

Wie war das doch gleich mit der Fastenzeit?

Fast alle Religionen kennen Zeiten des Verzehrs. Christen bereiten sich derzeit auf Ostern vor. Und Katholiken löffeln heute Suppe

VON DIETMAR NEUWIRTH

In hunderten österreichischen Pfarren wird an diesem Sonntag groß aufgekocht. Meistens sind es dann doch Frauen, die da in den bei dieser Gelegenheit eng werdenden Küchen Zwiebeln schälen und Karotten schneiden, um in großen Töpfen für die Gemeinde Suppen zuzubereiten. Schon während der Tage zuvor haben Gespräche über die Rezeptur Differenzen fast weltanschaulicher Natur in den katholischen Frauen-, Jugend-, Senioren- oder Mitarbeitergruppen dieses Landes aufbrechen lassen. Das wird wohl vergessen sein, wenn nach der Sonntagsmesse die Produkte der Arbeit gemeinsam verpestet werden.

Ausgerechnet in der Fastenzeit interpretiert die katholische Kirche ihre Tradition – Franziskus wird ja reichlich viel zugetraut – neu? Verzichtet sie auf den jahrhundertlang für die sechseinhalb Wochen vor Ostern gepredigten Verzicht? Will sie einen demonstrativen Kontrapunkt zum Hype um Detox setzen?

Nicht ganz. Die Suppen werden anlässlich des Familienfasttages gekocht, der eigentlich, wer wüsste es nicht, am Freitag angesetzt war. Schon Anfang der abgelaufenen Woche hat Bundespräsident Heinz Fischer wieder aus diesem Anlass Kardinal Christoph Schönborn und mehr als 200 Gäste in die Hofburg zum Suppenessen einge-

FASTENZEIT

Beginn. Am Aschermittwoch hat die 40-tägige Vorbereitungszeit auf das höchste Fest des katholischen Kirchenjahres, Ostern, begonnen. Heute, am zweiten Sonntag der Fastenzeit, wird in vielen Pfarren das Fastensuppenessen zugunsten Bedürftiger veranstaltet.

Ende. Mit der Osternachtsfeier am ersten Samstag nach dem ersten Vollmond des Frühlings (heuer 26. März) endet die vorösterliche Bußzeit.

laden. In weniger imperialem Rahmen wird das also heute auf breiter Front in den Pfarren nachgeholt. „Teilen macht stark“ lautet heuer das Motto. Es deutet den Hintergrund der Aktion an. Geld, das sich die Einzeln durch den Konsum der Suppen ersparen (und vielleicht auch ein wenig darüber hinaus), soll gespendet werden.

Ent-giften, theologisch. Damit sind wir beim zentralen Punkt des Fastens nach christlichem Verständnis angelangt. Es geht nicht nur um den Fastenden selbst. Darum, dass er seinen inneren Kompass neu einstellt, durch den Verzicht, soll sein Ent-giften, im Sinne des Weglassens schädlicher Substanzen, die Konzentration auf das Wesentliche fördern. Und wenn es ein „Autofasten“ bedeutet, wie es von katholischer und evangelischer Kirche seit ein paar Jahren ausgerufen wird.

Tiefer betrachtet hat Fasten mehr damit zu tun, nicht für sich selbst, sondern für andere da zu sein. Also nicht für das eigene Seelenheil (oder das körperliche Wohlergehen) Dingen zu entsagen, sondern sich durch Verzicht finanzielle Mittel zu ersparen und dieses Ersparte weiterzugeben. Gerade unter Papst Franziskus hat diese Deutung an Gewicht gewonnen. Als Krönung gilt der biblische Prophet Jesaja: „Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen aufzunehmen.“ Zumindest jenen, die heute ihre Fastensuppe löffeln, sind diese Worte geläufig.

