

Psssst!

Beim Klosterfasten nach Hildegard von Bingen geht es um inneren Frieden und Reinigung. Und um ganz viel Ruhe.

TEXT: Anita Freistetter

Der Tag im Kloster beginnt mit Stille. Nach dem Aufwachen geht es hinaus in die Natur. Dort wird meditiert, man hat Zeit, in sich zu gehen, die Gedanken neu zu ordnen. Für die Leber gibt's danach einen Schluck Wermuttrunk, der Kreislauf wird mit Petersilien-trunk gestärkt, die Verdauung mit Bä wurzbrei in Schwung gebracht. Dazu wird Fencheltee gereicht, der basisch wirkt und als „Frohmacher“ fungieren soll.

Jedenfalls wenn es nach der Benediktinerinon-ne Hildegard von Bingen geht. Das Hildegard-Heilfasten oder Klosterfasten baut auf ihrer gesundheitlichen Lehre auf und strebt mit viel Stille und Meditation nicht weniger als die innere Reinigung an. Körper und Geist kommen dabei durch besonders leichte Kost zur Ruhe.

„Ein bis zwei Löffel eingeweichte Flohsamen runden das Fastenfrühstück ab“, erklärt Beatrix Wondraczek, die Hildegard-Kuren in zahlreichen Klöstern und Bildungszentren leitet. Anders als beim klassischen Fasten, das von rohen Säften – und zusätzlich Glaubersalz als Abführmittel – geprägt ist, muss hier nicht streng auf Essen verzichtet werden. Im Vordergrund stehen aber die Heilkraft der Pflanzen und ein ganzheitliches Konzept. „Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt“, lautete die Philosophie der Hildegard von Bingen, „die Seele, den Leib und die Sinne. Nur wenn diese drei Aspekte der Lebensführung ausgewogen beachtet werden, bleibt der Mensch gesund.“

FOTO: Stocksy

Entsprechend spielt bei den Kuren im Kloster die innere Reinigung eine wichtige Rolle: „Beim Hildegard-Fasten geht es nicht nur um die Entschlackung des Körpers, sondern auch um den bewussten Blick auf unsere Seele. Es ist ein sanfter Weg des Verzichts“, sagt Beatrix Wondraczek, die auch Referentin der Hildegard-Akademie ist.

DIE SUCHE NACH DER INNEREN BALANCE.

Tägliche Unternehmungen an der frischen Luft wie Spaziergänge, leichte Wanderungen, begleitende Entspannungs- und moderate Bewegungsübungen sowie Meditationen stehen daher fix auf dem Programm. Wer mag, kann die innere Balance auch beim Mandalamalen suchen. Ergänzend findet ein Schweigetag statt.

Nicht zuletzt deshalb ist gerade diese Kur gut geeignet für Ruhesuchende, die Körper und Seele mit neuer Energie auftanken und alten Ballast loswerden wollen. Von einer Diät, bei der es vorrangig ums Abnehmen geht, ist sie weit entfernt. Hildegard von Bingen war das Zusammenspiel von Körper und Seele wichtig. Die Benediktinerin vertraute dabei auf die Viriditas oder Grünkraft – eine Grundkraft, die allen Lebewesen, Pflanzen oder Mineralien innewohnen soll. Diese zu stärken ist Teil der Philosophie, ebenso wie Discretio, das Genießen im „rechten Maß“. Dem wird durch die Reduktion der Mahlzeiten und den Verzicht auf schwere Kost Rechnung getragen.

Beides hat den Vorteil, dass der Körper viel weniger Zeit für die Verdauung aufwenden muss und so seinen Energiehaushalt besser stärken kann. Gegessen wird bei den Hildegard-Kuren vor allem Dinkel, der lange sättigt und das Immunsystem stärkt. „Außerdem ist er reich an Tryptophan, das – wie Hildegard von Bingen sagt – fürs frohe Gemüt sorgt“, erklärt Fastenleiterin Wondraczek. Denn die Aminosäure ist für die Bildung von Serotonin zuständig, das die Stimmung aufhellt.

