



EINSTIEG IN DIE WELT DER REDUKTION

Gesundheitscoach Sabine Entstrasser präsentierte ihr erstes Buch „40 Tage Fasten – neu interpretiert“ in der Boutique des Hotel Edelweiss.

ZÜRS: Sabine Entstrassers Berufsbild ist nicht leicht zu fassen. Der Begriff „Gesundheitscoach“ beschreibe ziemlich umfassend, was ihre verschiedenen Tätigkeiten anbelangt. Die ärztlich geprüfte Fastenleiterin bietet ein umfangreiches Kursprogramm an, mit ihren Produkten ist sie in rund fünfzig Reformhäusern in Österreich vertreten. Die Zeit be-



Zur Begrüßung gab es einen Gurkencocktail.

ziehungsweise Auszeit während des Lockdowns hat die energiegeladene Wienerin einerseits dafür genutzt, ein Online-Format mit „40 Tage Fasten“ mit zahlreichen Teilnehmern durchzuführen, andererseits aber auch für das Schreiben ihres Buchs mit dem Titel „40 Tage Fasten – neu interpretiert“. Es sei eher ein „Workbook“ für die praktische Anwendung zu Hause. Im Rahmen des Online-Formats wurde tatsächlich 40 Tage lang gemeinsam gefastet. Sabine Entstrasser bot Bewegungstipps, Rezepte und spirituelle Impulse. Diese unterschiedlichen Zugänge in die Welt des Fastens beinhaltet auch ihr aktuelles Buch.

HOLISTISCHES MENSCHENBILD

„Es ist ein Vorurteil, dass Fasten bedeutet, gar nichts zu essen“, betont die Autorin. „Evolutionär bedingt sei

die Konstitution des Menschen eher daraufhin angelegt, immer wieder längere Zeit wenig zu essen anstatt so übermäßig durchzuessen, wie dies in vielen Kulturen mittlerweile der Fall ist. Es gelte, auf sich selber zu achten und sich immer wieder die Frage zu stellen: Was ist für mich gesund? Die heute 42-Jährige wurde vor 25 Jahren damit konfrontiert, dass sie eine neue Hüfte brauche. Sie habe sich entschieden, sich komplett auf vegetarische Ernährung umzustellen. So konnte eine Operation vermieden werden. Sie fühle sich sehr gesund. Als ausgebildete Lebens- und Sozialberaterin verfolge sie ein holistisches Weltbild: „Für mich steht ein ganzheitliches Menschenbild zentral.“ So ist ihr in ihren Themenfeldern auch der psychosoziale Aspekt wichtig, wie etwa die Fragestellungen zur Auswirkung eines Belohnungssys-



Ingrid Kriegl (Inhaberin Misssi), Marisa Eppenschwartner und Sabine Zapf.



Medizinerin Edith Vonbank und Influencerin Anna Götze

tems in der Kindheit oder Abnehmen in verschiedenen Altersstufen. Hierzu arbeite sie auch eng mit Neurowissenschaftlern zusammen.

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Ihr ganzheitlicher Ansatz kommt auch in ihrer Kosmetik zur Anwendung: „Ich verwende nur das auf meiner Haut, was ich auch koche.“ Da sie jedes Jahr einen Monat in Griechenland verbringt und somit auch dort beheimatet ist, hat die weit gereiste Kosmopolitin beste Beziehungen zu dortigen Produzenten von Lebensmitteln. So lässt sie ein ganz spezielles, naturbelassenes Olivenöl pressen, das leicht bitter schmeckt, aber keine wertvollen Inhaltsstoffe verlorengehen lässt. „Es gibt so tolle pflanzliche Produkte. Leider ist das Wissen darüber vielfach verloren gegangen. Wenn man über zu lange Zeit zu viel Zucker, Alkohol oder tierische Produkte zu sich nimmt, geht es einem nicht mehr sonderlich gut. Auch in Österreich ist eine ständige Zunahme von verschiedenen Krankheiten wie Adipositas, Arthrose oder einem erhöhten Cholesterin-Spiegel zu beobachten.“ Für sie komme sowieso ausschließlich eine regionale und saisonale Ernährung infrage. Außerdem sei regelmäßige Bewegung sehr wichtig, ist die Faszien-Yoga-

Lehrerin überzeugt. Die gebürtige Tirolerin verkörpert ihren Life-Style überzeugend. Ihr gesamtes Erscheinungsbild ist dynamisch, frisch und vor Lebensenergie sprühend. Die Welt der Reduktion, die sie mit viel Nachdruck vermittelt, sei nach ganz einfachen Prinzipien umzusetzen. Sie esse beispielsweise bis um 11 Uhr am Vormittag nichts und trinke in dieser Zeit auch keinen Kaffee: „Unsere Organe sind chronisch dehydriert. Es ist wichtig, ausreichend gesunde Getränke zu sich zu nehmen.“ Es sei für viele Menschen eine immense Überraschung, wie gut sie sich bereits nach einer kurzen Zeit

vegetarischer Ernährung fühlen: „Die Transformation findet sowohl auf der körperlichen, geistigen als auch seelischen Ebene statt.“ Charly Wiener, Geschäftsführer des Hotel Edelweiss, war von der Präsentation ebenfalls sichtlich beeindruckt: „Wir kennen Sabine nun schon seit rund 15 Jahren. Sie ist ein sehr offener und feinfühligere Mensch. Durch ihr Empathievermögen hat sie die Gabe, anderen Menschen auf ganz individuelle Art und Weise zu helfen. Außerdem sprüht sie vor Ideen, die sie dann auch umsetzt. Ihr Energiepotenzial wirkt sehr ansteckend auf ihr Umfeld.“



Künstler Marco Spitzar und Judith Fink waren von der Veranstaltung begeistert.



Autorin Sabine Entstrasser und Charly Wiener, Geschäftsführer des Hotel Edelweiss.