Osteoporose ade
dank Tanz & Rohkost

Monika Bürk-Finkbeiner

Drehtanz

1. Die Wurzel:
Liebe Monika, wann wurde in Dir die Leidenschaft zum Tanzen geweckt?

Monika Bürk-Finkbeiner:
Die Leidenschaft habe ich in den Jahren als junges Schwarzwälder Bauernmädchen in der Volkstanzgruppe Sasbachwalden, in meinem schmucken Heimatort, entdeckt.

Die Wurzel: Welche Tanzausbildung hast Du durchlaufen?

M. Bürk-Finkbeiner: Außer einem damals üblichen Tanzkurs kam ich zu keiner weiteren Tanzausbildung.

Die Wurzel: Wie bist Du zum professionellen Tanzen gekommen?

5-Tibeter

Monika Bürk-Finkbeiner:
In einer längeren tiefen Lebenskrise öffnete sich mein Herz für neues Bewusst-SEIN. Mein Urvertrauen führte mich weiter auf einen neuen Weg. Mutig schöpfte ich wieder Kraft.

Durch die Umstellung meiner Ernährung und beständiges Praktizieren der 5-Tibeter-Übungen, eine Yoga-Art, kam wieder Lust und Freude am Leben zurück. So entfaltete sich mein Drehtanz, den ich heute professionell auf Bühnen sowie in Kirchen tanze und der für mich die große Passion in meinem fortgeschrittenen Alter ist.

Durch Lebenskrise zum Tanzen

Die Wurzel: Für viele Vollbluttänzer ist das Tanzen das Leben.

Monika Bürk-Finkbeiner:
Ja, das gilt auch für mich. Mein zweiter Mann, der ein guter Tänzer war, konnte großzügig sagen, wenn er mich an Sylvester oder an einem besonderen Geburtstag wie ein Tanzprofi vom Parkett zurück begleitete: „So, Herzele, jetzt bist du mal wieder auf deine Kosten gekommen.“ Worauf ich dann antwortete: „Danke, Willi, du weißt ja, wenn ich mal wieder auf die Welt komme, werde ich Tänzerin!“

Tournee mit Lex van Someren

2010 ist mir, mein inzwischen verstorbener Mann, bei der Tournee mit der Künstlergruppe von Lex van Someren „Wie im Himmel“, im Traum erschienen. Strahlend im Sonnenlicht schaute er von einer efeubedeckten Mauer herab und sagte: „So, Herzele, jetzt bist du sogar in diesem Leben noch Tänzerin geworden.“ Ich war tief berührt und fühlte gleich, dass er im ewigen Frieden angekommen ist. Er wollte, dass nach seinem traurigen, tragischen Ableben wieder Freude in mein Leben kommt.

Geburtsort und Beruf

In Sasbachwalden habe ich am Rosenmontag 1947 das Licht der Welt erblickt. Auf dem Spinnerhof (ein Berg-Bauernhof) bin ich als älteste von fünf Kindern aufgewachsen. Von klein an wurde ich in die Arbeit mit eingebunden. Eine Berufsausbildung war für mich nicht möglich, denn es wurde von mir erwartet, dass ich auf dem Hof mitarbeite, bis mein Bruder Rudolf mit der Landwirtschaftsschule fertig war.

Gerne wäre ich Modezeichnerin geworden wie meine jüngste Schwester Cornelia, die wie ich im Zeichnen und Schneidern sehr talentiert war. Cornelia wurde sogar mit ihrem Gesellenstück Landessiegern.

Mein Weg führte mich in die Gastronomie. 1978 nach dem frühen Tod meines ersten Mannes, mit dem ich acht Jahre das Hotel Hirsch in See-

Hintergrundfoto: Monika Bürk-Finkbeiner beim Drehtanz - Alaleh Rayan©

Foto: Monika Bürk-Finkbeiner beim Drehtanz - Alaleh Rayan©

Mit 40 Knochen wie eine 70-Jährige

bach bewirtschaftete, gab ich den Betrieb auf und widmete mich erstmals intensiv unserem behinderten Sohn Roman, der heute 40 Jahre alt ist.

