



© Fotos: Friederike Carlsson

# Anspruchsvoll und bereichernd

Friederike Carlsson

Woher kommt die Faszination fürs Fasten und was motiviert Menschen, andere beim Fasten zu begleiten? UGB-Fastenleiterin Friederike Carlsson berichtet von ihrem Weg zum Fasten, und warum sie die Tätigkeit als Fastenbegleiterin so bereichernd empfindet.

**S**eit 15 Jahren fasten mein Mann und ich mindestens einmal im Jahr. Von meiner Schwester hatte ich gehört, dass man wohl eine Woche ohne Essen auskommt. Das hat mich sehr interessiert und ich wollte es ausprobieren. Und da mein Mann zu dem Zeitpunkt mit dem Rauchen aufgehört hatte und gefühlt wöchentlich

ein Kilo zunahm, hat er dann auch – wengleich zähneknirschend – mitgemacht.

## **Startschuss zu einer besseren Lebensweise**

Gerade beim ersten Mal war das Fasten für uns beide so erfolgreich, faszinierend und beeindruckend, dass ich es als Wendepunkt in unserem Leben bezeichnen

kann. Es gab uns den Startschuss zu einer besseren und gesünderen Ernährungs- und Lebensweise. Daraufhin beschäftigte ich mich mehr und mehr mit den Themen Ernährung und Fasten und spürte die positiven, nachhaltigen Auswirkungen auf unsere physische wie seelische Gesundheit. Der Wunsch, dieses Gefühl auch anderen zu vermitteln und zu ermöglichen, wuchs von Jahr zu Jahr. So gab ich 2016 meinen alten Job als Leiterin im Customer-Service eines international tätigen Unternehmens nach fast 32 Jahren auf und begann mit den Ausbildungen beim UGB.

Ich erzählte einer Ernährungsberaterin aus Düsseldorf von meinen Plänen, mit 50 noch einmal neu zu starten und etwas mit Ernährung, Kochen und Fasten machen zu wollen. Sie empfahl mir die Seminare an der UGB-Akademie. Dort fühlte ich mich richtig aufgehoben. Nach meinen Ausbildungen zur Gesundheitstrainerin für Ernährung und zur Fastenleiterin an der UGB-Akademie startete ich meine erste Fastenwoche als Kursleiterin.

## **Oft Wunsch nach individueller Begleitung**

Heute berate ich Menschen in Sachen Ernährung und Gewichtsreduktion, halte Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen und begleite Fastengruppen. Zudem leite ich Einzelpersonen im 1:1-Gespräch in meinen eigenen Räumen, bei Klient:innen zuhause oder – inzwischen am häufigsten – im Online-Coaching an. Diese Art von VIP-Fastenbegleitung wählen meine Kund:innen, wenn sie individuell, zeitlich flexibel und persönlich begleitet werden möchten. Oftmals sind das Menschen, die beruflich stark eingespannt sind, oder Menschen, die sich gerade in einer Lebensphase mit Veränderungen oder Trennungen befinden.

Das Online-Coaching nutzen auch fastenerfahrene Menschen, die während des Fastens einfach nur eine/n Gesprächspartner:in zum Austauschen brauchen.

Da gab es zum Beispiel die Apothekerin, die nach 30 Jahren ihre Apotheke verkauft hatte und sich neu orientieren musste. Der Geschäftsführer, der sich in seiner Job-Freistellungsphase für zwei Wochen fastend in sein Ferienhaus nach Dänemark zurückgezogen hat. Die Ärztin, die allein einfach nicht mit dem Fasten starten konnte und mentale Unterstützung brauchte oder das Ehepaar, das es sich in der Coronazeit zuhause mit Fasten und Wandern gemütlich machen wollte.

### **Einzel- und Gruppenangebote online gefragt**

Darüber hinaus biete ich Menschen Fasten in Gruppen-Veranstaltungen an – auch das zum Teil online. Die Angebote im digitalen Format waren besonders in der Coronazeit, als alle Hotels geschlossen hatten, sehr beliebt. Dass man online fasten kann, hätte ich mir nie vorstellen können, aber es funktionierte bereits mit dem ersten Kurs im April 2020 erstaunlich gut.

