

Fastenleiterin Petra S. Werner

Petra Sabine Werner (geboren 1956) ist Diplom-Soziologin, Diplom-Sozialpädagogin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Ihre Ausbildung hat sie an der Deutschen Fastenakademie in Aidlingen absolviert. Sie arbeitete außerdem als Verhaltenstherapeutin im Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland.
www.psw-fasten.com

Gesunde Früchtchen

Ananas: gut bei Verdauungsbeschwerden, hilft bei Arthritis, Fettsucht, Gallen- und Nierensteinen

Apfel: kräftigt Immun- und Kreislaufsystem, entspannt, hilft bei Magen- und Darmbeschwerden

Weintrauben: gut bei Nierenerkrankungen, Übergewicht, Verstopfung

Banane: beruhigt und bindet Giftstoffe, gut bei Durchfall und Dünndarmstörungen, Ermüdungs- und Mangelerscheinungen

Erdbeere: wirkt entwässernd, entgiftend und keimtötend, hilft bei Stoffwechselstörungen

Papaya: dezimiert Darmparasiten

Mango: Vitalstoffbombe, unterstützt Säure-Basen-Gleichgewicht, reinigt Darm von Eiweißschlacken

Melone: ausgezeichnetes Mittel bei Arterienverkalkung, Blutarmut, Gicht und Blasensteinen

Feige: regt den Darm an, entwässert und wirkt abführend

Pfirsich: beruhigt und regt die Drüsenfunktion an

Orange: kräftigt das Bindegewebe, zu empfehlen bei Erkältungen, Stoffwechselstörungen, Rheuma und Herz- Kreislaufkrankungen

Lebensenergie pur

Beim Früchtefasten verzichten Teilnehmer auf alles – außer Obst

Saftige Ananas, weiche Bananen, knackige Trauben, saftige Äpfel – und das den ganzen Tag. Beim Früchtefasten essen die Teilnehmer ausschließlich Obst jeder Art. Susanne von Mach sprach mit der ärztlich geprüften Fastenleiterin Petra Sabine Werner aus Bad Elster über die Praxis dieser Fasten-Methode.

Was ist das Ziel des Früchtefastens?

Für mich steht die Körperreinigung im Vordergrund. Die Leute, die meine Seminare besuchen, wollen aber eher abnehmen.

Wie groß ist die Gefahr des Jojo-Effekts nach dem Früchtefasten?

Der Jojo-Effekt ist keine Gefahr. Ich erkläre nicht nur, wie Früchtefasten funktioniert, sondern halte auch Vorträge über Ernährung. Es geht darum, seine Ernährung langfristig umzustellen. Die Teilnehmer sollen sich überlegen, welche Ideen sie langfristig ins alltägliche Leben übernehmen können.

Kann man auch alleine daheim Früchtefasten praktizieren?

Im Grunde ja. Man muss aber darauf achten, dass man sich ausreichend bewegt und entspannt – beides mindestens eine Stunde am Tag. Bewegung ist gerade beim Fasten sehr wichtig um den Stoffwechsel anzukurbeln.

Welches Obst ist erlaubt?

Jedes. Früchte sind Lebensenergie pur, sie enthalten Zellstoffe, die sofort vom Körper verwertbar sind.

Man sollte aber darauf achten, dass man eine halbe Stunde vor und nach der Mahlzeit nichts trinkt

um keine Gärprozesse freizusetzen. Die letzte Mahlzeit sollte *nicht später als 18 Uhr sein*, weil der Körper die Früchte danach nicht mehr verdaut.

Wie sind Sie selbst zum Früchtefasten gekommen?

Vor fünf Jahren habe ich in Österreich zum ersten Mal davon gehört. Vor drei Jahren war ich dann in einem Gesundheitszentrum auf den Philippinen; dort wurde ebenfalls Früchtefasten praktiziert. Damals ist meine Idee entstanden, so etwas auch in Deutschland anzubieten. Man konnte auf den Philippinen die sonnengereiften Früchte direkt vom Baum pflücken. Das ist wichtig: Sonnengereifte Früchte zu essen.

Was ist außerdem wichtig?

Unreifes Obst sollte man vermeiden, weil es Gärungsprozesse in Gang setzt. Außerdem sollte man kein mit Pestiziden belastetes Obst essen, sondern nur Bio-Ware.

Wie viel Obst darf man essen?

Es gibt keinerlei Vorgaben. Ich biete Obst bei meinen Seminaren in Form eines Buffetts an. Die Teilnehmer sollen essen, bis sie satt sind. Dabei lernen sie auch zu spüren, wann sie satt sind – das können viele gar nicht mehr. Ich nenne das »psychosomatische Intelligenz«.

Für wen ist das Früchtefasten nicht geeignet?

Für Leute mit Dünndarmproblemen. Ansonsten ist es für jedermann geeignet, gerade auch für Leute, die sich nicht vorstellen können gar nichts zu essen. Für diese ist es ein idealer Einstieg ins Fasten. Auch für Leute, die Defizite im Säure-Basen-Haushalt haben, ist das Früchtefasten ideal.

Informationen

Weitere Informationen zum Früchtefasten sowie zu den entsprechenden Fasten-Seminaren finden sich auf der Internetseite von Petra Sabine Werner, www.psw-fasten.com