1982 tat sich eine schöne Tür auf für mich, im neu umgestalteten „Zuckerbergschlösschen“. Dort führte ich als erste Pächterin für die Gemeinde Kappelrodeck das neu eröffnete romantische Café mit viel Liebe und Kreativität. Die besonderen Eisbecher und selbst gebackenen Kuchen und ganz besonders meine selbst kreierte Zuckerbergtorte kamen so gut an, dass ich im ersten Sommer schon einen riesigen Zulauf hatte.

Bäckerasthma & Kortison

Leider bekam ich nach drei Jahren zunehmend heftige Asthmaanfälle durch den Mehlstaub, das sogenannte Bäckerasthma. Jahrelang musste ich hoch dosierte Kortisonpräparate einnehmen. Mein Wohlbefinden war nicht mehr das Beste.

Inzwischen lernte ich meinen späteren zweiten Mann kennen. Er unterstützte mich und belieferte mich von seinem Sternehotel "Traube Tonbach" mit gebackenen Kuchen, Mürbteig sowie Biskuitböden. Die Obstkuchen und Torten konnte ich dann noch selbst fertigstellen.

1990 gab ich mein geliebtes Zuckerbergschlösschen auf und zog zu meinem Schatz ins Tonbachtal. Wieder eine neue Herausforderung stand an! Ich lernte die gehobene Gastronomie kennen und ich verstand auch dort meine natürliche Kreativität mit einfließen zu lassen.

Osteoporose

Die Nebenwirkungen des Kortisons schlichen sich ein, obwohl ich inzwischen auf andere Medikamente umgestellt wurde. Einige Kilo an Gewicht hatte ich zugenommen und mit knapp 40 Jahren bekam ich die Botschaft, ich hätte eine fortgeschrittene Osteoporose wie eine 70jährige Frau.

Mir wurde gleich klar, dass ich außer dem morgendlichen Schwimmen meine Knochen noch mehr bewegen musste und begann zu walken.

Darm-OP

Ein angeblich gutes Kalziumpräparat nahm ich dann regelmäßig ein, bis mein Genick immer steifer wurde und knirschte, unglaublich, aber wahr. Ab sofort waren meine Kalziumlieferanten die so hoch gepriesenen Milch- und Käseprodukte. Verstärkt bekam ich immer mehr Verdauungsprobleme. Über ein Jahr half ich mir selbst mit regelmäßigen Einläufen. Mein Darm war inzwischen jedoch stark angegriffen. Die Ärzte rieten zur Operation. Der schlaffe Enddarm sollte gekürzt werden, damit die Peristaltik wieder in Gang kommt. Ich hatte Hoffnung und stimmte zu. Das Problem war jedoch danach leider nicht behoben. Es folgten im selben Jahr noch weitere vier Operationen. Ich habe es überstanden. Ich begann mit neuen Ernährungsweisen zu experimentieren.

Depression & Gewichtsverlust

Nach der Generationenübergabe des Hotels litt mein Mann, der einige Jahre älter war als ich, an schweren Depressionen, die mich später auch befallen haben. Ich rutschte ab in eine Talsohle und hatte von 62 rapide auf 42 Kilo abgenommen. Damals habe ich das wahre Beten gelernt. „Lieber Gott, wenn Du meinst, dass ich jetzt auch noch gehen muss, wie meine Schwester Cornelia, die in dieser Zeit an einem Krebsleiden verstarb und zwei noch kleine Kinder hinterließ, muss ich auch dazu bereit sein. Doch lass den bitteren Kelch an mir vorübergehen, ich möchte gerne für meinen behinderten Sohn noch weiterleben.“

Geistheilung in Brasilien

Zwei Jahre habe ich nach jedem Strohhalm gegriffen. Bis ich mit einer Gruppe nach Brasilien reiste, wo ich eine Geistheilung erleben durfte.

