

AUSZEIT

Großputz für den eigenen Körper

Irenentalerin Beate Reim bietet nun im Gabrium Basenfasten in Kombination mit Intervallfasten an. Zsolt Nagy tischt Speisen auf.

VON MONIKA NÄRR

TULLNERBACH Die Irenentalerin Beate Reim ist seit einiger Zeit Fastenleiterin im Gabrium in Maria Enzersdorf. Gemeinsam mit Zsolt Nagy, der mit seinen Künsten in erster Linie große Hochzeitsgesellschaften verwöhnt, hat Reim Rezepte und Speisen für Kurse entwickelt, in denen sie Basen- mit Intervallfasten kombiniert. „Ich bin kreativ und motiviert, mag Sonderwünsche und probiere gerne neue Sachen aus“, so der aus dem rumänischen Kronstadt stammende Koch, der im Erstberuf Polizist in seiner Heimat war.

Nagy, der im Grand Hotel Wien bereits für Wladimir Putin, Anthony Hopkins, Michelle Pfeiffer oder Heidi Klum kochte, kam mit dem Thema unter anderem auch durch seine Frau, Gabriela Rotis-Nagy, in Berührung. „Meine Frau fastet als Orthodoxe 140 Tage im Jahr vegan, dadurch hatte ich schon einen guten Zugang zu dem Thema“, so Nagy, der in Absprache mit Reim basische Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffel, Kräuter, Nüsse, Trockenfrüchte und Sprossen mit guten Ölen zu wahren Geschmacksexplosionen zusammenstellt, wobei Gaumenfreuden und Gewichtsverlust immer gekonnt Hand in Hand gehen.

Gabrium-Geschäftsführer Alexander Csurda schätzt die auf die Missionsreisen der Mönche zurückgehende Weltenküche

seines Hauses, die nun um die basische Fastenkultur erweitert wird. „Ich habe Beate Reim über eine private Empfehlung kennengelernt und mich gefreut, dass sie von der Idee angetan ist, hier bei uns Fasten-kurse zu entwickeln und zu leiten“, so Csurda. Zudem freut er sich, dass das ehemals reine Klosterareal jetzt geöffnet wurde: „Denn man muss hier vor Ort sehen und erleben, welches Juwel und welch ganz besonderer Platz sich hinter den Mauern verbirgt.“

Körpereigene Müllabfuhr

Dieses Areal der Einkehr, ausgestattet mit Möbeln, Wandbehängen und Kleinodien aus den Wirkungsländern des Ordens, schätzt Beate Reim sehr. Für sie ist es eine tolle Kombination, basische Nahrungsmittel, die den Körper entgiften und entsäuern, mit Intervallfasten zu kombinieren.

Dadurch wird nämlich durch mindestens 16-stündige Nahrungskarenz der Autophagie-Prozess im Körper angekurbelt. Dadurch findet Zellregeneration statt und Anti-Aging-Effekte werden aktiviert. „Der Selbstheilungsprozess wird nach 16 Stunden freigesetzt, wir stoßen wie eine Müllabfuhr Zellen ab, die wir nicht mehr benötigen. Unser Körper ist ein Wunderwerk, er passt sich rasch an und stellt sich

schnell um“, erklärt Reim. Kombiniert mit Bewegung, Frischluft, Natur und entsprechenden Ruhepausen kann schon eine Auszeit-Woche wie ein Jungbrunnen wirken.

„Fasten ist eine Wahrnehmungsübung für das, was wesentlich ist im Leben“, betont auch Pater Franz Helm, Leiter der Ordensgemeinschaft in St. Gabriel. Diese wurde, als zweite Niederlassung der Steyler Missionare, 1889 in Maria Enzers-

dorf gegründet. So entstand bis 1914 ein groß angelegtes Gebäude mit einer mächtigen Kirche. Als Ausbildungshaus mit Theologischer Hochschule wurde es rasch auch zu einem Zentrum der wissenschaftlichen Forschung im Bereich der Völkerkunde und Missionswissenschaft.

Weiterführende Informationen findet man unter www.beatereim.at und unter www.gabrium.at.



▲ Mit Koch Zsolt Nagy (hinten rechts) kreierte Beate Reim (hinten links) einen Speiseplan für basische Kost. Zusammen mit Christine Fischer-Kaizler und Doris Bruckmüller (vorne, v. l.) genießen sie einen frischen Vormittagstrunk.
Foto: Monika Närr



◀ Der Eingangsbereich des Gabriums ist mit afrikanischen Stoffen und Motiven geschmückt. Hier haben es sich Monika Närr und Beate Reim (v. l.) für das NÖN-Gespräch gemütlich gemacht.
Foto: privat