



Auch bei der Wanderrast wird viel getrunken. Wer fastet, hat die Wahl zwischen Wasser und Tee

Frühlingsfasten an der Ostsee

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



Der Nord-Darß ist eine der schönsten Landschaften an der Ostsee und Teil des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft

Es ist 7.45 Uhr. Die Fasten-Gruppe trifft sich zum Ingwertee. Sieben Frauen und ein Mann haben sich diese Woche in Prerow eingefunden, um die nächsten sechs Tage Körper, Geist und Seele durch Fasten auf Vordermann zu bringen. Eine von ihnen ist Laura Stern aus Chemnitz, die bereits über reichlich derartige Erfahrungen verfügt. Jedes Jahr nimmt sie sich ihre Auszeit, „weil mir diese Art des Erholungsurlaubs so unglaublich gut tut.“

„Es geht bei uns also nicht um hemmungslose Völlerei, wie der Begriff Ess-Ferien ja auch suggerieren könnte“, schmunzelt Fastenleiterin und Heilpraktikerin Silke Brüggemann, „sondern um das genaue Gegenteil: die Ferien vom Essen.“ Eine Woche lang werden Laura Stern und ihre

Mitstreiter nun also keinerlei Speisen, sondern lediglich Flüssigkeiten zu sich nehmen. Wer nicht esse, so Fastenexpertin Brüggemann, 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 Brüggemann 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 Fasten-kurse anbieten. Dabei wird Fasten kombiniert mit unterschiedlichen Entspannungsübungen, mit Stille- und Meditationstraining, mit ausgiebigen Wanderungen, mit freiem Malen oder mit Yoga.

8.15 Uhr. Yogastunde. Bei diesem Kurs für fastenerfahrene Menschen geht es weniger um Entschlacken und Entgiften, sondern darum, wie durch Yoga-Übungen die gesamte Fastenzeit unterstützt werden kann. Die Gruppe lernt also zum Beispiel, wie sogenannte Asanas den Kreislauf anregen und den inneren Organen bei Entgiftung und Regeneration helfen.

9.30 Uhr. Mit heißem Tee und



Zitronenwasser im Rucksack geht es raus auf den Darß. Diese Region an der an schönen Landschaften nicht eben armen Ostsee ist besonders faszinierend durch ihre 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. Ein rasanter Prozess: Nördlich vom Leuchtturm sind in den letzten 300 Jahren so fast 2000 Meter Neuland „gewachsen“.

Fünfzehn Minuten braucht die Gruppe vom Gingko Mare bis zum langen Prerower Nordstrand, etwa eine Stunde durch den ur-

Mittags serviert Silke Brüggemann die Hauptmahlzeit des Tages – eine warme Brühe aus biologisch angebautem Gemüse

wüchsigen 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 Brüggemann.

13 Uhr. Das Mittag-Süppchen wirkt als basischer Puffer gegen Übersäuerung und bringt die Fasten-Gruppe 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. Danach ist zunächst Ruhe im Schiff,

auch 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.

Brüggemanns 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 Kör-

pers. 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 Abend-saft 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. Erfahrungen, die Silke Brüggemann bestätigt: „Fasten macht den Kopf frei und lässt Sie wieder zu sich selber finden. Manche geraten in regelrechte Höhenflüge, fangen an zu dichten oder Tagebuch zu schreiben. Und einige stellen ihr Leben sogar vollständig um und begeben sich auf komplett neue Pfade.“

TEXT UND FOTOS: EKKEHART EICHLER



Im GesundSein-Zentrum finden Yoga, Meditationen und freies Malen statt. Genauso wichtig ist aber auch die Bewegung an frischer Luft, vorzugsweise natürlich am Strand

REISE INFO

Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern

Tel.: 0381 40 30 500

Bio-Hotel Gingko Mare

Tel.: 038233 7013

Preisbeispiel: Wochenkurs Fasten und Entspannen ab 560 Euro pro Person im DZ.

Internet:

www.ginkgomare.de

www.tv-fdz.de

www.auf-nach-mv.de