

Ohne Zuckerbrot und Peitsche

Im Kloster Pernegg werden Diabetiker professionell beim Fasten unterstützt

Peter Illtschko

Ulrich II. soll ein ja reges Lotterleben geführt haben, ehe er 1153 die Kloster Pernegg und Geras im nördlichen Waldviertel gründete, um Buße zu tun. Es kann also kein Zufall sein, dass heute, 855 Jahre danach, im Seminarhotel Pernegg hinter Klostermauern, Gäste einkehren, die sich vom Übermaß zurückziehen wollen – und fasten. Seit kurzem können das auch Diabetiker: Körper und Geist entschlacken inmitten der gar nicht so kargen Region rund um Horn.

Man fragt sich, warum bisher eigentlich noch niemand auf die Idee kam, Fasten für Zuckerkrank anzubieten: In Österreich sind etwa 400.000 bis 500.000 diagnostiziert. 95 Prozent sind Typ-2-Diabetiker: eine Krankheit, die oft als Folge von Fettleibigkeit entsteht. Das körpereigene Hormon Insulin, das aufgenommene Kohlehydrate in Energie umwandelt, kann seine Wirkung aufgrund reichlicher Körperpolsterung nicht mehr entfalten. Wer sich darauf nicht einstellt, den Diabetes nicht mit Medikamenten behandelt, muss mit Schädigungen von Blutgefäßen und Nervenbahnen, der Nieren, Augen, Füße und am Herzen rechnen.

Mediziner haben für Typ-2-Diabetiker unangenehmerweise meist diesen guten Rat parat: abnehmen. Ein paar Kilos weniger, und schon tut sich das Insulin bei der Arbeit nicht mehr ganz so schwer. Fasten für Diabetiker ist also logisch – unter ärztlicher Aufsicht.

Beim ersten Fastenseminar in Pernegg, veranstaltet von der Info- und Selbsthilfe-Plattform Diabetes Austria im Mai dieses Jahres, war daher nicht nur Fastencoach Alexander Graffi, sondern auch die Wiener Ärztin Elisabeth Krippel anwesend, um Adaptierungen der Therapien für Zuckerkrank vorzunehmen. Der Grund: Wer als Diabetiker nichts isst, braucht auch deutlich weniger Medikamente. Eine nichtangepasste Therapie würde rasch zu einer gefährlichen Unterzuckerung führen.

Gepredigte Kopfsachen

Krippel und Graffi waren in der Klosteranlage die Entschlackungsprediger, die die Teilnehmer vom Übermaß zur Entsagung führen



Pernegg – wie man sieht ein gutes Versteck, um Buße zu tun. F.: Diabetes Austria

wollten. Und das nicht allein durch Nichtessen, Leberwickel, Glaubersalz oder ähnliche Praktiken, die den Körper von Giften befreien. Fasten ist auch Kopfsache.

Also nahm man täglich um 7.30 Uhr am „Morgengang“ teil. Der Fastentrainer schritt schweigsam vorneweg. Die Teilnehmer, die am Abend davor heilsverkündenden Worten vom „besseren Zuckerwert durch Abnehmen und Bewegung“ lauschten, trabten brav hinterher. Der erste Weg führte zu einem Teich, in dem die Abwässer des Klosters versickern. Dort hieß es trotzdem tief durchatmen, die Arme abklopfen, die Hände zu einer Schale formen, mit der man all die Last der letzten Wochen und Monate auffing und dann mit ei-

nem kräftigen Ausatmen in das Gewässer warf.

Wer beim Fastenseminar mitmachen wollte, musste sich aber nicht nur morgens auf Spiritualität einlassen. Höhepunkt war ein Stilletag, an dem man innere Einkehr hielt – und nichts sprach. Und so meditative Dinge machte, wie durch den Wald gehen und sich einen vorher ausgewählten Spruch im Gedanken in Endlosschleife vorsagte. Beispiel: „Es ist ein Brand von solcher Art, dass ich brenne, aber nicht verbrenne.“ Ein Satz von Giordano Bruno, der in die Mauern des Klostergartens gemeißelt ist. Oder man schnitzte an einem Stück Holz herum. Jedenfalls sollte man sich dabei nie allzu sehr anstrengen. Dem Körper fehlte wegen der verweigerten Energiezufuhr die nötige Kraft.

