



Nach Ansicht von Nepal Lodh, hier in seinem Institut, ist bei der Ernährung alles erlaubt, wenn das Maß stimmt.

FOTO: VOLKER KÖLLING

Fasten als Weltanschauung

Nepal Lodh bringt Kursteilnehmern bei der VHS einen sorgsamem Umgang mit dem Magen bei

VON VOLKER KÖLLING

Bremen-Nord. Der Magen braucht auch einmal Urlaub. Nepal Lodh beginnt seine Seminare zum Thema Fasten im Alltag immer mit Feststellungen, die jedem Teilnehmer einleuchten. An der Volkshochschule in Bremen-Nord zeigt der Yogalehrer seinen Schülern in diesen Tagen, wie sie das Fasten in ihren Alltag einbetten können. Aber nicht alle halten später durch. Dabei verspricht der 73-jährige Mann aus Indien, dass auch im Verzicht viel Genuss liegen kann.

„Einen Tee?“ Das Gespräch auf zwei hohen Lehnstühlen in Lodhs „Institut für Prävention und ganzheitliche Gesundheit“ leitet erst einmal der kleine Mann aus Indien mit dem weißen Kinnbart. Er fragt sein doch deutlich übergewichtiges Gegenüber nach dessen Leben aus – von der Geburt bis zur Gegenwart. Wie von alleine erzählt man ein wenig schuld bewusst auch gleich etwas über die eigenen schlechteren Angewohnheiten – die nächtlichen Kurzbesuche am Kühlschrank und so. Und, na ja, die Feiertage sind aber überall auch immer Tage im Überfluss. Aber das sollte laut Nepal Lodh nicht immer so sein. Fleisch, Geflügel, Fisch – das alles sei ja erlaubt, aber eben in Maßen. „Ouzo, noch einen Whiskey-Soda, noch einen Schnaps und vorher Schweinebraten. Immer mehr: Da ist der Magen ein Schwerstarbeiter. Das kann er nicht ewig schaffen.“

Nepal Lodh schüttelt den Kopf, wenn er an die Essgewohnheiten der Mitteleuropäer nicht nur rund um Silvester und Weihnachten denkt. Er beschreibt den Magen als die Energiezentrale des Körpers, die man möglichst pfleglich behandeln sollte. Auf technische Möglichkeiten wie Magenverkleinerung angesprochen, nickt der weise Inder: „Ja, das gibt es. Aber der Mensch ist doch ein natürliches Wesen. Er sollte auf natürlichem Wege versuchen, sich selbst zu helfen.“

Für Nepal Lodh sind diese Dinge so selbstverständliches Wissen wie für einen Deutschen das Einmaleins. Denn jetzt wird er

ausgefragt. Und er antwortet in aller Ruhe: Aus einer Anwaltsfamilie kommend, wuchs er in Nordostindien in Westbengalen im Internat einer geistlichen Wohngemeinschaft auf. In der Klasse gab es 36 Schüler. Auf dem Lehrplan stand zweimal am Tag Yoga. Später beschäftigte er sich immer mehr mit der Frage, welche Übungen besonders geeignet sind, um Befindlichkeitsstörungen zu beseitigen – eben von der Schlafstörung bis zur Fettsucht.

Schon in Indien wurde er zum Yogalehrer. 1964 führte ihn die Neugier nach Deutschland. Die Engländer im Land zeigten dem jungen Inder, dass es anderswo offenbar noch ganz anders zugehen musste als in der Heimat: „Wir hatten über die Ko-

„Ich bin nicht auf der Welt,
um die Umwelt
zu zerstören.“

Yogalehrer Nepal Lodh

lonial-Menschen so viele Dinge gehört. Und ich wollte mir einfach auch ansehen, wie die Menschen im Westen so leben.“

Eigentlich reizten ihn Schweden und Norwegen. Er blieb in Deutschland praktisch hängen. Schnell erlebte er hier eine ebenso große Neugier der Deutschen auf ihn als Inder und seine Kultur und die Yogalehre. Sein erster Vortrag fand in Bremens Oberer Rathaushalle statt vor 400 Zuhörern, darunter bekannte Bremer Ärzte dieser Zeit wie Dr. Karl-Dieter Heines, erinnert sich Nepal Lodh. Titel: Was ist Yoga? „Hier wusste damals noch niemand etwas damit anzufangen.“ In Deutschland machte er seinen Abschluss als Yogatherapeut, studierte Sozialwissenschaften: „Heilen und diagnostizieren darf ich nicht. Ich sage den Menschen in Beratungsgesprächen aber schon, wie sie sich richtig verhalten können im Sinne der

Yogalehre.“ Früh arbeitete Lodh auch bereits für die Bremer Volkshochschule, bei der er inzwischen einer der dienstältesten Dozenten ist. Bis heute kommt er auf rund 20 000 Schüler und Zuhörer in seinem Leben und immer noch werden es wöchentlich mehr.