Sich und anderen vergeben

Jede Nacht kam mein innerer Schmerz hoch und wollte erlöst werden. Ich habe es verstanden, indem ich allen Menschen, die mich vermeintlich verletzt haben, innig vergeben konnte und sie gebeten, mir auch zu vergeben. Mein innerer Ballast konnte sich auflösen, indem ich auch mir vergab.

Strahlend, mit drei Pfund mehr auf den Rippen, kam ich zurück. Weder Psychopharmaka noch Schlaftabletten brauchte ich mehr.

Sechs Wochen später, am Heiligen Abend, eröffnete ich meinem Mann und meinem Sohn, dass ich im Tonbachtal keine Zukunft mehr sehe und ich mir ein neues Leben aufbauen möchte. Das war ein Schock, der erst einmal von allen verkraftet werden musste. Letztendlich tat dies unserer Liebe jedoch keinen Abbruch, denn ich wurde verstanden. Anschließend lebte ich drei Jahre in Baden-Baden, wo für mich eine neue Zeit begann.

Heute wohne ich in Bühl-Neusatz, wieder schön im Gebirge, zehn Autominuten von meinem elterlichen Hof entfernt.

Das ganze Jahr auf Tour

Die Wurzel:

Deine berufliche Tätigkeit führt Dich durch viele internationale Städte. Wie schaut so ein Berufsjahr aus?

Monika Bürk-Finkbeiner:

So ein Berufsjahr ist für mich ein „Geschenkjahr“, denn wer kann oder darf und hat überhaupt noch in meinem Alter die Möglichkeit, auf Tourneen mitzuwirken? Fast jeden Abend in einer anderen Stadt auf internationalen Bühnen wie im Brucknerhaus

Foto: Monika Bürk-Finkbeiner (re.) mit Lex van Someren - www.someren.de - Ludger Bischel©

Kältetaubheit & Zahnstein

in Linz/Österreich, im Festspielhaus/Bregenz, im Kongresshaus/Zürich, De Flint in Amersfoort/Holland, die Glocke/Bremen, Tempodrom/Berlin, Jahrhunderthalle/Frankfurt oder Gasteig/München sowie auch in Kirchen. Auf Tournee waren wir im Frühjahr, Herbst und Advent und das drei bis fünf Wochen lang. Zusätzlich noch besondere Einzel-Events wie Open Air und Gala-Konzerte.

Die Mitwirkung bei der zauberhaften „Traumreise für die Seele"-Tournee begann für mich 2007 als Chormitglied, wo ich mit Leib und Seele mitgesungen habe. Ab 2009 war ich als Drehtänzerin mit Shinouda Ayad, der bei Dieter Bohlen den dritten Preis als Derwish-Drehtänzer bekam, mit eingebunden. Bei der Tourneereihe „Wie im Himmel" war ich immer als einzige Drehtänzerin dabei.

Gerne möchte ich noch erwähnen, dass ich im Osterkonzert 2007 in der Spitalkirche Baden-Baden Lex van Someren das erste Mal begegnete. Ich war hin und weg, denn seine Musik auf der AUM-CD hatte mich in meiner schwersten Zeit getragen. Ich meldete mich gleich zu seinem nächsten Seminar „Tanz und Klang der Seele", wo er mich in seinen Chor aufnahm.

Die Wurzel: Wie gut bist Du der jährlichen Berufsbelastung mit all den Auftritten gewachsen? Wie hältst Du dich fit?

Monika Bürk-Finkbeiner:

Am Tanzen habe ich so viel Freude, es gibt mir immer neue Energie, sodass alle Belastungen von mir abfallen und ich die ganze Tournee über in Hochstimmung bin. Auch kann ich mit alltäglichen Belastungen umgehen wie noch nie in meinem Leben. Ich höre bewusst in meinen Körper und weiß, wonach er verlangt. Ich achte und pflege ihn, ich bewege ihn regelmäßig und ernähre ihn mit wertvoller, lebendiger Nahrung.

