

10 Tage ohne Essen

Fasten gegen Stress, Gifte und Fettpolster liegt voll im Trend. Ob sich die Qual lohnt:

Katharina Elsner "Ich fange an, anderen beim Essen zuzusehen"

Ich faste. Zehn Tage lange nehme ich keine feste Nahrung zu mir, nur Flüssiges: Tee, Wasser und Brühen. Was in jeder größeren Religion regelmäßig zelebriert wird, ist bei uns für viele schwer vorstellbar. Was anderen als eine Qual erscheint, fasziniert mich. Doch wie komme ich durch den Tag? Gurkengrün, Melonenrosa, Tomatenrot. In strahlenden Farben lachen sie mich an, die Obst- und Gemüsesorten des Supermarktes. Es ist der erste Tag des Fastens. Der ist der schlimmste. So schnell wie möglich husche ich durch die Abteilungen, eine Flasche Pflaumensaft in der einen, einen Bund Suppengrün in der anderen Hand. Vor mir in der Warteschlange: eine Mutter mit Kind. Die macht wohl ihren Wochen-Bio-SupermarktGroßeinkauf. Neidisch beäuge ich Ziegenkäse, Erdbeeren, Birchermüsli und unzählige Gemüsesorten.

Doch blicken wir einen Tag zurück. Am Beginn der Kur ist das Abführen mit Glaubersalz entscheidend. Eine unscheinbare weiße Dose, wie eine Kaugummipackung. Verräterisch nur der Schriftzug auf der Rückseite: "Für eine rasche Darmentleerung werden 1 bis 2 Esslöffel voll in circa 500 ml Wasser gelöst getrunken."

Na dann. Der Geschmack ist - klar - salzig, aber nicht so streng wie es in Internetforen beschrieben wird. Dann passiert - erst einmal nichts.

Deswegen am nächsten Tag der Pflaumensaft - in Kombination mit einer kleineren Dosis des Salzes läuft es dann ...

Die ersten zwei, drei Tage fallen mir schwer. Müdigkeit macht meinen Körper bleischwer, selbst das tägliche Fahrradfahren fällt mir schwer. Vielleicht liegt das aber auch nur am Gegenwind. Hunger habe ich nicht. Langsam gewöhnt sich auch mein Gehirn ab, regelmäßig Erinnerungen an die Mahlzeiten zu senden.

Interessanterweise empfinde ich es als Ersatzbefriedigung, anderen beim Essen und Trinken zuzusehen. Sogar dann, wenn der Kellner in der Kneipe nicht nur eine Runde Bier für die anderen auf den Tisch stellt, sondern auch eine Schale Erdnüsse direkt vor meine Nase. Ich kann förmlich nachschmecken, wie mein Gegenüber die Erdnuss knackt, wie sich das Salz der Nuss langsam auf seiner Zunge löst und Lust auf mehr, durstig macht.

Ab dem vierten Tag ist alles anders. Glückshormone durchströmen mich. Sport, Arztbesuche, Kaffeeklatsch mit Freunden - ich bin voller Energie. Und: Nicht essen spart unglaublich viel Zeit.

Die Zubereitung der Brühen ist ein Highlight des Tages. Die Vorfreude auf "Essen" ein Reiz des Fastens. Neu riechen, schmecken und sehen, Geschmacksnerven wiederbeleben, die fast in Vergessenheit geraten sind. Allein beim Raspeln eines Apfels steigt das saftige Aroma in meine Nase, Rote Bete verströmt einen süß-säuerlichen Geruch und gibt der Brühe eine schmackhafte Farbe. Meine Zunge tastet die einzelnen Gewürze heraus: Petersilie, Ingwer oder Honig.

Beflügelt durch meine Energie beschließe ich die Fastenkur zwei Tage zu verlängern. Insgeheim plane ich schon, was ich nach den Auftagen alles wieder genießen möchte. Das Fasten breche ich mit einem Apfel. Enttäuscht lege ich ihn nach drei Bissen wieder beiseite - zu süß, zu mehlig. Pappensatt bin ich auch.