

Aargauer Zeitung

MURI

«Es ist ein Frühjahrsputz für den Körper»: Deshalb fasten die Angestellten der Hobler Metallbau AG für eine Woche

Die Mitarbeitenden der Hobler Metallbau AG fasten jedes Jahr. Auch diesen Frühling stehen fünf Tage ohne Ernährung an. Dies soll nicht nur die Gesundheit stärken, sondern hat einen wesentlichen anderen Grund in der Firma.

Soraya Sägesser

10.04.2024, 05.00 Uhr

Im Ausstellungsraum der Hobler Metallbau AG in Muri treffen sich die Mitarbeiter zum Znüni. Statt der üblichen Nussgipfel und Kaffees steht heute vor ihnen ein Glas frischgepresster Saft und eine Tasse Tee. Mehr gibt es nicht. Denn die Mitarbeitenden fasten für eine Woche. Trotz so vielen Menschen im Raum ist es leise. Einzig die Löffel, die an die Gläser klirren, brechen diese Stille.



Die Mitarbeiter löffeln ihren Saft.

Bild: Soraya Sägesser

Seit drei Jahren fasten die Mitarbeitenden der Hobler Metallbau AG für eine Woche. So auch momentan. Obwohl die Teilnahme freiwillig ist, beteiligen sich dieses Jahr 12 von insgesamt 40 Angestellten. Dazu gehört auch die gesamte Geschäftsleitung.

Die zwölf Angestellten geniessen jeden Morgen ihren Saft löffelweise. Denn so nimmt man die Geschmäcker besser wahr. Kaum ist der erste Löffel im Mund, beginnen die Mitarbeiter zu rätseln. Grapefruit, Rübli und Orange werden als Zutaten genannt. «Heute scheint der Saft bitter», sagt Patrik Schärer, der Geschäftsführer und Inhaber der Firma. Die Fastenleiterin Sabine Wiemann antwortet: «Das ist gut für die Leber.»



Die Mitarbeitenden der Hobler Metallbau AG fastet einmal im Jahr.
Bild: Soraya Sägesser

Die Idee der Geschäftsleitung vorgeschlagen

Die Idee stammt von Geschäftsleitungsmitglied Monica Erb, die selbst immer mitfastet. Sie sagt: «Es ist nicht nur ein Erfolg im Schutz vor vielen Krankheiten, sondern auch ein Weg, mich selbst zu finden.» Deshalb schlug sie der Geschäftsleitung eine Fastenwoche vor. Diese willigte ein. Erb holte Sabine Wiemann als Fastenleiterin ins Boot.



Die Fastenleiterin Sabine Wiemann bereitet täglich alles vor.
Bild: Soraya Sägesser



Dazu gehört auch die Tee-Bar.
Bild: Soraya Sägesser

Wiemann gibt während einer Woche täglich ihr Wissen den Mitarbeitenden der Hobler Metallbau AG weiter. Dazu bereitet sie jeden Tag einen anderen Saft sowie Suppe vor. Im speziell eingerichteten Raum gibt es eine Tee-Bar, Zitronen und Orangenschnitze für geschmackliche Abwechslung sowie Honig als «Notreserve».

Am vergangenen Freitag wurden bei einem gemeinsamen leichten Abendessen die letzten Informationen über die Buchinger-Fastenmethode ausgetauscht, ehe die Mitarbeitenden am Samstag mit dem Fasten begonnen haben.

«Bereits nach einem Tag beginnt der Körper mit der Zellreinigung», weiss Wiemann und sagt, dass auch Bluthochdruck, Prädiabetes, Hautprobleme oder Entzündungen im Körper mit Fasten positiv beeinflusst werden können. «Es ist ein Frühjahrsputz für den Körper», so die Fastenleiterin weiter.

Mehr Motivation am Arbeitsplatz

Das Fasten habe aber auch einen Einfluss auf der seelischen Ebene. So werden in den ersten beiden Tagen mehrheitlich Stresshormone ausgeschüttet. Nach spätestens drei Tagen kommen aber die Glückshormone und die Energie zurück, die sich auch bei der Motivation am Arbeitsplatz zeige.



Das Fasten motiviert die Mitarbeitenden.

Bild: zvg

Glück und gute Laune waren auch am Dienstagmorgen das Thema. Und von dieser guten Laune fehlte es bei den Mitarbeitenden nicht. Denn das Fasten bei der Hobler Metallbau AG soll nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch den Teamzusammenhalt stärken.

Kein Hunger, aber Lust Routine zu stillen

Beim Fasten geht es jedoch nicht nur darum, auf Essen zu verzichten, sondern ein Abenteuer zu wagen, um sich selber und seine Fähigkeiten neu kennenzulernen. «Wer fastet, der hungert nicht», sagt Wiemann. Die meisten in der Runde haben keinen Hunger mehr. «Es ist kein Hunger, sondern eher die fehlende Routine, etwas zu essen», sagt ein Mitarbeiter. Lust auf ein Stück Fleisch oder das gemeinsame Frühstück mit der Familie sei dennoch da.

Bis dahin müssen sie sich noch ein wenig gedulden. Am Donnerstag wird mit einem Apfel das Fasten gebrochen und am Freitag gibt es ein Abschlussessen. Danach können die Angestellten der Hobler Metallbau AG wieder ein Jahr lang schlemmen, bis der nächste Frühlingsputz stattfindet.