Smoothies sind nicht ideal zum Fasten. Denn man nimmt einen halben Salat, eine Gurke, eine Avocado, eine Handvoll Beeren innerhalb weniger Minuten zu sich. ©f. com

Schwitzpatscherln und »Loslass«-Whirlpools

Die meisten Detox-Trends kommen aus den USA. Der Wille zum Entschlacken treibt dort oft skurrile Blüten. VON JOSEF FUSCHITZ

Wer erinnert sich noch an den Loslassraum, in den Sasha Wallace die Kandidaten ihrer Diät-Show „Du bist was du isst“ auf ATV geschickt hat? Wie die Abnehmwilligen mit verzwickten Mienen im Wartezimmer ausgeharrt haben, das Kommende fürchtend? Um später in mehrfacher Hinsicht erleichtert aus dem Behandlungsraum zu wandeln und zu sagen, war eh nicht so schlimm? Vielleicht war es auch das wenig appetitliche Ambiente, das die Sendungsmacher im Laufe der Staffeln veranlasste, sich vom Drehen im Loslassraum zu verabschieden. Dabei hätte man bloß Anleihe bei den Amerikanern nehmen müssen: Die verstehen es, eine Analdusche in ein Erlebnis zu verwandeln.

Das fängt bei der Begrifflichkeit an. Hydrotherapy oder Colonic Cleansing klingt wesentlich freundlicher und anziehender als der germanisch-trockene Einlauf. Weil die Detox-Welle in den Staaten nach wie vor ungebrochen ist und dementsprechend ein riesiges Geschäft, wird alles daran gesetzt, das Maximum aus der Kundschaft herauszuholen. Im Falle der Hydrotherapy sogar buchstäblich. Dabei setzen die Anbieter dieser Dienste auf Wohlgefühl, Atmosphäre und Spa-Schick: Beim Durchputzen soll Privatsphäre, Würde und Schmerzfreiheit gewährleistet sein, verspricht etwa das European Rejuvenation Center, das im Nobelvorort Bellevue nahe der Technik-Metropole Seattle eine zahlungskräftige Kundschaft anspricht und mit dem Rolls-Royce unter den Spülgeräten wirbt. Und tatsächlich, das Design der Anlage erinnert vielmehr an einen Whirlpool als an den kargen Behandlungstisch

mit Schläuchen und Pumpen, der sich in das kollektive Gedächtnis der Wallace-Fans eingebrannt hat. Noch exklusiver entschlackt es sich naturgemäß in Hollywood oder Beverly Hills, wo zwischen verschiedenen Luxusoptionen mit Kräutereinfüssen und Reiki-Beschwörung gewählt werden kann.

Schwitzen ohne Bewegen. Der größte Run im Detox-Geschäft geht allerdings in eine andere Richtung: zum Schwitzen. Infrarot-Behandlungen boomen, weil die Anbieter damit werben, dass bis zu 15 Prozent der Toxine des Körpers über die Haut ausgeschieden werden – dank der Schweißsporen. Alle wollen schwitzen, aber keiner will sich bewegen, und zu heiß soll es auch nicht werden. Deshalb schwören Profi-Entschlacker auf Infrarot-Saunen, bei denen die Wärme über Strahlung direkt an der Haut entsteht. Das fühlt sich angenehmer an als die brutende Hitze konventioneller Saunen.

Es wäre aber nicht Amerika, wenn das Konzept nicht noch mehr Richtung Convenience gepusht werden könnte. Findige Geschäftsleute haben sich für die Schwitz-Therapie eine besondere Körperregion ausgesucht: die Fußsohlen. Diese kleinen Saunen für die Füße sind für ein paar Dollar zu haben. Ihr Effekt ist in der Detox-Community aber umstritten – Studien über die Wirksamkeit gibt es keine.

DU KANNST DAS OHNE LANZETTEN!

ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

- Ihre aktuellen Glukosewerte
- Ihren Glukoseverlauf der letzten 8 Stunden
- Den Glukosetrend mittels Trendpfeilen

Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung!



FreeStyle Libre

FLASH GLUCOSE MONITORING

www.abott-diabetes-care.at

Warum stechen, wenn man Scannen kann!

