

Zehn Tage ohne Nahrung

Vor 15 Jahren hat Maddy Hoppenbrouwers zum ersten Mal gefastet. Angeleitet von der mittlerweile verstorbenen Wettinger Fastenleiterin Ella Graf. Nun führt sie ihr Lebenswerk weiter und lädt am 1. März zu einer Infoveranstaltung ein.

MELANIE BÄR

Maddy Hoppenbrouwers fastet regelmässig. «Nach etwa sieben Tagen bekomme ich ein richtiges High-Gefühl, mein Körper wird kraftvoll und mein Geist wach. Man muss es selber erlebt haben, um es nachvollziehen zu können.» Die 62-jährige wirkt ganz enthusiastisch, wenn sie vom Heilfasten spricht. Sie ist überzeugt: «Fasten ist die natürlichste Sache der Welt.»

Seit einem Jahr gibt sie ihr Wissen an andere weiter. Vieles davon hat sie von Ella Graf gelernt, die bis zu ihrem Tod vor einem Jahr in



Fastenbegleiterin Maddy Hoppenbrouwers im Medizinalgarten des Klosters Wettingen.

Melanie Bär

«Nie hätte ich gedacht, zehn Tage ohne Nahrung leben zu können.»

MADDY HOPPENBROUWERS, FASTENBEGLEITERIN

Wettingen und Baden regelmässig Leute geschult und beim Fasten begleitet hat. So wie Graf sieht auch Maddy Hoppenbrouwers das Fasten als eine Art Gesundheitsvorsorge: Der Körper wird gereinigt, entsäuert, entschlackt und entgiftet und das Immunsystem gestärkt. «Denn bei einer Fastenkur hat der Körper die Chance, gespeicherte Säuren, Umweltgifte, Krankheitserreger und Fett abzubauen und auszuscheiden.»

UND TROTZDEM: Bevor sie vor 15 Jahren zum ersten Mal gefastet hat, war sie skeptisch: «Nie hätte ich gedacht, zehn Tage ohne Nahrung leben zu können.» Sie darin gestärkt, es trotzdem zu wagen, haben Menschen mit einer Suchterkrankung. Die ausgebildete

Pflegefachfrau hat zwei Jahre lang in der Neuenhofer Klinik für Suchttherapie gearbeitet und Drogen-, Alkohol- und Medikamentenabhängigen bei ihrem Entzug begleitet. Zuvor war sie jahrelang in der Klinik Königsfelden tätig. Sie hat erlebt, wie schwer es ist, von einer Sucht loszukommen. Deshalb bewundert sie Menschen, die Entzugssymptome durchstehen und bereit sind, ein neues Leben zu beginnen. «Wenn die das können, kann ich das auch», habe sie sich vor 15 Jahren gesagt und zum ersten Mal gefastet.

Seither fastet sie regelmässig. Sie macht längere Esspausen während des Tages und zweimal pro Jahr 10 bis 20 Tage am Stück. «In bestimmten Situationen verzichten zu können, gibt mir ein Gefühl von Unabhängigkeit.»

VOR ZWEIFINHALB JAHREN hat Maddy Hoppenbrouwers ihren Job in der Klinik für Suchttherapie Neu-

en-hof gekündigt und lebt mit ihrem Partner in Schinznach Dorf in einem alten Bauernhaus nach Permakulturphilosophie. Nachhaltig und naturnah zu leben und ihr Wissen im Gesundheitsbereich weiterzugeben, ist ihr Lebensinhalt geworden. «Ich will Mut machen, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, Gewohnheiten zu verändern und Vertrauen in die Natur zu entwickeln», sagt sie. Deshalb will sie in Wettingen das Lebenswerk von Ella Graf weiterführen und lädt am 1. und 13. März zu einem Infoabend zum Thema Fasten ein. Dabei informiert sie darüber, wie Fasten funktioniert, und beantwortet auch kritische Fragen und Fragen zur Gesundheit.

Infoabend, Raum Aquarius, Albrecht-Zwyssig-Strasse 81, Freitag 1. und Mittwoch, 13.3., 19 bis 20.30 Uhr, 15 Franken Eintritt, Anmeldung unter 056 441 45 75, m.hop@yet-net.ch, www.fasten-zeit.ch.