Dieser Tag ist wie eine Tankstelle – wenn jeder das rituelle Schweigen akzeptiert. Auch die sonst sehr gesprächige Verkäuferin im Supermarkt in Pernegg. „Bitte redet ihn nicht an, der hat heute seinen Stilletag!“ rief sie bestimmt durch das Geschäftslokal. Alles lachte.

Die nächste Diabetes-Fastenwoche im Kloster Pernegg findet von 27. 9. bis 4. 10. 2008 statt.

Infos und Anmeldungen:

office@diabetes-austria.com

Tel.: 01-470 53 86

Pro Person im Doppelzimmer

€ 872 Euro, Einzelzimmer: € 993.

Ein Begleiter im Doppelzimmer, der nicht am Seminar teilnimmt, zahlt € 350 inkl. Halbpension.

3x GEHILFEN



Gutschein-Pilger

Wie macht man eigentlich die letzten Abenteuer urbar? Ja genau, mit Gutscheinen. Der „Bono Iacobus“ ist so einer und er gilt für fast alle Etappen auf dem Jakobsweg. Damit kommt man jeden Abend in einem Landhaus unter und man wird am nächsten Tag mit dem Auto wieder zurück zum Weg gebracht. Das Arrangement gilt das ganze Jahr (außer im August und zu Ostern) – eine einwöchige Tour mit Mittag- und Abendessen kostet für zwei Personen rund € 700, Gepäckservice und Picknick kann man extra dazubuchen. www.turgalicia.es/iacobus/bono.asp

Foto: Turgalicia



Kornaten-Wandertaxi

Norddalmatiens Inseln zu erwandern ist zeitaufwändig – es sei denn, man verfügt über eine kleine Segelyacht als Zubringer. Die Rogac und die etwas größere Ribic erledigen im Auftrag von Adria Reisen, eine Woche ist man dabei voll verpflegt unterwegs. Die Fahrt beginnt immer samstags in Zadar, die täglichen Wanderungen auf den Kornaten sind einfach und dauern im Schnitt drei Stunden. Termine gibt es bis zum 18. Oktober, pro Person ist man ab 390 Euro dabei. www.adriareisen.at

Foto: Adria Reisen

Alte Wege über die Tauern, die dauern

Eine wunderschöne aber anstrengende Wanderung am Felbertauern

Bernd Orfer

Seit wann der Felbertauern begangen wird, lässt sich nicht mehr feststellen; in der Römerzeit jedenfalls galt der Pass als die wichtigste Handelsverbindung über die Tauernkette, da die Route durch keine Schlucht führt, die damals ein schwer zu überwindendes Hindernis darstellte. Der Wanderer bewegt sich also auf historischen Pfaden, wenn er zur gemütlichen St. Pöltener Hütte aufsteigt, die direkt am Alpenhauptkamm liegt.

Die moderne Felbertauern-Straße trägt ihren Namen zu Unrecht, denn sie verläuft in einem Tunnel unter dem Schoppmantl. Als Transportroute für Energie hat der Felbertauern immer noch Bedeutung, denn über ihn führt – nicht gerade zur Freude der Bergsteiger – eine Hochspannungsleitung.

Von der St. Pöltener Hütte ist der knapp an die 3.000-Meter-Marke heranreichende Tauernkogel relativ leicht zu erreichen, und dieser gilt als einer der schönsten Aus-

sichtspunkte mit freier Sicht zu den Giganten der Hohen Tauern Großglockner und Großvenediger. Mit einem guten Fernglas lassen sich die Karawanen beobachten, die von der Prager Hütte über das Schlatenkees zum höchsten Punkt des Großvenedigers ziehen. Überaus beeindruckend ist auch der Blick in die Tallandschaften auf Salzburger und Osttiroler Seite. Schon der Aufstieg über die sogenannte Seenplatte mit ihren romantischen Gewässern wird zu einem Erlebnis.