Auch Fastenbrühen mit klassischen Hildegard-Gewürzen wie Galgant für die Stärkung des Herzens, Bertram oder Beifuß für die Verdauung sind fixer Bestandteil der Kur. Die Leber wird hingegen mit Wickeln unterstützt, die man nach Anleitung selbst durchführen kann. Um nach einer Woche des Verzichts nicht gleich wieder in alte Muster zurückzufallen, sollte man seinen Körper danach nur langsam an normale Ernährung gewöhnen.

AMBULANTES FASTEN IN DER GRUPPE. Eine Fastenwoche außer Haus, in der man sich ausschließlich mit sich selbst beschäftigt, kann sich schon rein zeitlich nicht jeder leisten. Stattdessen kann man es auch mit

»Verzicht bedeutet für mich persönlich, in Einklang mit mir – mit Körper, Geist und Seele – zu kommen.«

Beatrix Wondraczek über den positiven Aspekt von Verzicht.

ambulantem Hildegard-Fasten versuchen, bei dem man sich regelmäßig in einer Gruppe trifft. „Hier werden nicht nur Ablauf und Zutaten besprochen, sondern auch unterstützende Übungen zur Entspannung und Meditationen durchgeführt“, erklärt Beatrix Wondraczek. So bleibt genügend Raum für den inneren Rückzug. Der Austausch zwischen Kursleitern und Teilnehmern stärkt zusätzlich. Durch die Gespräche, die Ruhe und das Fasten soll es schließlich gelingen, dass Körper und Geist auch nachhaltig in Einklang bleiben.

Im Berufsalltag kann man außerdem einzelne Fastentage einlegen, an denen auf Genussmittel wie Kaffee oder Süßes verzichtet und viel (Fasten-)Tee getrunken werden sollte. Hildegard-Produkte unterstützen den Stoffwechsel zusätzlich und machen den Körper fit für die Herausforderungen des Alltags.

Fasten nach Hildegard:

- **CURHAUS BAD MÜHLLACKEN:** Am Kraftplatz des Kurhauses der Marienschwestern leitet Beatrix Wondraczek eine Fastengruppe. Nächste Termine: 12. bis 18.01. sowie 12. bis 18.04.2020, tem-zentrum.at
- **KLOSTER PERNEGG:** Inmitten der Klostermauern gibt es nun auch Fastentermine nach Hildegard. 05. bis 12.12.2020, klosterpernegg.at
- **PIRCHNER HOF:** Ernährung nach Hildegard, Entspannung und Bewegung stehen bei der Gesundheitswoche im Alpbachtal auf dem Programm. Nächste Termine: 05. bis 26.01, 01. bis 29.03.2020, pirschnerhof.at

Hinweis: Hildegard-Fasten ist eine schonende Form des Fastens, die jedoch wie alle Kuren nur nach Rücksprache mit dem Arzt durchgeführt werden sollte.

**Stressfreie
Weihnachtsbäckerei**

Jetzt noch einfachere Zubereitung!

NEUE REZEPTUR!

Schär Gluten Free
Mix C
Kuchen & Kekse

JETZT NOCH
EINFACHERE
ZUBEITUNG!

GLUTEN-, WEIZEN- UND
LAKTOSEFREI

LECKERE WEIHNACHTS-
REZEPTE AUF SCHAER.COM

Schär

In ausgewählten dm Filialen
und auf meindm.at erhältlich.

„Es geht zurück zur Natur“

Fastensuppe, Kräutersalz und Dinkelbrei: Pharmazeut Patrick Posch über das Fasten nach Hildegard von Bingen und warum St. Hildegard-Posch Produkte dabei den Körper optimal unterstützen.

Herr Posch, Ihr Vater Helmut war einer der ersten Hersteller von Hildegard-Naturprodukten.

Was zeichnet diese Produkte aus?

