

Ihr Rechercheergebnis

Recherchedatum: 20.03.2013

RHEINISCHE POST

Rheinische Post Nr. 64 vom 16.03.2013

Reise und Welt

Deutschland Zum Frühlingsfasten an die Ostsee

Deutschland

Zum Frühlingsfasten an die Ostsee

In Prerow auf dem Darß lädt das Bio-Hotel Gingko Mare zu Ess-Ferien" ein.

Von Ekkehart Eichler

7.45 Uhr. Die Fastengruppe trifft sich zum Ingwertee. Sieben Frauen und ein Mann haben sich diese Woche in Prerow eingefunden, um Körper, Geist und Seele auf Vordermann zu bringen. Eine von ihnen ist Laura Stern aus Chemnitz, die bereits über reichlich Fasten-Erfahrung verfügt. Jedes Jahr nimmt sie sich ihre Auszeit. Es geht nicht um hemmungslose Völlerei, wie der Begriff Ess-Ferien ja auch suggerieren könnte", schmunzelt Fastenleiterin Silke Brüggmann, sondern um das genaue Gegenteil: die Ferien vom Essen." Eine Woche lang werden Laura Stern und ihre Mitstreiter keinerlei Speisen, sondern nur Flüssigkeiten zu sich nehmen. Wer nicht esse, so Brüggmann, der müsse auch nicht Verdauen. Und wer frei vom Verdauen sei, der habe auch keinen Hunger. So einfach ist das.

2011 erfüllten sich Silke und Dirk Brüggmann den Traum vom eigenen kleinen Bio-Hotel mit umfangreichem GesundSein-Zentrum, in dem sie seither klassische Naturheilverfahren, systemische Psychotherapie, Meditationen, Massagen, Naturkosmetik, Tai Chi, Chi Gong, Yoga und eben Fastenkurse anbieten. Dabei wird Fasten kombiniert mit unterschiedlichen Entspannungsübungen, mit Stille- und Meditationstraining, mit ausgiebigen Wanderungen, mit freiem Malen oder mit Yoga.

9.30 Uhr. Mit heißem Tee und Zitronenwasser im Rucksack geht es raus auf den Darß. Ein besonders faszinierendes Ostseerevier durch seine extreme Küstendynamik. Am Darßer Ort nämlich spült das Meer jedes Jahr bis zu zehn Meter Sand an, den Sturmwellen zuvor mit brachialer Gewalt vom Weststrand weggefressen haben. Nördlich vom Leuchtturm sind in den letzten 300 Jahren so fast 2000 Meter Neuland gewachsen". Etwa eine Stunde braucht die Gruppe vom Gingko Mare durch den urwüchsigen Darßer Wald bis zum weltbekannten Weststrand mit seiner feinsandigen Uferzone und den pittoresken Windflüchtern. Im Fastenprogramm sind diese ausgiebigen Spaziergänge ein wesentliches Element, weil wir im gesunden Ostseeklima Säuren ausatmen und die Sinne schärfen, Muskeln auf- und Fett abbauen und insgesamt unsere Kräfte stärken", so Brüggmann.

13 Uhr. Das Mittag-Süppchen wirkt als basischer Puffer gegen Übersäuerung und bringt die Fastengruppe ihrem Tagesquantum von maximal 400 Kalorien deutlich näher.

Selbstverständlich kommt für die Brühe nur biologisch angebautes Gemüse in den Topf: Fenchel, Rote Beete, Pastinaken, Kohlrüben, Kartoffeln. Laura Stern zieht sich für den Nachmittag auf ihr Zimmer zurück. In Begleitung eines Leberwickels die feuchte Wärme unterstützt das für die Fastenarbeit wichtigste Organ perfekt. Vorher aber kaut" sie noch zehn Minuten Sonnenblumenöl das entgiftet Zunge und Mundschleimhäute.

Brüggmanns Kurse basieren auf den Methoden des Fastenpapstes Dr. Otto Buchinger und sind auch als Tee-Saft-Fasten bekannt. Dieses Fasten für gesunde Menschen bewirkt, dass der Körper auf Eigenversorgung umschaltet, Entschlackungs- und Entsäuerungsprozesse angeregt werden und die Pfunde purzeln. Es stärkt das Immunsystem, strafft das

Bindegewebe, macht Gelenke und Muskeln geschmeidiger und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dieser sogenannte innere Arzt" durchforscht beim Fasten den Körper und setzt in allen Partien an, die Heilung benötigen.

17 Uhr. Wie alle anderen nimmt auch Laura Stern mit dem Abendsaft ihre letzte Mahlzeit" des Tages ein. Und erzählt, dass ihr neben der richtigen Reinigung und Stärkung des Körpers vor allem die veränderte Sicht auf sich selbst, auf ihren Körper und sogar auf ihr Leben wichtig sei.

Von Ekkehart Eichler

(c) Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH

6923190, RP, 16.03.2013, Words: 533, NO: 20130316014006000031720986