Auch wenn dies meine Gruppenmitglieder großteils bestätigen können. Und mir tut mein Kiefer weh. Vielleicht habe ich im Schlaf versucht, eine harte Brotkruste wild zu kauen? Das wäre nicht allzu verwunderlich, da Fastende auffallend viel träumen.

Jedenfalls ist heute Tag der Stille, ein Angebot, das man annehmen kann, aber nicht muss. Mir persönlich liegt nichts daran, da ich oft von zuhause arbeite und dort schweigen kann, so viel ich will. Außerdem sehe ich mich doch eher als kommunikative Persönlichkeit, aber ich respektiere natürlich die allgemein vorherrschende Stille im Haus. Man kann kaum erahnen, dass im gesamten Gebäudekomplex ganze drei Fastengruppen zu jeweils rund zwanzig Personen sind, so leise ist es. Ich bin sehr froh, dass an unseren Zimmern nichts klösterlich Karges ist und ich mich gerne in meines zurückziehe. Zuvor gibt es allerdings noch eine morgendliche Überraschung: Es hat geschneit!

Unseren Morgengang vollziehen wir in besinnlicher, keineswegs unangenehmer Stille. Dass wir unser Erstaunen über den Schnee, der nun in der Sonne glitzert, nur mit Blicken zum Ausdruck bringen können, ist eine neue, interessante Erfahrung. Den restlichen Tag verbringe ich guter Dinge, aber etwas gelangweilt. ➤

**MAUNAWAI**  
*mein Wasser*

**MAUNAWAI KANNE**  
**Wasserfiltersystem**



ENTWICKELT UND GEPRÜFT  
VON WISSENSCHAFTLICHEN  
ZUFÜHR- UND GENUSS-  
EXPERTEN  
VON DER BESTEN ANWENDUNG



*fürs Büro...*

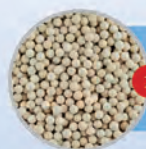


*und auf Reisen*

**Langzeitstudien belegen:**

- ▶ Frei von Schadstoffen
- ▶ Geprüft und getestet seit 1996
- ▶ Gesundes Trinkwasser
- ▶ Beseitigt Medikamenten- und Hormonrückstände
- ▶ Besonders gute Ergebnisse auch bei Uran, Fluorid und Chlor
- ▶ Schmeckt wie Quellwasser
- ▶ Der Natur nachempfunden





**1 KERAMIKFILTER**



**2 AKTIVKOHLE-KOKOS-SCHICHT**



**3 PI®-BIO-KERAMIK und EM-KERAMIKEN**

„Das gefilterte Wasser hat exzellente Werte und besondere Eigenschaften: Es ist so beschaffen wie das Wasser in unseren Zellen. Dadurch werden Energie und Substanzen schneller transportiert, Wachstum und Regeneration optimiert.“

Dr. rer. nat. Stefan Lanka · Virologe und Molekular-Biologe, Inhaber des Wissenschaftplus-Verlags

Green d'Or GmbH  
Adolf-Damaschke-Str. 69  
14542 Werder (Havel)

**Wir beraten Sie gern:**  
**Telefon 03327 5708926**  
**www.maunawai.com**

Fotos: © contrastwerkstatt, Dornierbild - Fotolia.com

Ich zähle die Tage – nicht, weil ich nicht mehr Fasten möchte, sondern weil ich auch gerne zuhause bin. Ich werte diese Sehnsucht nach meinen Lieben zuhause als positives Zeichen und merke, dass ich mich darauf besinne, was mir wichtig ist. Ab und zu erwische ich mich dabei, gefühlsduselig zu werden. Ach, wie schön hab' ich es doch... da ist wohl tatsächlich was dran, dass man beim Fasten eine innere Form der inneren Einkehr erlebt.

## TAG 6

### **DONNERSTAG, DER LETZTE VOLLFASTENTAG.**

Juhu! Donnerstag! Irgendwie bin ich auf einem körperlich-geistigen Höhenflug. Mir fehlt das Essen nicht mehr (endlich!) und ich bin fit, als würde ich essen. In der Nacht träumte ich davon, unerlaubter Weise schon fastenzubrechen – mit genau drei Stück Pommes Frites einer namhaften Fastfood-Kette, die mir viel zu salzig waren. Vielleicht, weil Roland, ein Fastengefährte, unlängst nach einem McPernegg gefragt hat? Wir sind generell eine super Truppe und der Schmah läuft, wie man so schön sagt. Irgendwer spricht immer vom Essen; ich denke nicht, dass irgendwo sonst derartig viele Rezepte ausgetauscht werden. Darauf folgt verlässlich die Reaktion, dass man doch bitte die Gespräche über Essen und Hunger unterlassen möge, was auch für die nächsten vierzig Sekunden bestimmt gelingt. Dabei ist Essen inzwischen gar nicht mehr wesentlich für uns. Auf den morgigen Apfel zum Fastenbrechen habe ich keine große Lust.

