



(Heil-) Fasten heißt nicht unbedingt Hungern

# Eine Reise zu sich selbst

Beim Heilfasten müssen Körper und Geist zusammenkommen“, sagt Heidrun Ewald, die zusammen mit ihrem Mann Werner Ewald den „Steinweidenhof“ in Simonswald betreibt und sich dort auf Fasten- und Gesundheitskuren spezialisiert hat. Anfangs war der Hof ein ganz normales Hotel mit einem öffentlichen Restaurant, bis die Ausrichtung auf das Thema Gesundheit immer mehr an Bedeutung zulegte. Das Restaurant wurde für die Besucher, die nicht im Hotel wohnen, geschlossen, man bemühte sich um eine neue Gästeklientel und ist damit gut gefahren. „Wir sind längst eine kleine Gesundheitsoase im Schwarzwald geworden und haben seither viele Stammgäste, die immer wiederkommen und uns weiter empfehlen“, sagt Heidrun Ewald. Viele kämen auch aus der Region, weil sie den kurzen Weg schätzen würden, wenn sie sich einmal etwas Gutes tun wollten.

Fast alle Gäste im ruhig und idyllisch gelegenen „Steinweidenhof“ haben eines gemeinsam: „Sie wollen ihr Wohlbefinden durch Entschlacken steigern und das auf verschiedene Weise.“ Heidrun Ewald zählt die Alternativen auf: Wenn während der Kur vollständig auf feste Nahrung verzichtet werde, ergebe sich die intensivste Stufe der Möglichkeiten. Beim Heilfasten indessen würden die Gäste ausschließlich frische Säfte und Gemüsebrühe bekommen, um über Vitamine und Mineralien den Stoffwechsel aktiv zu halten. Durch das Weglassen von Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate gehe der Körper schließlich an seine Reserven. Und durch die großen Flüssigkeitsmengen (getrunken wird frisches Quellwasser) könne er sich auf allen Ebenen von seinen Ablagerungen befreien.

Wer sich für einen Fastenweg entscheide, erklärt die Hotelbetreiberin, täte gut daran, schon ein paar Tage vorher, seine Ernährung umzustellen – etwa tierisches Eiweiß wegzulassen oder den Kaffee zu streichen. Natürlich gäbe es auch Menschen,



die donnerstags im Internet vom (Heil-) Fasten hören und dann samstags mit einer Kur beginnen wollen. Das sei jedoch die Minderheit und oft auch kein guter Einstieg: „Das sind dann die Menschen, die nachmittags spontan nach Freiburg fahren und dort essen gehen.“

Wer sich aber bewusst auf das (Heil-) Fasten einlasse, spüre sehr schnell verschiedene positive Anzeichen: „Ein klarer Kopf und eine größere Sensibilisierung gehören fast immer zu den Erfahrungen der Fastenkurgäste“, sagt

Heidrun Ewald, die aber auch davon spricht, dass diese Menschen oft zusätzlich Gespräche und Zuwendungen benötigen würden. „Manchmal kommen Dinge auf den Tisch, nur weil sich jemand auf sich selbst besinnt, das habe ich schon mehrfach erlebt.“

Eine Zwischenstufe des Entschlackens biete die Frischkost. Der Organismus werde dabei mit oftmals ungewohnt vielen frischen



## *Im „Steinweidenhof“ werden die fastenden Gäste an die Hand genommen*

Nährstoffen versorgt, was ebenfalls zur Entschlackung beitragen soll. Etwa die Hälfte der Gäste im „Steinweidenhof“ entscheiden sich übrigens für vegetarische Vollwertkost. Alleine die Tatsache vollwertiger Nahrung aus weitgehend kontrolliert biologischem Anbau bereite dem Körper eine so starke Abwechslung, dass auch hier von Entschlackung gesprochen werden könne.

Ganz egal welche Kur angegangen wird, die Gäste sollten in jedem Fall an die Hand



genommen werden. Solche Kuren seien weit mehr als nur Gewicht zu verlieren, obwohl das für viele Teilnehmer ein ganz wichtiger Aspekt sei. Zum Rahmenprogramm gehören bei den Ewalds auch Vorträge und Gesprächsrunden, Yogastunden, Meditation und Tiefenentspannung, Nordic Walking, Spaziergänge, Wanderungen und Schneeschuhausflüge. Regelmäßige Bewegung als Baustein einer solchen Kur

sei sehr wichtig, sagt Heidrun Ewald, die selbst sehr positive Erfahrungen mit dem Heilfasten gemacht hat und deshalb weiß, wovon sie spricht. „Ich bin vor vielen Jahren damit endlich meine Migräne los geworden, das hat mich schließlich überzeugt.“

Im „Steinweidenhof“ arbeitet übrigens die ganze Familie zusammen. Werner Ewald ist Heilpraktiker und ergänzt das Fastenprogramm mit seinem Behandlungsangebot, das ebenfalls auf mehr Vitalität und Wohlbefinden ausgerichtet ist. Sohn Swen Ewald hat am Herd seinen Platz. „Fasten heißt nicht unbedingt Hungern“, sagt Heidrun Ewald, „sondern vor allem bei sich selbst ankommen“.