Gesunde Ernährung

Nach den Operationen kaufte ich mir eine Saftpresse und begann mit Obst-, Karotten-, Sellerie- und Rote Beete-Säften. Ein Salatkind war ich Gott sei Dank schon immer. Mit Allergien war ich leider weiterhin behaftet. So manche Körperlotion habe ich weggeschmissen. Auch Fleisch und Wurstwaren wurden von meinem Speiseplan gestrichen. Endlich kam ich dahinter, dass die Milchprodukte eine Laktoseintoleranz bei mir verursachten und somit änderte ich wieder meinen Ernährungsplan. Ab sofort konzentrierte ich mich auf ayurvedische Ernährung sowie Hildegard von Bingen und baute natürliche Nahrungsergänzungsmittel mit ein. Mit Gottvertrauen habe ich so meine Depressionsphase überstanden. Ein Erinnerungsstück an diese Zeit habe ich mir aufbewahrt: Ein Sofakissen gefüllt mit meinen ausgefallenen Haaren.

Barfußlaufen & Rohkost für die Knochen

Durch meine 5-Tibeter mit eigenen Zusatzübungen mit kräftiger Ein- und Ausatmung halte ich meinen Körper kraftvoll durchflutet.

Durch viel Barfußlaufen* nehme ich zusätzlich die gute Erdenergie auf. Beim Hochgebirgswandern hängen meine Schuhe am Rucksack. Nur wenn doch mal zu viel Geröll beim Abstieg auf dem Weg liegt, ziehe ich die Wanderschuhe an. So stärke ich meine Knochen, Bänder und Sehnen.

Zusätzlich stärkend bekommt das Tanzen meinem ganzen Körper. Der Drehtanz, das sich permanente Drehen auf dem rechten Fuß, dient wohlgefällig meinem stiefkindlich fühlenden Fuß, der aus der Schulzeit einen Entwicklungsschaden im ganzen Knöchelbereich hat.

Meine Ernährungskomponenten, die heute zu 90% aus lebendiger Nahrung, die ich „Frohkost" nenne, besteht, sind mir genauso wichtig wie die ganze Bewegung.

Die Wurzel: Durch das Tanzen bzw. Sport wird auch die Knochendichte gefördert.

Monika Bürk-Finkbeiner: Das kann ich durchaus voll bestätigen. Heute habe ich keine Knochenschmerzen mehr und das ist mit Sicherheit auf meine rundum gesunde Lebensweise zurückzuführen, wie ich zuvor berichtet habe.

Meine immer wiederkehrende Kältetaubheit in den Fingerspitzen ist zurückgegangen als ich meine Obstanteile im morgendlichen Smoothie durch fast nur Grünes ersetzt habe. Zahnstein bildet sich erfreulicherweise auch nicht mehr. Von Veronika Sauer (www.rohkost-seminar.de) konnte ich während meiner Leber- und Gallenblasenreinigung 2012 im Thüringer Wald viel lernen.

Meine tägliche Ernährung

Morgens, bevor ich mit meinen 5-Tibeter-Übungen beginne, trinke ich zwei große Gläser Kristallwasser. Meinem Stoffwechsel zuliebe bereite ich mir anschließend einen sämigen, grünen Smoothie mit vielen Bitterkräutern zu. Der kann aus einer Handvoll Löwenzahn, Karottengrün, Petersilie und etwas Labkraut, einer Handvoll gekeimter Bockshornklee-Sprossen, einer Avocado, einem Stückchen Ingwerwurzel sowie Kurkuma, einem Teelöffel Maca-Pulver und Hanfsamen, einer Viertel Zitrone mit Schale und Quellwasser bestehen.

An einem anderen Morgen pflücke ich mir für meinen Smoothie ein paar Gingkoblätter und eine Handvoll Kräuter aus meinem mit EM gedüngten Garten, dazu zwei Kohlrabiblätter, eine kleine Fenchelknolle oder Zucchini, ein Teelöffel getrocknete Kamillenblüten, wiederum Zitrone, Ingwer, Kurkuma, dazu ein Esslöffel Kokos- oder Mandelmus in Rohkostqualität und Quellwasser.