Mein Vater war Zeit seines Lebens ein naturverbundener Mensch, der sich viel mit Heilkräutern beschäftigt hat. Richtig erfolgreich war er jedoch erst, als er die überlieferten Kräuterrezepturen der Äbtissin Hildegard von Bingen angewendet hat. Ihre Gesundheitsmittel sind einfach anzuwenden, das kann jeder selbst.

Warum ist Fasten nach Hildegard in der heutigen Zeit so gefragt?

Dafür gibt es viele Gründe. Die Digitalisierung und die Globalisierung spielen sicher eine Rolle. Man sehnt sich nach Regionalität, will zurück zur Natur, zu weniger bearbeiteten Grundprodukten. Auch die geistige Dimension ist wichtig. Schließlich ist Fasten keine Diät, es geht vielmehr darum, dass man sich auf allen Ebenen besser fühlt.

Welche Produkte sind fürs Hildegard-Fasten besonders geeignet?

Nach Hildegard von Bingen Lehre sind das grundsätzlich Dinkel, der sehr nährstoffreich ist, und Galgant, der gut für den Magen und die Verdauung ist und in vielen St. Hildegard-Posch Produkten vorkommt. Auch die Fastensuppe mit Hildegard-Gewürzen ist optimal, weil sie dank ihrer biologischen Inhaltsstoffe sehr gesund ist. Außerdem ist sie leicht verdaulich.

Wie sieht ein Fastentag optimalerweise aus und welche Vorteile bringt er?

Bei uns ist ja alles im Überfluss vorhanden. Da ist ein Entlastungstag optimal, um die Verdauung wieder anzuregen und bewusst zu konsumieren. Die Fastensuppe ist schnell zubereitet, mit Dinkel angereichert und erzielt so einen hohen Sättigungsgrad, somit fehlt es einem auch an nichts. Fastentees sorgen zusätzlich für eine Entlastung des Stoffwechsels. Ein Fastentag pro Woche lässt sich auch gut im Berufsalltag umsetzen, wie ich aus eigener Erfahrung sagen kann. —



1. 2. 3.



4. 5.

1. Schonend. Die optimale Basis für Kuren ist die Bio Hildegard Fasten Suppe* von **HILDEGARD GRÜNKRAFT**, die mit Dinkel und Gewürzen wie Galgant und Quendel angereichert & sehr bekömmlich ist. 2. Sättigend. Bio Hildegard Dinkel Habermus* von **HILDEGARD GRÜNKRAFT** schmeckt als warmer Brei, lässt sich aber auch als Müsli genießen. 3. Herzhaft. Die vegane Bio Hildegard Brot Backmischung* von **ROSENFELLNER MÜHLE** ist mit Galgant und Bertram verfeinert und schnell gebacken. Das Brot kann man dann gut mit ins Büro nehmen. 4. Ballaststoffreich. Die Flohsamenschalen* von **GOVINDA** quellen bis auf das 20-fache ihres Volumens auf. Sie eignen sich optimal für Fastenkuren daheim. Man rührt sie einfach in Säfte oder Pflanzenmilch ein. 5. Kräftig. Dank seiner Kräuter ist der basische Freetox Tee Löwenzahn-Brennnessel von **SALUS** eine gute Unterstützung bei Entlastungstagen.

*In ausgewählten dm Filialen und auf meindm.at erhältlich.

ZUR PERSON



Mag. Patrick Posch entwickelt und vertreibt mit seinen Brüdern Produkte nach Hildegard von Bingens Heillehre. Neben Hildegard-Erzeugnissen führt St. Hildegard-Posch auch Nischenprodukte, die zu einer gesunden Ernährung beitragen sollen. Mehr Infos auf: meindm.at



Beatrix Wondraczek ist zertifizierte Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin und diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Ihr Wissen rund um Hildegard von Bingens Philosophie gibt sie in Fastengruppen in Klöstern und Bildungshäusern weiter. Alle Termine unter: maskenlos.at



100% Bio-Qualität,
100% wohltuend.



Entdecken Sie jetzt alle Teesorten
von Willi Dungal aus kontrolliert
biologischem Anbau.



www.willidungal.com

In allen dm Filialen und auf meindm.at erhältlich.