

**Zeitschrift:** Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 99 (2022)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gartenschätze : Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Schöpfung  
**Autor:** Bersin, Modesta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1036633>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gartenschätze

Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Schöpfung

Modesta Bersin

Im Laufe der Jahre ist mein Garten gewachsen. Aus Sandboden ist durch Kompostbeete (verdreifachen die Fläche) ertragreiche Erde geworden. Durch ständige Folgesaaten ernte ich im Einklang des Jahresrhythmus von April bis Februar Frisches. Mit Erfahrung, Liebe zur Natur und Spass an der Gartenarbeit ist ein

Stück entstanden, wo die Diversität stimmt: ca. fünfzig Kräuter, zwanzig Obstsorten, zwanzig Gemüsepflanzen stehen rund um das Haus. Duftende Kräuter, frische knackige Salate, alte Gemüsesorten bringen neue Aromen auf den Speiseplan. Viele Kräuter nutze ich für Tees in meinen Fastenwochen. Schöne Blütenstauden



An den Klosterwochen von Modesta Bersin werden unterschiedliche Formen des Fastens eingeübt: Früchte- oder Gemüsefasten oder Vollfasten nach Buchinger. Eine Wohltat für Geist, Seele und Leib!

runden das Bild ab. Vögel dürfen in der Hainbuchenhecke nisten, ein kleiner Wasserteich sowie Natursteinmauer und Totholz dürfen in dem Naturgarten nicht fehlen. Die Aufgabe als Kleingärtner ist auch die Erhaltung der alten Sorten, die ich vermehre und verschenke. Biologisches Saatgut und Pflanzen finde ich bei Pro Specie Rara ([www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)). Ich möchte Einfaches, Natürliches, Nachhaltiges! Diese fruchtbare Erde rund um das Haus macht mich ein bisschen unabhängiger, die Arbeit ist Meditation. Der innere Frieden wächst durch die Harmonie mit der Schöpfung. Daraus entsteht eine grosse Dankbarkeit und Wertschätzung für die Gaben, die wir nutzen dürfen!

## Gesunder Genuss

Gemüse, Obst, Salate und Kräuter sind die Hauptdarsteller in unserer Nahrung. Sie enthalten alle wichtigen, heilenden und aktiven Biostoffe für unsere Gesundheit. Sie sind entzündungshemmend und basisch. Mindestens zwei Drittel unserer Lebensmittel sollten aus dieser Gruppe bestehen. Aktuell ist ein starkes Immunsystem wichtig. In meiner dreissigjährigen Erfahrung staune ich immer wieder darüber, welchen Erfolg ich mit diesen «Natürlichen» habe. Wir müssen weiterdenken: gesundheitsbildende, ökologische und sozialverträgliche Aspekte stehen im Vordergrund. Dann sind wir in Harmonie mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Schöpfung und dem Schöpfer.

### Vom Fasten zum Genuss

Siehe da, was Fasten bewirkt!  
Es heilt die Krankheiten,  
verscheucht verkehrte Gedanken,  
gibt dem Geist grössere Klarheit  
und führt den Menschen  
vor den Thron Gottes.

*Hl. Athanasius,  
Bischof von Alexandrien (295–373)*

Die meisten Erfolge habe ich im Fasten. Neben der Entgiftung steht die Verjüngung

aller Zellen im Vordergrund. Diese Übung ist die beste gesundheitliche Prävention, das Purzeln der Pfunde ist ein positiver Nebeneffekt. Wir erneuern uns im Fasten, aber die Methodik muss stimmen, mit der richtigen Aufbauzeit erhalten wir die Erfolge des Fastens. Das Fasten ist so alt wie die Menschheit, in allen Kulturen und Religionen verankert, zum Wohle der Menschen. Es entrümpelt Körper, Geist und Seele. Buchinger-Fasten und Früchtefasten leite ich seit siebzehn Jahren im Kloster Mariastein. An diesem Ort hat das Fasten Tiefgang. Wir nehmen die innere Stimme wahr und merken: Es passiert was mit uns! Die Spiritualität wächst. In dieser Auszeit überdenken wir unseren Lebensstil. Die Energie, die frei wird, können wir für Veränderung nutzen. Wir müssen zur Quelle zurück, die Natur wertschätzen und sorgsam mit ihr umgehen, denn wir sind ein Teil der Natur. Ich bin sehr froh, dass es das Kloster Mariastein gibt, dass wir dort fasten und an den Gebetszeiten und Gottesdiensten teilnehmen dürfen. Der Ort ist der ideale Rahmen, die Natur hilft, die Gruppe trägt, die Methodik ist perfekt, und ich kann nur mein Bestes geben, dann gelingen die Fastenkurse.

## Modesta Bersin

Die Ernährungsberaterin aus dem Saarland (66) bietet seit vielen Jahren im Kloster Mariastein und in andern Klöstern Fastenkurse an (Buchinger-Fasten, Rohkostfasten, Kirschenfasten). Dank ihrem reichhaltigen Gemüsegarten lebt sie mit ihrer Familie weitgehend als Selbstversorgerin.

Mehr Informationen auf [www.fasten-im-kloster.de](http://www.fasten-im-kloster.de). Modesta Bersin schrieb das Buch: Achtung fasten. Erfolgreich abnehmen mit Buchinger-Fasten. Mit nachhaltigem basischem Aufbauprogramm. AT-Verlag 2014. 112 S. ISBN 978-3-03800-780-7 (erhältlich im Klosterladen Pilgerlaube).