

„Das Fasten

ie Penzinger Auto-
n Christina Thomar
klärt in ihrem neuen
„Lifestyle Fastenbuch“,
wie es funktioniert.

(10). Christina Thomar hält ihr
zuz persönlichem Lifestyle-Fas-
tenprogramm seit 2013 einmal
pro Jahr nicht nur konsequent
durch, sie liebt es auch und
wünscht nie mehr darauf ver-
zichten. „Fasten ist gesund, kann
eine Wehwechen und unsere
Lifestyle-Sünden wettmachen
und sogar bei schweren Krank-
heiten Besserung bringen“, er-
klärt Thomar.

**Wir fasten zwei Wochen pro
Jahr und leben die restlichen
50 Wochen genussvoll.“**

CHRISTINA THOMAR

fastet nicht nur, um über-
flüssige Kilos loszuwerden, son-
dern auch um das Wohlbefinden
erhöhen zu steigern: Fitness,
Anti-Aging und neue, positive
Energie sind nämlich die äußerst
wichtigen Nebeneffekte ihrer
Fastenformel „2 plus 50“.
„Ich mein Mann und meine
beste Freundin sind begeistert
dabei. Wir fasten zwei Wo-
chen pro Jahr und leben die rest-

lichen 50 Wochen genussvoll.“
Dann wird ohne Reue auch mal
ein Cupcake genossen. „Das
Schöne ist, dass sich bei diesem
Fastenprogramm der Jo-Jo-Effekt
wie bei vielen anderen Fastenku-
ren nicht einstellt.“ Schließlich
mache es keinen Sinn, sich zu
kasteien, nur um danach jede
Kalorie zählen zu müssen und
trotzdem sofort wieder zuzu-
nehmen.

Humorvoller Einstieg

Schon der Einstieg ins „Lifestyle
Fastenbuch“ ist erfrischend an-
ders: „Ich zeige die 50 besten
Ausreden auf, warum man erst
gar nicht mit dem Fasten anfan-
gen sollte“, so Thomar. Darauf
folgen 50 Gründe dafür, es trotz-
dem zu tun. Thomar nimmt ihre
Leser dabei mit auf eine Reise
durch die Geschichte und die
vielen Arten des Fastens, um
dann genau dort zu landen, wo
es „genial wird“, wie sie sagt: bei
Rudolf Breuss und seiner Gemü-
sesaft- und Kräutertee-Kur.

Beim Heilfasten nach Breuss
wird auf feste Nahrung verzich-
tet. Man trinkt verschiedene
Tees, Gemüsesäfte eine Zwiebel-
suppen-/Bohnschalenbrühe
und Weißdorntropfen. Dabei
wird auf den entgiftenden Ef-
fekt dieser Kur gezählt. „Ohne
Breuss und meinen Vater Jür-

genießen“



Autorin Christina Thomar mit ihrem neuen „Lifestyle Fasten-
buch“ im „Cup'n'Keks“ in der Linzer Straße 414a. Foto: Ulrike Koenig/Schöckl

gen Thomar hätte ich vermut-
lich nie eine 14-tägige Fastenkur
gemacht – und schon gar nicht
jährlich“, sagt die Autorin. Schon
ihre Vater hat sich aus gesund-
heitliche Gründen mit dem Fas-
ten befasst.

In-Thema Fasten

Mit Fasten alleine ist es natürlich
nicht getan. „Positives Denken,
ausreichend Bewegung, aus-
reichend Schlaf und vielleicht
auch einmal bewusstes ‚Handy-
Fasten‘ sind in diesen 14 Tagen
besonders wichtig“, so Thomar.
Ihr Buch hat sie übrigens selbst
herausgegeben, denn sie wollte
niemanden, der ihr dabei „drein-
redet“. „Es sind dabei so viele per-

sönliche Erfahrungen eingeflos-
sen: Erzählungen von Freunden
und Lebensgeschichten“, sagt sie.
So erklärt sie etwa in ihrem Buch,
wie man Kräutertees zubereitet,
wie man in der Anfangsphase
den Tag richtig strukturiert und
wie aus dem anfänglichen Chaos
eine Routine wird, die man zu
genießen beginnt.

ZUR SACHE

Das Buch „Das Lifestyle Fasten-
buch nach der Gesundheits-
formel 2 plus 50“ wurde von
der Autorin Christina Thomar
selbst verlegt. Es ist als Ta-
schenbuch auf Amazon erhält-
lich und kostet 19,80 Euro.

auch als Erholungsgebiet
dem notwendigen Freiraum
schenswert.

er ist im 14. Bezirk eine
stärkere Tendenz zu einer
„Dichtung“ der Bausubstanz zu
erkennen, die durch das damit
verbundene erhöhte Verkehrs-
kommen einen ehemals
schwachen Bezirk entwertet.
anna A., per E-Mail

hatte vor Kurzem meinen
Geburtsstag und wünsche
mir nichts mehr, als dass die
Gründe erhalten
bleiben. Es ist eine Schande, dass
ein Juwel verbaut werden
soll. Ich habe seinerzeit schon

gegen die Verbauung des oberen
Teils von Steinhof demonstriert.
Damals hat man die Petitionen
noch ernst genommen, aber
heute legt man sie in die Schub-
lade, obwohl so viele Petitionen
eingegangen sind. Was hat der
Bürger denn heute noch mit-
zureden? Damals hat man uns
noch ernst genommen. Schade
um die schöne Stadt!

Erika Z., per E-Mail

SCHREIBEN SIE UNS!

Per Post an BZ, Redaktion Pen-
zing, Weyringergasse 35/3, 1040
Wien, oder an penzing.red@
bezirkszeitung.at



ELIAS. Die Heizung.



FRAGEN
SIE UNS AUS
0800 880 21 21

ELIAS-Small, 300Watt, reicht
für 6 bis 11 Quadratmeter

Die „doppelte“

Neue Maßstäbe in Bezug auf Kosten

Für die optimale Erzeugung von Wärme
Firma ELIAS ganz neue Wege gegangen.

Erstmals ist es durch die spezielle Schicht-
eine vollflächige, hocheffiziente Heizschicht
verschmelzen, dass die Wärme ohne Übertragung

Herkömmliche Infrarot-Heizungen heizen nur
der sie hängen, bleibt somit kalt. Das große PLUS
Österreich hergestellte Infrarotheizung ist, die
heißt!

Durch die einzigartige Technologie ist es mög-
praktisch zu verdoppeln, und das bei trotzdem ge-

AUF WUNSCH BIS ZU 3

Kostenfrei informieren: 0800 880 21