In den Kursstunden meditieren wir zusammen, machen Gymnastik, Yoga und Atemübungen oder tauschen uns zusammen oder in kleinen Gruppen aus. Ein gemeinsames, festlich gestimmtes Fastenbrechen ist ebenfalls möglich. Mit der Zeit habe ich auch einen Blick dafür entwickelt, wie es den Teilnehmer:innen wirklich geht; da sind deren Haltung, der Blick, die Stimmlage und das Verhalten schon sehr aussagekräftig.

Zudem gibt es inzwischen auch einige Firmen, die ihren Mitarbeiter:innen eine betreute Fastenzeit im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ermöglichen. Für mich ist es dabei immer sehr spannend zu sehen, wie sich die Mitarbeiter:innen über alle Hierarchien hinweg durch das gemeinsame Fasten gegenseitig motivieren und unterstützen. Das wirkt sich im Nachgang, neben den gesundheitlichen Vorteilen, auch sehr positiv auf das Arbeitsklima und die Arbeitsweise im Unternehmen aus.

Die meisten Menschen begleite ich seit Ende der Pandemie wieder beim Fastenwandern in Hotels im Allgäu, am Bodensee oder in der Pfalz. Das ist auch die Art Fastenbegleitung, die ich selbst am liebsten mache und besonders Menschen empfehle, die zum ersten Mal fasten. In diesen Fastenurlaube verbringe ich mit den 10-20 Teilnehmenden eine Woche in wunderschöner Natur. Für die Fastenden ist das ein Reset, ein



**Ob Allgäu oder Bodensee – begleitetes Fastenwandern gehört zu den beliebtesten Gruppenangeboten.**

*Rundum-Sorglos-Paket*, sie brauchen sich um nichts zu kümmern, kommen raus aus dem Alltag, haben Zeit für Bewegung und Entspannung und Zeit für sich.

### **Mit Fasten Veränderungen anstoßen**

Meine Aufgabe als Fastenleiterin sehe ich darin, dass meine Teilnehmer:innen die Fastenzeit als angenehm, bereichernd und positiv in Erinnerung behalten. Ich Sorge dafür, dass sie gut durch die Fastenzeit kommen und mögliche Fastenkrisen meistern. Damit das gelingt, biete ich ein abwechslungsreiches Tagesprogramm an, immer unter Berücksichtigung der Jahreszeit, dem Befinden der Gruppe und den örtlichen Gegebenheiten. Dazu gehört das Fördern der Ausscheidung etwa durch Leberwickel, Darmreinigung, Ölziehen, Wechselduschen, Trockenbürsten, Basenfußbäder und natürlich ganz viel Bewegung an frischer Luft. Konkret biete ich Frühsport, Nordic Walking, Wanderungen, Waldbaden, Atemübungen sowie Tau- und Wassertreten an. Indoor gibt es Yoga, Pilates, Qigong, Aquafit oder Kneippsche Anwendungen.

Nach einem tollen Fastenerlebnis sind die Menschen offener und motivierter für Veränderungen, denn Fasten ist der ideale Einstieg in eine Ernährungs- oder Verhaltensänderung. Ich rege auch dazu an, sich aus jeder Fastenwoche etwas für sich selbst mitzunehmen, ein umsetzbares Ziel für die Nachfastenzeit. Das kann zum Beispiel das Ziel sein, nicht mehr zwischen den Mahlzeiten zu naschen, ab sofort den Aufzug zu meiden und zu Fuß zu gehen oder den Leberwickel als Entspannungsmoment im Alltag zu nutzen.

Natürlich gehört zu einer Fastenwoche, Input zum Fasten an sich zu geben und möglichst alle Fragen zu beantworten. Viele sind auch motiviert, nach dem Fastenurlaub die Entspannungsübungen fortzuführen und mehr Bewegung in ihren Alltag einzubauen. Zudem erhalten sie von mir nicht nur Rezepte für eine (basenbetonte) Vollwert-Ernährung, sondern auch Tipps, wie sie nach der Fastenwoche ihre Ernährung im Alltag verbessern und ihre Familie und das Umfeld mit einbeziehen können.