Zweimal die Woche bereite ich mir auch einen Lubrikator nach Christian Dittrich-Opitz (Autor von "Befreite Ernährung", siehe S.53/103) zu, doch allerdings mit etwas wildem Grün dabei. Die Eier sind selbstverständlich von glücklichen Hühnern, dabei erinnere ich mich gerne an meinen Großonkel Bernhard, den Klosterbruder, der in seinen jährlichen Heimaturlauben auf unserem Hof jeden Morgen ein rohes Ei aussaugte. Er wurde 94 Jahre alt.

Zwischendurch knabbere ich mal Karotten-, Fenchel- oder Kohlrabistücke. So haben meine Zähne auch etwas Festes zum Beißen. Mittags freue ich mich auf meine köstliche Salatschüssel mit vielen Sprossen und Kräutern, angemacht mit Zitrone, etwas Nama-bio-Tamari, Oliven- und Leinöl. Darüber streue ich rohes, getrocknetes Pilzpulver, falls keine frischen vorhanden sind, einen gehäuften Löffel Hefeflocken und Spirulina-Algen und dazu esse ich mein luftgetrocknetes Essenerbrot mit pikanter „Käsecreme", die aus verschiedenen Nusssorten

* Anmerk. d. Red.: Buchtipp: "Füße gut, alles gut", Buchbesprechung siehe Seite 45

Hintergrundfoto: Monika Bürk-Finkbeiner beim Drehtanz - Alaleh Rayan©

Foto: Spinnerhof© und Friedenskapelle (rechts oben)

sowie Sonnenblumenkernen bestehen kann und sich gut im Kühlschrank längere Zeit aufbewahren lässt.

Da sich mein Magen durch die jahrelange Regeneration an kleinere Portionen gewöhnt hat, esse ich nachmittags etwas Obst mit Grünzeug oder richte mir einen Beeren-Zimt-Smoothie mit Honig oder zwei, drei Blätter von der Steviapflanze her. Bei Durstgefühlen trinke ich reines Quellwasser oder Kräutertee.

Eiweiß- und Mineralienversorgung

Um meine Eiweiß- und Mineralienspeicher aufzufüllen, bereite ich mir abends gerne im Vitamix eine cremige Suppe von gekeimten Linsen, Erbsen oder Lupinen, Kokos- oder Mandelmus mit etwas warmem Wasser zu. Mit Cocktailtomaten, Paprika oder Kräutern entstehen verschiedene Geschmacksrichtungen. Und zusätzlich für die Mineralstoffversorgung der Knochen nehme ich ein Muschelkalk-Produkt.

Ausnahmen auf Tournee

Auf unseren Tourneen gibt es natürlich Abweichungen. Meine 90%ige Rohkostskala sinkt etwas, indem ich mir mal einen Fisch, den ich segne, genehmige, und dazu sogar ein Gläschen Wein genieße. Oder es kommt auch vor, dass ich mit allen Künstlern an einem Reiseruhetag ein vegetarisches Gericht in einem indischen Lokal bestelle.

Am leckeren Frühstücksbuffet lockt auch mal ein gutes Bircher-Müsli oder ein Dinkelbrötchen mit englischer Orangenkonfitüre.

Auf unseren Reisen in komfortablen Bussen ist immer genügend Platz zum Füßehochlegen und für mein Kraftsonderpaket, indem sich mein Personal-Blender befindet für meine morgendlichen Smoothies, die in dieser Zeit mehr aus Gerstengras-, Moringa-, Hagebutten-, Kurkuma- und Pilzpulver bestehen wie auch der von mir getrocknete Löwenzahn und Brennessel, die ich im Mixer pulverisiert habe. Hanfsamen, Kokosmus sowie Mandelmus von Urs Hochstrasser ist mit im Paket. Für die kalte Jahreszeit darf meine ayurvedische Gewürzmischung und Honig mit Zimt nicht fehlen. Alles andere kann ich mir, wenn möglich, in einem Naturkostladen besorgen oder ich finde abseits von einer Raststätte in der Mittagspause Grünzeug in der Natur. Mein Essenerbrot und Nussriegel sind genügend mit eingepackt.

