[Radebeul: Fastenkurleiter Tommy Lehmann erklärt, worauf man achten muss](https://www.saechsische.de/lokales/saechsische-schweiz-osterzgebirge/radebeul-fastenkurleiter-tommy-lehmann-erklaert-worauf-man-achten-muss-XTVRA6YROBEDVCBQXBBHWTJQM4.html)

Von Aschermittwoch bis Ostern

**﻿Ein Fastenleiter aus Radebeul erklärt, worauf es beim Fasten ankommt**



**Viele verzichten in der Fastenzeit auf Zucker oder Alkohol. Andere lassen das Essen gleich ganz weg. Der Radebeuler Fastenkurveranstalter Tommy Lehmann erklärt, warum – und was er bei seinen Kursen außerdem anbietet.**

[*Elisa Schulz*](https://www.saechsische.de/autoren/elisa-schulz)

05.03.2025, 06:00 Uhr

**Radebeul.** Mit dem Aschermittwoch startet die Fastenzeit. Das nutzen viele, um auf Zucker, Alkohol oder das Handy zu verzichten. Aber auch ganze Fastenwochen werden in der Zeit angeboten, in denen man auf Nahrung verzichtet und nur von Tee, Wasser und Gemüsebrühe lebt.

Einer, der das regelmäßig tut, ist Tommy Lehmann. „Ich faste seit den 80er-Jahren und seit 20 Jahren regelmäßig“, sagt der Fastenkurveranstalter aus Radebeul. Zweimal im Jahr verzichtet er fünf Tage auf das Essen – im Frühjahr und im Herbst.

Seit einigen Jahren betreut er auch Gruppen und fährt mit ihnen auf Fastenkur nach Rügen, in die Sächsische Schweiz oder nach Moritzburg. „Acht bis zehn Gruppen habe ich im Jahr“, sagt er. Die Gruppen bestehen meistens nur aus Frauen. „Schade eigentlich, ich hätte auch gern mal mehr Männer dabei“, sagt er.

**Mit Gitarre auf Fastenkur**

Auf den Touren fastet er manchmal mit, aber nicht immer, gibt er zu. „Bei zehn Fahrten im Jahr wäre das knapp einmal im Monat“, sagt der Radebeuler.

Auf seinen Kuren bietet er außerdem Yoga an. „Rund ein Drittel der Gäste hat das vorher noch nicht gemacht, und das ist auch okay. Wir machen ganz leichte Übungen“, sagt Lehmann. Zudem nimmt er seine Gitarre mit.

**Es gibt kaum Fehler, die man beim Fasten machen kann**

Neuanfängern empfiehlt er, sich eine Gruppe zu suchen. „Das macht es einfacher“, sagt er. Eine Fahrt oder gar einen Klinikaufenthalt braucht es laut ihm nicht. „Aber es ist sinnvoll, es nicht im Alltag zu machen.“

Und man braucht auch keine Angst haben: „Viele denken, dass der Hunger schlimm ist. Aber man verhungert nicht. Der zweite Tag ist der schlimmste, und danach ist es entspannt“, sagt der Veranstalter. „Fasten ist eigentlich ganz einfach, denn unser Körper kennt diese Situation von unseren Vorfahren. Sie mussten, bedingt durch ihre Lebensumstände, regelmäßig fasten.“

**Fasten ist eigentlich ganz einfach, denn unser Körper kennt diese Situation von unseren Vorfahren.**

Tommy Lehmann

Fastenkur-Veranstalter aus Radebeul

Fehler könne man eigentlich auch nicht machen, sagt Tommy Lehmann. „Außer vielleicht zu wenig trinken.“ Eine Empfehlung, wie viel man trinken sollte, kann der Fastenkurleiter nicht sagen. „Empfohlen werden immer so um die 2,5 Liter täglich. Aber da muss man auf seinen Körper hören“, und: „Den Hunger kann man sich natürlich auch wegtrinken.“

Tommy Lehmann bietet auch Kurse in Schmilka an. „Yoga auf einem der breiten Felsplateaus im Gebirge ist mit Sicherheit ein bleibendes Erlebnis“, sagt Lehmann. Doch nicht nur er bietet in der Sächsischen Schweiz und dem Osterzgebirge Fastenkuren an.

**Fasten zum Abnehmen?**

Die Falkenstein-Klinik in Bad Schandau hat sich Heilfasten als Behandlungsschwerpunkt gesetzt. In der Klinik wird Fasten allerdings als Methode für die Gewichtsreduzierung empfohlen. „Sie gehört damit in Sachsen zu den spezialisierten Fastenkliniken, die schon seit Jahren erfolgreich Übergewicht und seine typischen Folgeerkrankungen behandeln“, heißt es auf der Website der Klinik.

Tommy Lehmann würde allerdings davon abraten, Fasten zu nutzen, um abzunehmen. „Sobald man wieder in den Alltag kommt, fängt man wieder an, normal zu essen, und der Körper setzt an“, sagt Lehmann.

Auf der Internetseite [www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de/) werden eine Vielzahl von Fastenkur-Angeboten gesammelt, zum Beispiel in Tharandt, Moritzburg oder Herrnhut. Die Preise beginnen bei 500 Euro für fünf Tage.

Dort ist auch Tommy Lehmann mit aufgeführt. „Ich empfehle jedem, es mal auszuprobieren. Und wenn man dann feststellt, es ist nichts für einen, dann ist das auch okay. Bei manchen geht es einfach nicht“, sagt Lehmann.

*Die nächste Fastenkur von Tommy Lehmann ist vom 23. bis 28. März in Schmilka. Die Kursgebühr inklusive Hotel liegt bei 665 Euro. Weitere Informationen unter*[*www.fasten-yoga-bewegung.com*](http://www.fasten-yoga-bewegung.com/)

SZ