### Solide Ausbildung gibt Sicherheit



**Friederike Carlsson** ist UGB-Gesundheitstrainerin Ernährung und UGB-Fastenleiterin. Sie hält Vorträge, veranstaltet Ernährungsworkshops und gibt Koch- und Fastenurse in ihrer Koch- und Eventlocation bei Augsburg. Dort berät und begleitet sie Menschen in Ernährungsfragen und bietet das ganze Jahr über Fastenwandern an.

Die Ausbildungen, Fortbildungen und Online-Vorträge vom UGB sind für mich die Grundlage meines Erfolgs und meines heutigen Erfahrungsschatzes. Denn das vermittelte Wissen ist für Quereinsteiger:innen, wie ich es mit meinem kaufmännischen Hintergrund bin, verständlich, nachvollziehbar und kompetent aufbereitet. Als UGB-Mitglied bekomme ich bei Fragen immer umfassende Antworten von den UGB-Dozent:innen und halte mich über das UGBforum auf dem neusten Stand. Gerne

nutze ich auch die leckeren Rezepte des UGB. Das alles gibt mir viel Sicherheit in meinen Kursen und im Umgang mit meinen Klient:innen.


### Eine Tätigkeit, die beseelt und bereichert

Glücklicherweise blicke ich bislang nur auf positive Erfahrungen als Fastenleiterin und Ernährungscoach zurück. Eine Teilnehmerin erzählte mir, dass diese eine Fastenwoche für sie einen Erholungswert wie drei Wochen Strandurlaub habe. Eine andere Teilnehmerin beschrieb am letzten Tag, dass sie „beseelt und bereichert“ nach Hause fahre. Viele sind auch von sich selbst überrascht, dass sie so leistungsfähig sind, dass sie die teils steilen Wanderungen geschafft haben. Oftmals entstehen wunderbare Freundschaften, die auch nach der Fastenzeit bestehen bleiben, oder kleine Gruppen, die gemeinsam immer wieder zum Fasten kommen.

Das freut mich immer ganz besonders, vor allem auch, wenn junge Menschen den Zugang zum Fasten finden. Natürlich ist eine gute Fastenbegleitung auch immer eine persönliche Herausforderung, die Gruppenzusammensetzung eine Überraschung und eine



Mit Kneippschen Anwendungen, Yoga oder Atemübungen ergänzt Friederike Carlsson ihre Kursangebote.

Fastenwanderwoche braucht viel eigene Energie, die ich aber ganz oft von den Teilnehmenden auch wieder zurückbekomme. Wichtig nach so einer Fastenwoche ist es, ausreichend Regenerationszeit für sich selbst einzuplanen. Denn die Arbeit mit Menschen kann auch belastend sein, ist aber vor allem immer wieder bereichernd. 

Anschrift der Verfasserin:  
Friederike Carlsson  
Miederlinger Str. 20  
D-86444 Affing  
info@lagom-carlsson.de

## Ausbildung an der UGB-Akademie

Sie sind selbst vom Fasten begeistert und möchten andere Menschen beim Fasten begleiten? Das ist die richtige Motivation für die Ausbildung zum/zur UGB-Fastenleiter:in. Neben Theorie und Praxis des Fastens stehen auch Seminarmodule zu Bewegung und Entspannung sowie Beratung und Motivation auf dem Programm. Die Trainingseinheiten geben Sicherheit für Kursleitung und Beratung. Die fünf Seminarmodule schließen mit einem Trainingsseminar ab. Diese Ausbildung führt die UGB-Akademie in Zusammenarbeit mit den führenden Fastenkliniken in Deutschland durch. Für Ernährungswissenschaftler:innen und Diätassistent:innen ist die Weiterbildung modifiziert.

**Infos und Termine:** [www.ugb.de/fastenausbildung](http://www.ugb.de/fastenausbildung)

### UGB-Fastenleiter:in

- |   |   |
|---|---|
| 6 | Trainingsseminar<br>Fasten mit Prüfung      |
| 5 | Fastenseminar Theorie                       |
| 4 | Trainingsseminar<br>Beratung und Motivation |
| 3 | Intensivseminar<br>Ernährung/Theorie        |
| 2 | Bewegung und Entspannung                    |
| 1 | Fastenseminar Praxis                        |

Mehr Infos zu den Bausteinen auf S. 48