Heute hätten wir ohnehin kaum Zeit dazu: Weil alle so motiviert sind, wandern wir gleich in der Früh eine große Runde. Dann schnell zum Frühstückstee, gleich danach wartet Pater Sebastian mit einer Klosterführung. Nach einer spontanen Yoga-Einheit von unserer Fastenkollegin Marie-Theres am Nachmittag und der abendlichen Suppe beschließen Irene und ich, sogar nochmals zu spazieren. Den Abschluss eines ereignisreichen Tages im Waldviertel bilden die vier Wildschweine, die in der Dämmerung unseren Waldweg kreuzen.

## TAG 7

### **FREITAG, DAS FASTENBRECHEN.**

Endlich fühle ich mich ganz normal, dabei soll heute schon wieder das Ende eingeläutet werden! Im Moment freue ich mich zum ersten Mal nicht, dass es bald vorbei ist. Jetzt bin ich endlich so richtig im Fasten angekommen und kann verstehen, warum auch 10-Tages-Fasten angeboten wird. Als Neuling hätte mich der Gedanke allerdings zu Beginn mehr als verstört, das muss ich schon zugeben.

Nachdem am Vormittag bei den nahen Biobauern ordentlich für die Zeit danach geshoppt wird, steht dann wahlweise roher Apfel oder Bratapfel am Speiseplan. Der mundet auch trotz fehlender Vorfreude vorzüglich. Sogar das Wetter belohnt uns für unsere Anstrengungen und zeigt das Waldviertel endlich von seiner schönsten Seite. Das muss gleich bei einer weiteren Wanderung ausgekostet werden. Um ein Haar hätten wir dabei die Zeit zum Abendessen übersehen, ja gibt's denn sowas!

Das wäre tatsächlich schade gewesen, denn ich kann mich nicht erinnern, dass mir jemals eine winzige Ofenkartoffel und ein paar Scheiben Zucchini dermaßen gut geschmeckt und meinen Magen gefüllt hätten. Dieser hat jetzt übrigens gefühlt die Größe einer Walnuss. Apropos: Ich bin schon gespannt auf meine Waage zuhause. Da es absolut nicht mein Bestreben war, zum Abnehmen hierher zu kommen, wollte ich nichts über mein Gewicht wissen. Mein Gewand sagt mir allerdings, dass dieser Nebeneffekt mich dennoch erfreuen könnte.

Beim Abendplausch kommt dann tatsächlich etwas Wehmut auf. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass ich mich einerseits gar nicht sonderlich auf das Essen freuen und wir uns alle in so kurzer Zeit in unserer Gruppe so gut aufgehoben fühlen würden.

## TAG 8

### **SAMSTAG, DER ABREISETAG.**

Die Sonne lacht, die Vorfreude lockt, wir fahren nach Hause! Lust auf Frühstück oder gar Hunger verspüre ich nicht. Unser letztes gemeinsames Mahl genießen wir dennoch alle sehr. Vor allem, weil es genau das gleiche ist, das wir am Sonntag vorgesetzt bekommen haben – und doch schmeckt es viel intensiver. Na da dürfen wir gespannt sein, wie wir uns wieder ins normale Leben integrieren können!

## **UND DANACH?**

Es ist nun zweieinhalb Wochen her, dass ich aus Pernegg zurückgekehrt bin. Eines muss ich schon sagen: Den Zeitraum für meine Fastenwoche hätte ich besser wählen sollen. Es ist eine sehr harte Probe für die Selbstdisziplin, die Laune, aber auch die Familie, wenn man am Osterwochenende nichts Ordentliches essen kann, darf und will. Mir als Erstfasterin war gar nicht bewusst, wie wichtig die Aufbauarbeit sind. Und so habe ich den Ostersonntag als Schnitzel-Zuschauerin mit ungesalzenem Reis und Brokkoli und den Ostermontag im Gasthaus mit Salzkartoffeln (Bäh! Die wollte ich nicht mal, wenn ich dürfte!) und gedünstetem Gemüse verbracht. Wie groß die Freude war, als am Tag 4 endlich wieder Vollkornbrot am Plan stand.

Das Essen nach dem Fasten weiß man um Vieles mehr zu schätzen und wird so bewusst wahrgenommen. Interessant ist, dass mir immer noch alles versalzen erscheint, was normal gewürzt ist. Ich habe wirklich gedacht, Aneta übertreibt ein bisschen, als sie uns schon während der Woche darauf vorbereitet hat. Aber alles in allem ist es ein unglaublich gutes, reines, leichtes und beschwingtes Gefühl, das die Fastenkur nach sich zieht. Es wirkt, als hätte der Körper nach all dem Überfluss aufatmen dürfen und gelernt, sich wieder auf das Wesentliche zu beschränken. Die Woche selbst ist im wahrsten Wortsinn kein Honiglecken, aber wer es geschafft hat, wird belohnt. ■

***Nicht umsonst heißt es: „Fasten heilt die Leiber und befriedigt die Seelen,“ meinte zumindest der Mönch Johannes Klimakos, 576-649.***



20  
Jahre

SPAR



Natur pur

Bio-Produkte

Mirjam Weichselbraun  
„Da schmeckst  
die Natur pur!“



Exklusiv bei

SPAR



EUROSPAR



INTERSPAR

