

**Open Space zum Thema „Naturismus hier und heute“ in Thielle,
Gelände „die neue zeit“. am 31. Juli 2005**

Arbeitsgruppenthema

Fasten und (oder) Schlemmen?

Einberufen hat:

Kurt Hofer

Teilgenommen haben:

Felix, Helga, Hans Erich = Mike, Brigitte, Christiane, Anita (Biene), Antoinette, Niklaus, Felix trägt vor

Beobachtungen, Schlüssel-Erkenntnisse, Ergebnisse und Notizen, bedeutsame Fragen

Brigitte:

Lebt vegetarisch, legt Wert auf qualitativ hochwertige Lebensmittel! Restaurantküche ist nicht so, wie ich's mir vorstelle. Hat Ayurveda Kuren gemacht, hat nach 5 Tagen aufgegeben,

Felix:

Liebt gutes Essen – sucht aber den Ausgleich; joggt, macht 1mal pro Jahr min. eine Fastengruppe, kann Essen dann anders wahrnehmen.

Helga:

Fastet gerade mit Felix, hat mehrjährige Erfahrung mit Fasten.

Mike:

Hat Erfahrung mit Fasten in Klinik. Kennt Fasten-Euphorie – muss nicht hungern. Hat seit 2 Jahren nicht mehr gefastet. Meditiert viel, war im Sufi-Camp. Erfährt Bewusstseinsweiterung mit einfachem Essen.

Kurt:

Hat regelmässig Teilfasten gemacht. Z.B. Ahornsirupkur, Traubenkur, 40 Tage vor Ostern ohne Zucker oder Kaffee.

Verschiedene Teilnehmer berichten von:

Christiane:

Hat vor 3 Jahren gefastet. Ist durchlässiger geworden für spirituelle Prozesse.

Helga:

Hat erlebt, dass Fasten auf andere provosierend wirken kann.

Kurt:

Welchen Stellenwert hat Fasten/Schlemmen hier auf dem Gelände?

Helga:

Hatte versucht für Saison 2005 Fasten anzubieten.

Christiane:

Das Geländeleben regt meinen Stoffwechsel genügend an; aber auch die gemüsereiche Ernährung.

Kurt:

Hat viele moslemische Schüler. Hat sich an Ramadan-Fasten beteiligt, schwere Erfahrung.

Thema, gesundes Essen ist wichtig für mich. Die Meinungen gehen sehr auseinander, was „gesunde Ernährung“ ist. Für mich sollte Nahrung möglichst naturbelassen sein, schonendes Garen im eigenen Saft.

Nur noch Rohkost schaffe er auch nicht.

Mike:

Farbstoffe und andere Zusatzstoffe belasten den Organismus sehr.

Schlemmen ist für mich „1. August-Brunch“. Er führt gute Körperwerte aufs Fasten zurück, reduziert Salz, lässt Fett weg soweit möglich.

Niklaus: Erwähnt Buch „unsere Nahrung – unser Schicksal“ von Bruker

Kurt: Was wollen wir in Thielle ändern?

- Regal mit Ernährungsbüchern

- Vorträge

- beim Laden und Restaurant, kann man umstellen auf Vollwertkost

Antoinette: Biobauer hat zu wenig Umsatz gemacht

Brigitte: Bioprodukte sind Preisfrage

Niklaus:

Fragt nach dringlichem Gesundheitsproblem bei Mike: hat keins, tanzt viel, turnt, hat Bienen.

Küche, Laden, Ernährung über den Naturismus hinaus bewegt ihn.

Ist Gesundheitsberater – fragt sich, wie er sich bis ins Alter gesundhalten kann.

Brigitte: Warum übersäuern wir uns ständig?

Christiane: Basen-Säure-Gleichgewicht; berichtet über Broschüre.

Niklaus: möchte einbringen; Vorsicht vor Reklame

Wie geht es weiter?

Mehr Bio-Vollwertprodukte im Laden.

Wer kauft sie? Nachfrageabklärung

- Mehr Unterscheidung zwischen Vollwert und Bio.

- Vorträge zum Thema Ernährung

- Fastenwoche anbieten

- Bibliothek ausbauen

- Vorbereitungsgruppe Bücherpräsentation

- Kurt wird in Bibliothek und Veranstaltungsprogramm aktiv werden.

Schlusswort Kurt: Essen hat auch Kulturaspekt. Grundregel: nicht zu viel – alles mit Mass.