Durch meine Frohkost, wie ich sie nenne, hat sich meine Gesundheit total verbessert. Ich bewege und fühle mich heute wie ein junges Mädchen. Mit einem morgendlichen Hub Asthma-Spray komme ich heute gut zurecht. Da dieses Spray jedoch rezeptpflichtig ist, brauche ich dafür noch einen Arzt, den ich auch ab und zu zur Kontrolle meines Blutbildes benötige.

Die Wurzel: Sind andere Darsteller des Lex van Sommeren-Ensembles ebenfalls offen für gesunde Kost?

M. Bürk-Finkbeiner: Einige sind offen für gesunde Kost und leben überwiegend vegetarisch. Ein Chormitglied hatte im vergangenen Jahr wegen seiner Glutenunverträglichkeit an einem meiner Kursabende über Essenerbrot-Zubereitung teilgenommen. Sie besitzt inzwischen auch ein Trockengerät.

Wenn die Zellen tanzen...

Die Wurzel: Durch die Rohkost werden viele Menschen feinfühliger, intuitiver und sensitiver. Das Tanzen bringt einen dann noch zusätzlich in die eigene Mitte. Für die Derwische und Sufis ist der Tanz die Rückverbindung zum Kosmos, zu Gott...die Planeten tanzen auch durchs Universum.

Monika Bürk-Finkbeiner:

Durch die hohe Chlorophylzufuhr des Wildgrüns und meiner frisch gekeimten Sprossen, die ich fast in jeder Mahlzeit zu

mir nehme, freuen sich meine Zellen, die so auch zum höheren Bewusstsein erweckt werden, das meinem Körper eine schwingende Leichtigkeit verleiht, wie beim Tanz „Pegasus – Fly of the Wings“ mit Antje Nagula.

Traditionsgemäß tanzen die Derwische und Sufis linksherum zum Herzen. Ich tanze rechts herum und verbreite meine Hingabe und Freude meines inneren Lächelns als Segen aus dem Herzen, ganz besonders bei Ave Maria.

Manchmal sind meine Gedanken während des Tanzes mit Mutter Amma, der internationalen Friedenspreisträgerin, verbunden, deren bewegende Biographie ich gelesen habe. Oft bin ich berührt von dem, was mir die Menschen nach den Tänzen erzählen, was sie fühlen und was sie bewegt.

Die Wurzel: Ist für Dich irgendwann der Punkt erreicht, an dem Du dem Tourneeleben den Rücken zukehren wirst?

Monika Bürk-Finkbeiner:

Der Punkt „nicht mehr auf Tournee zu gehen“ hat mich schon eingeholt, was aber nicht bedeutet, dass ich nicht mehr tanze. Bei Open Air- und Extra-Events, inzwischen auch mit Antje Nagula, www.abwun-music.de , eine hohe spirituelle Sängerin, werde ich weiter für meine treuen Fans tanzen.

Die Friedenskapelle am Spinnerhof

Mein neues Aufgabengebiet ist die Betreuung unserer neuen Friedenskapelle vom Spinnerhof mit herrlichem Fernblick über das Ortenauparadies, dem Rheintal bis Straßburg und der Vogesenkette. Meine Familie konnte somit vor zwei Jahren durch den Bau dieser Kapelle endlich die tragische Geschichte unserer Großmutter Katharina, die in Auschwitz ums Leben kam, verarbeiten und heilen. Sie ist eine ganz besondere Kapelle für Vergebung und Versöhnung von Opfer und Täter. Sie ist offen für alle Menschen aller Religionen - inzwischen ein Magnet für Hochzeiten, Taufen, Jubiläen, Andachten, Konzerte und Meditationen. Die Buntglasfenster unserer Kapelle der Neuzeit habe ich selbst entworfen www.friedenskapelle-sankt-katharina.de.

Die Wurzel:

Vielen Dank für Deine Zeit. Alles Gute weiterhin fürs Tanzen.

Kontakt:
Monika Bürk-Finkbeiner
Rheinblick 4
77815 Bühl
Tel. 07223-8008938
monika.b.f.17@gmail.com

Foto: Monika Bürk-Finkbeiner - Piero Molinari©