„Ich ernähre mich wählerisch, gesundheitsgerecht und umweltschonend: Ich bin nicht auf der Welt, um die Umwelt zu zerstören“, gibt Nepal Lodh mit festem Blick klare Regeln vor. Menschen seien in den Kosmos als lebende Körper eingebettet, sie sollten sich nicht kosmoschädigend verhalten. Im kosmischen Bewusstsein zu leben und damit seiner selbst bewusst, das müsse man täglich trainieren. „Der Körper ist nicht nur ein Verdauungsorgan. Es gibt ein körperliches Bewusstsein. Habe ich das gefunden, ernähre ich mich richtig“, so der Yogalehrer, bevor er über den Magen als die zentrale Energiequelle referiert.

So ähnlich wie im Lehnstuhlgespräch vor dem ausgeschmückten Altar geht Nepal Lodh auch in seinen Bildungsurlauben vor: Am ersten Tag erklärt er Grundbegriffe des Fastens und die unterschiedlichen Arten nach der Yoga-Lehre. Der erste Tag ist schon ein Null-Diät-Tag. Mindestens zwei Liter zusätzlich trinken sind genauso Pflicht wie das meditieren. Schwarzer Tee mit stärkendem Honig bleiben im Fasten erlaubt und Früchte wie Ananas oder Honigmelone. Nepal Lodh: „Der zweite Tag ist der Abfürtag. Entweder verwendet man natürliche Mittel oder holt sich einen Einlauf aus der Apotheke. Das geht gut.“ Der zweite Tag ist auch Tag der Lehrstunde für kleine Yogaübungen, die Herz und Kreislauf in Schwung halten.

Der dritte Tag ist ein Unterrichtstag. Welche Lebensmittel sind verdauungsfördernd, welche passen zu meiner Lebensweise. Dabei geht es schon in die Einzelberatung, weil jeder seine eigenen Ernährungslösungen finden muss: „Es gibt keine Verbote. Es bleibt jedem der freie Wille. Alles geht, aber es kommt auf die Menge an,“ beschreibt

Nepal Lodh den Rahmen, in dem er berät. Von der Marzipandiät der Weihnachtszeit sollte man jetzt besser nicht anfangen. Lodh behält auch ohnehin das Wort: „Ich esse, um gesund zu bleiben. Ich kaue alles 18mal und schlucke es dann erst herunter. So stellt sich automatisch ein Sättigungsgefühl ein.“ Essen und Trinken sei als Dienst an Körper, Geist und Seele zu begreifen, nicht nur als Befriedigung eines Bedürfnisses.

Am vierten Tag erstellen sich seine Seminarteilnehmer ihren eigenen Fastenplan. Nepal Lodh weiß, dass jeder Tage hat, an denen er unmöglich fasten kann: „Wenn jemand wirklich schwer körperlich oder geistig arbeiten muss, dann muss er oder sie an diesem Tag etwas zu sich nehmen. Man kann sich aber einen Wochenplan und seine Kost danach aufbauen, weil man diese Tage meist ja schon vorher absehen kann.“

Am fünften und letzten Tag eines solchen Bildungsurlaubes geht es um die Wiederholung des Gelernten und eine erste Bilanz. Meist hätten die Kursteilnehmer dann sogar schon ein oder zwei Kilo abgenommen, so Nepal Lodh: „Aber andere geben auch zwischendurch schon auf, weil diese Art von Fasten nichts für sie ist und sie nicht genug Kraft dafür aufbringen. In jedem Fall lernen alle, besser auf die Impulse des eigenen Körpers zu achten.“

Einige Kursteilnehmer halten erfahrungsgemäß den Kontakt zu Nepal Lodh, nutzen ihn auch weiterhin als Ernährungsberater. Er erzählt von spektakulären Erfolgen, die er schon hatte, von Menschen, die ihren ganzen Typ verändern konnten durch die neue Lebensweise. Genuss durch Verzicht. Klingt irgendwie verlockend. Montag geht es los.

Der Bildungsurlaub „Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern durch Fasten“ findet vom 9. bis 13. Januar (am Montag von 11 bis 16 Uhr, Dienstag bis Freitag jeweils von 9 bis 14 Uhr) bei der Volkshochschule Nord, Kirchheide 49, statt. Weitere Auskünfte unter 04 21/ 36 11 23 45 oder unter www.vhs-bremen.de.