

# Heilfastenwoche und doppelt aktiv

Kneipp-Verein Prien: Gemeinsam für die Gesundheit und gleich zweifach im Landesverband vertreten

März 2022 – „Verzichten und Gewinnen“ – dieses Motto gilt seit Urzeiten für die Zeit des Fastens in den 40 Tagen nach Ende des Faschings und zum Beginn am Aschermittwoch. Eine besonders intensive Form des Fastens ist eine Heilfastenwoche, die sowohl privat zu Hause, stationär in entsprechenden Häusern oder gemeinsam mit Gleichgesinnten durchgeführt werden kann. Der Priener Kneipp-Verein hat bei einem Informations-Abend im Priener Feelgood-Bewegungs-Center für Senioren eine Fastenwoche vom 2. bis 11. März vorgestellt. Dabei war das Interesse bereits so groß, dass noch an diesem Abend der Kurs unter der Leitung Ana Wäsler mit einem Dutzend Bereitwilligen voll belegt war. Eingangs des Informationsabends stellten Kneippvereins-Geschäftsführerin Christiane Möhner und ihre Schatzmeisterin Ana Wäsler das Konzept einer Heilfastenwoche nach dem deutschen Arzt Otto Buchinger (1876 – 1966) vor. Dieser begründete das Fasten, das so alt ist wie die Völker der Erde, unter anderem wie folgt: „Bereits in der christlichen Tradition entstand das Fasten als Reinigung der Seele. Im Großen und Ganzen bedeutet Fasten für Gesunde einen bewussten, freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit“. Das Heilfasten nach Buchinger gilt als die am häufigsten angewandte Fasten-Methode. Es handelt sich um eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühen, Säften, Tees und Wasser, die seit über 80 Jahren Anwendung findet. Diese Fastenform hat den Vorteil, nicht völlig kalorienfrei zu sein und somit den Stoffwechsel weniger zu belasten als Nulldiäten. Allerdings sollten über die Flüssigkeit täglich nicht mehr als 500 Kalorien aufgenommen werden.



Erstmals wird ein Fastenprogramm vom Priener Kneippverein in Zusammenarbeit mit dem Feelgood Trainingscenter angeboten. So sieht der zwölf-tägige Ablauf vor, dass jeden zweiten Tag die Teilnehmer zu Fach-Informationen sowie zum gegenseitigen Austausch zusammenkommen und dabei auch die Bewegungs-Einrichtungen von Feelgood unter der Leitung von Andrea Wöhrer nutzen können. Zusätzlich zur fest vereinbarten Ernährungszusammenstellung gibt es für den Fastenzeitraum auch noch individuelle, eigens organisierte Gestaltungsmöglichkeiten durch Wandern, Nordic-Walking, Schwimmen, Yoga oder Sauna.

Die Fastenzeit beginnt mit zwei Entlastungs- und Darmreinigungstagen, es folgen sieben Fastentage und nach drei Aufbautagen treffen sich die Teilnehmer letztmals mit einem gemeinsamen Abschluss-Essen bei Feinkost Kunz in Prien.

Wichtig ist Kursleiterin Ana Wäsler, dass sich vor dem Beginn einer Heilfastenwoche die Leute mit ihrem Hausarzt abstimmen und sich vergewissern, ob das extreme Fasten für sie aus medizinischer Sicht in Ordnung ist, dazu sagt sie ergänzend: „Ideal wäre es, wenn nach dem Fastenende eine Ernährungsumstellung erfolgt, auch hierzu bietet der Kneipp-Verein fachliche Unterstützung“.

### Priener Kneipp-Verein jetzt zweifach im Landesverband vertreten

Der Luft- und Kneipp-Kurort Prien a. Chiemsee – im übrigen der einzige in Oberbayern – ist seit der Landesversammlung des Kneipp-Bundes Bayern im vorjährigen Herbst in Burghausen auf überörtlicher Ebene gleich zweifach vertreten. So ist Christiane Möhner von der Geschäftsführung im Priener Kneippverein für die nächsten vier Jahre als Beiratsmitglied beim bayerischen Landesverband gewählt worden, in der neu geschaffenen Funktion als Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit. Christiane Möhner gehört seit 2017 dem Teamvorstand im Priener Kneippverein an und ist seit 2019 Geschäftsführerin. Ana Wäsler, Schatzmeisterin (seit 2012) beim Kneippverein Prien hat sich für das Amt der Kassenprüferin zur Verfügung gestellt und erhielt ebenfalls das Vertrauen der Landesversammlung. „Gerade zum Jubiläumsjahr anlässlich des 200. Geburtstages von Pfarrer Sebastian Kneipp macht uns das erhaltene Vertrauen stolz und wir sehen die Wahl auch als Anerkennung der Aktivitäten des Priener Kneipp-Vereins“ – so die beiden Frauen nach der Wahl bei einem Treffen am Kräutergarten vor dem Priener Heimatmuseum. Dessen Pflege ist nicht nur dem Verein, sondern auch ihnen persönlich ein ganzjähriges Anliegen, da ein Kräutergarten bestens in die Kneipp-Botschaften hineinpasst.



Christiane Möhner und Ana Wäsler in dem von ihnen betreuten Kräutergarten vor dem Priener Heimatmuseum.

Text/Fotos:  
Hötzelsperger (1),  
LV Bayern (1)

Kontakt:  
Kneipp-Verein Prien e.V.  
Ahornstraße 6 b  
83253 Rimsting  
Leiterin: Christiane Möhner  
[www.kneippvereinprien.de](http://www.kneippvereinprien.de)  
[christiane.moehner@kneippvereinprien.de](mailto:christiane.moehner@kneippvereinprien.de)