

KIOSK

LESEN

DAS HUNGER-EXPERIMENT

Beim Extremfasten stellte Timm Kruse seinen Körper auf die Probe – und seine Mitmenschen auch.



Wasser als Wundermittel. Musik klang intensiver, die Kraft reichte zum Holzhacken



Der Journalist Timm Kruse hat sich 40 Tage lang nur von Wasser, Tee und verdünnten Säften ernährt – und dabei viel erlebt.

Wie kam es dazu, dass Sie so lange gefastet haben?

Die Idee kam mir beim Meditieren. Dann habe ich herausgefunden, dass Jesus, Moses und Buddha wohl exakt 40 Tage lang gefastet haben. Jesus hörte danach in der Wüste Gottes Wort, Moses empfing die zehn Gebote, und Buddha fand die Erleuchtung. Das wollte ich ausprobieren.

Und, kam die Erleuchtung? Nein, leider nicht. Aber ich habe während meines Experiments viele schöne Momente erlebt, in denen ich mich mir selbst sehr nah gefühlt habe.

Wie hat sich Ihr Körper in der Zeit verändert? Hunger hatte ich nur drei Tage lang, dann nicht mehr. Ich habe etwa 17 Kilo abgenommen, die hinterher aber schnell wieder da waren. Außerdem hatte ich wahnsinnig viel Energie. Ich habe das von einem Arzt testen lassen, meine Werte wurden immer besser. Nachdem ich vier Wochen lang nichts mehr gegessen hatte, habe ich mal die halbe Nacht Holz gehackt. Mein Körper fühlte sich extrem durchlässig an. Wenn ich klassische Musik gehört habe, hatte ich den Eindruck, sie würde richtig in den Körper eindringen.

Wie haben andere auf Ihr Experiment reagiert? Meist negativ. Meine Mitbewohner, mit denen ich zu der Zeit auf einem Bauernhof lebte, waren sehr genervt davon, dass ich mich stark zurückgezogen habe und oft nicht mal mehr gelächelt habe. Inzwischen wohne ich auch nicht mehr dort. Bei meiner Freundin, die zum Glück immer noch meine Freundin ist, bin ich einmal total ausgerastet, weil sie keine Zeit für mich hatte.

Was war Ihre größte Erkenntnis bei dem Versuch? Dass es dann doch so einfach war, 40 Tage lang nichts zu essen – und zu spüren, dass der Körper weiter perfekt funktioniert. INTERVIEW: SUSANNE SCHÄFER



Über Gedanken, Gefühle und Erlebnisse führte der Autor während seines Experiments Tagebuch.

Timm Kruse: »40 Tage fasten. Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte.«

HEYNE > 224 SEITEN > 8,99 EURO