Bis zur St. Pöltener Hütte weist die Normalroute keine Schwierigkeiten auf, die Besteigung des Tauernkogels verlangt Trittsicherheit und die entsprechende hochalpine Ausrüstung. Vorsicht: Steinschlaggefahr, für Querung eines Firnfeldes Pickel vorteilhaft. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist auch für die Aufstiegsvariante Trassensteig – mit etlichen Versicherungen – notwendig. Die Tour ist lang und anstrengend, lässt sich aber mit einer Übernachtung im

Schutzhaus auf der Passhöhe in zwei passable Etappen teilen.

Die Route: Vom Parkplatz beim Hintersee hält man sich östlich, steigt in Kehren durch das Drudental an, dann geht es nach Süden zur Seenplatte und zur St. Pöltener Hütte. Gehzeit rund 4 Stunden.

Variante: Vorbei am Wirtshaus Gamsblick in das Tal des Felberbaches und dann auf dem versicherten Trassensteig zur Seenplatte und auf dem Normalweg zur Hütte. Gehzeit 3½ Stunden.

Für die Besteigung des Tauernkogels und Rückkehr zur Hütte braucht man etwa 2½ Stunden. Der Abstieg erfolgt auf der Normalroute, bis zum Hintersee ab St. Pöltener Hütte rund 3 Stunden.

Die Gesamtgehzeit 9 bzw. 9½ h, Höhenunterschied rund 1.650 m. St. Pöltener Hütte bei guter Wetterlage bis Ende September offen. Alpenvereinskarte, Blatt 39 (Granatspitzgruppe), Maßstab 1:25.000; Bundesamtskarte, Blatt 152 (Matrei in Osttirol).



Und schnell die Ramblas

Barcelona ist eine schnelllebige Destination – Sightseeing erledigt man daher nun auch im Laufschrift. In Begleitung eines qualifizierten, deutschsprachigen Guides ist man auf acht vorgegebenen Routen oder nach eigenen Wünschen beim „Sightjogging“ unterwegs. Für die immer überlaufenen Ramblas oder die engen Gassen der Altstadt eignen sich am besten die Termine ab sechs Uhr morgens, für das Montjuïc-Viertel gibt es einen Abendtermin. Eine Stunde kostet 70 Euro, Mitläufer senken freilich den Preis. www.sightjogging-barcelona.com

Foto: Turismo Barcelona

FreizeitFenster



Natürlich bewegen zwischen Burg & See
BADEPASS für die ganze Familie am naturbelassenen Längsee / Kärnten
Viele Attraktivitäten am Strand – idyllische Umgebung

☎ 04213/4192, Fax: DW 4
info@laengseehochosterwitz.at
www.laengseehochosterwitz.at



PuchasPlus Familienhit
Kurzer Verbindungsgang zur Therme Stegersbach! Familienzi. m. Frühstück, Therme & Sauna ab € 132 / Tag f. 2 Erw. & 2 Kinder
www.puchasplus.at
☎ 03326-533 10



Jazz-Brunch
i. NITSCH MUSEUM Mistelbach
So, 27. Juli, 10.30 Uhr
Konzert SIGI FINKEL
Musik, die zum Träumen einlädt, dann mit Grooves einheizt, 13.00 Uhr Sonderführung:
€ 7,-/€ 5,- (ermäßigt)
Brunch € 19,50 / nur Frühstücksbuffet € 9,-
Anmeldung: ☎ 02572/20719-18



Familienhotel Knollhof
7 T. HP, 2 EW, 1 Kind -14 Jahre
5 T. Kinderbetreuung, tägl.
Sauna-Dampfbad, Schwimmbad,
freier Eintritt Badeparadies (7Gehmin.) Pauschalpreis ab € 743
www.knollhof.at



WELLNESS & ROMANTIK 100% ÖSTERREICH
Kurzaufenthalt ab Euro 49,-
www.kurz-mal-weg.at



Die wunderbare Reise nach BLÜTONIA
(als farbenprächtiges Buch oder Hörbuch)
eine phantastische Geschichte über die heilsame Wirkung der Australischen Bush Blüten.
<http://www.senergy.at>
Erhältlich bei senergy Verlag
☎ 0664 / 539 70 90 oder in der Apotheke zur Kaiserkrone



FREIZEIT-FENSTER im Reise-/Freizeit-Teil
Die Plattform in der Wochenausgabe für Ihr Angebot.

Informationen und Bestellungen:
☎ 01/53 170 DW 354
freizeitfenster@derStandard.at