

Fastenleiterin Ines Scheufler aus Burgstädt

Mitglied seit November 2024

„Die Region liegt mir am Herzen. Als Vereinsmitglied kann ich sichtbar sein, mich vernetzen und sehen, was andere hier bewegen.“

Ines Scheufler

Gemeinsam das „Abenteuer Fastenwandern“ wagen

Seit 2023 begleitet Ines Scheufler mit ihrem Angebot „Abenteuer Fastenwandern“ nebenberuflich Menschen durch Fastenwochen, die mehr sind als nur Verzicht auf Nahrung. Sechs Wochen im Jahr nimmt sie ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit – im Frühjahr und Herbst in ein Hotel in Callenberg, im Mai nach Marienberg sowie im November und Januar an die Ostsee.

Viele ihrer Gäste sind Stammkunden. Einige kommen seit der ersten Fastenwoche immer wieder. Werbung braucht Ines Scheufler kaum. Die meisten finden über Mund-zu-Mund-Propaganda zu ihr. „Gesundheit ist ein wichtiges Thema, das von den Menschen immer mehr anerkannt wird“, sagt sie. Für sie war das Angebot auch ein persönlicher Aufbruch. „Mit Mitte 40 habe ich noch einmal etwas anderes gesucht. Ich wollte anderen etwas Gutes tun.“ Bewe-

gung spielt dabei eine große Rolle, auch die Arbeit mit Menschen, „die etwas erreichen möchten“.

Zum Fasten kam sie zunächst aus eigener Neugier und war anfangs durchaus selbst skeptisch. „Und dann hatte ich dieses tolle WOW-Gefühl. Das Fasten hatte eine spürbare Wirkung in meinem Körper. Ich fühlte mich wie neu beseelt und vollkommen zufrieden“. Heute fastet sie selbst zweimal im Jahr – allerdings nicht allein. Auch sie sucht dafür bewusst die Gruppe und nimmt an Fastenwanderungen teil.

Denn genau darin sieht sie einen der größten Vorteile ihres Angebots. „In der Gruppe sind Motivation und Durchhaltevermögen anders“, sagt sie. Man hört einander zu, unterstützt sich gegenseitig. Bisher hat noch niemand bei ihr eine Fastenwoche abgebrochen. „Schlechte Tage gehören dazu, aber danach ist man begeistert von sich selbst.“

Die Vorbereitung beginnt idealerweise schon eine Woche vor der Anreise: zwei bis drei Entlastungstage, weniger Stress, kein Kaffee, dafür mehr Obst und Gemüse. Dann trifft man sich im Hotel und die gemeinsame Woche startet. Ein fester Ankerpunkt ist die tägliche Morgenrunde. „Sie ist wichtig, um zu schauen, wie es allen geht und wo man gegebenenfalls unterstützen kann.“ Wanderungen, Vorträge zu Gesundheitsthemen oder Bewegungseinheiten sind freiwillig – doch bislang haben immer alle alles bei ihr mitgemacht.



„Ich möchte ein Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen“, sagt Ines Scheufler. „Fasten ist eine Art der Selbstfürsorge: Man weiß, was man isst.“ Dieses Wissen vermittelt sie auch außerhalb der Fastenhotels in berufsbegleitenden Kursen an den Volkshochschulen Mittelsachsen und Chemnitz.

Rund 80 Prozent ihrer Teilnehmenden sind Frauen, auch Ehepaare sind dabei. Das Alter beginnt meist ab 40 und reicht „bis open end“. Es ist häufig die Lebensmitte, in der sich Menschen neu sortieren: Die Kinder sind aus dem Haus, der Blick richtet sich wieder stärker auf die eigenen Bedürfnisse. „Fasten ist wie eine Reset-Taste für den Körper“, sagt Ines Scheufler. „Man bekommt eine neue Leichtigkeit.“

Viele nutzen das Fasten als Einstieg in Veränderungen: eine bewusstere Ernährung, weniger Alkohol, ein anderer Umgang mit sich selbst. „Nach dem Fasten ist man anders motiviert, als wenn man einfach aus dem Alltag heraus etwas ändern will.“ Sie selbst hat durch regelmäßiges Fasten ihren Lebensstil nachhaltig angepasst.

Vier der sechs Fastenwochen im Jahr folgen dem Buchinger-Fasten, zwei dem Basenfasten. Beim Basenfasten gibt es dreimal täglich basische, feste Lebensmittel mit etwa 1.000 Kalorien – mit viel Gemüse und leichter für Einsteiger. Beim Buchinger-Fasten bleiben maximal 500 Kalorien in flüssiger Form. Dafür stehen intensivere Wanderungen auf dem Programm, um die Muskulatur zu erhalten. Beim Ba-

senfasten liegt der Fokus stärker auf Yoga und Qi-gong. „Alles ist freiwillig“, betont Ines Scheufler. „Jeder nimmt in seinem eigenen Tempo teil.“

Menschen, die zweifeln, rät sie zu Offenheit. „Einfach mal machen. Erst selbst ausprobieren, dann darüber reden. Man sollte sich nicht von den Meinungen anderer verunsichern lassen. Nur mit eigenen Erfahrungen kann man herausfinden, was das Richtige für einen ist. Und bisher war am Ende ihrer Fastenwochen jeder positiv überrascht.“

Wichtig ist ihr dabei eines besonders: Fasten sollte man am besten nicht allein. „In Begleitung eines Fastenleiters kann individuell unterstützt werden.“ Gerade um den dritten Tag herum, wenn der Energiespeicher leer ist, der Körper auf Sparmodus umstellt und ein Durchhänger kommt, ist Erfahrung hilfreich. „Wer durchhält, wird belohnt – oft mit einem Hochgefühl, das nachhaltig bleibt.“

Informationen:
www.abenteuer-fastenwandern.de

Foto: Carina Herold



Für unsere
Region

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Tourist-Information des Heimat- und Verkehrsvereines „Rochlitzer Muldental“ e. V.

Burgstraße 6 | 09306 Rochlitz

Telefon: 03737 78 63 620 | Telefax: 03737 78 63 622

info@rochlitzer-muldental.de

facebook.com/rochlitzer.muldental | instagram.com/rochlitzermuldental

www.rochlitzer-muldental.de