



Eine Woche lang nur Saft, Brühe, Tee – und dazu täglich wandern. Tut das wirklich gut? FÜR SIE-Gesundheits-Chefin Dagmar Metzger hat's getestet

FASTENWANDERN AM MEER

„Ich fühl mich wie
neugeboren“



Soft ist mein Gemüse

Das Glas mit frisch ausgepressten Bio-Äpfeln, -Möhren und -Ingwer ist eine Delikatesse und mein Höhepunkt des Tages. Normalerweise würde ich die Köstlichkeit gierig hinunterstürzen. Während des Fastens habe ich aber das Bedürfnis, jeden Schluck intensiv zu genießen

Niemand würde glauben, dass unsere Wandergruppe auf Radikal-Diät ist. Übermütig stiefeln wir durch den Darßwäld Richtung Strand. Die Sonne blinzelt durch die Bäume, die Luft riecht nach Meer. Herrlich! Ich fühle mich so leicht, als hätte ich mein Teenager-Gewicht zurück. Dabei hat meine Fastenkur im Prerower „GesundSein-Zentrum Ginkgo Mare“ heute erst begonnen – mit einem „Zaubertrank“, dem Zitrone-Glaubersalz-Cocktail, der in meinem Körper heute Abend Großputz machen wird. Mein Magen ist leer, meine Energie aber auf Maximum. „Das ist das Notfallprogramm des Körpers“, erklärt mir Fastenleiterin Silke Brüggemann. „Bei Nahrungsmangel werden Hormone ausgeschüttet, die uns fit machen für die Suche nach Nachschub.“ Auch die anderen 18 Teilnehmer fühlen sich bestens – bis auf Lydia. Sie hat Kopfweh, was Folge dieser plötzlichen Hormonflut sein kann. Zurück im Hotel brüht ihr Silke Brüggemann einen Wermut-Tee auf. Die bittere Medizin wirkt

Wunder, beruhigt den Magen, und Lydias Kopfweh klingt ab.

An allen Tagen unserer einwöchigen Kur leben wir ausschließlich von Tee, Saft und Brühe – insgesamt kaum mehr als 400 Kalorien. Und wandern jeweils zwei bis drei Stunden stramm an der Ostsee entlang. Dazu gibt's Massagen, Meditationen, Malthérapie und Yoga. Wir absolvieren das Programm ohne Magenknurren und ohne schlappzumachen. Ab dem dritten Tag allerdings nicht mehr so ungestüm. Selbst Ernerose, die wir heimlich den „Lautsprecher“ getauft haben, wird stiller. Denn nach der ersten „Alarm“-Reaktion schaltet der Körper beim Fasten seine Hormonproduktion auf „Wachheit und Klarheit“ um, gepaart mit einem Schuss Glückscocktail. Biologisch sinnvoll – der Urmensch brauchte in Notzeiten Denkvermögen und Motivation für die Jagd nach Essbarem. Small Talk ist dabei überflüssig. Tatsächlich bin auch ich ab Tag drei am liebsten allein. So kenne ich mich gar nicht. Die Fastenleiterin beruhigt mich: „Beim Fasten spürt man bewusster, was man



wirklich möchte. Manche geraten sogar kurz ins Seelentief.“ Das Wandern bewirkt, dass der Körper trotz Sparkost nicht schlaff wird. Im Gegenteil: Am Ende der Woche ist meine Haut fast so glatt wie die Schale des „Fastenbrech“-Apfels, den's zum Wiedereinstieg in die Nahrungsaufnahme gibt. Übrigens der köstlichste Apfel, den ich jemals gegessen habe! So empfinde ich es zumindest.

Mein Fazit: Noch nie habe ich die Ruhe so genossen wie beim Fasten, mich noch nie in Körper und Seele so rein gefühlt. „Ein Zustand, der Wochen anhalten wird“, versichert Silke Brüggemann. Und tatsächlich: Heute, sechs Wochen später, fühle ich mich immer noch pudelwohl! ▶



Fotos: Dennis Williamson für FÜR SIE, Haare/Make-up: Monika Del, Jana Sternkieker, PR, Outfits: Bogner, Casall, Heine/BC, Helly Hansen, Massimo Dutti, Nobis, Puma, Tenua, Wellicious



Wald-Therapie

Gruppenkoller? Fasten-Blues? Heilpraktikerin Silke Brüggemann ist immer für uns da, wenn die Entgiftung die Seele kurz, aber heftig ins Chaos stürzt. Wir beide machen eine Radtour. Und sie erklärt mir, dass es ganz normal ist, wenn man beim Fasten sein Inneres intensiver wahrnimmt – Hochs ebenso wie Tiefs

Malen mit Gefühl

Welche Hauptfarbe soll mein Bild beim „freien Malen“ haben? Nach einer Meditation lässt Heike Schubert vom „Atelier Sinnbild“ in Lelkendorf es mich unter einem Tuch erspüren – mit verbundenen Augen. Auf die Frage, welche Farbe mich jetzt glücklich macht, entscheide ich mich intuitiv für Blau

Am Meer von allem losgelöst



Zartes Hautdetox

Verwöhnprogramm, ganz entspannt: „Garsahn“, die ayurvedische Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen, öffnet die Poren, regt Stoffwechsel und Lymphfluss an. Das unterstützt nicht nur das Entgiften. Ich habe danach auch streichelzarte Haut

Möwen-Konzert

Am Nachmittag meines fünften Fastentags klingen auf meiner Terrasse Wind und Möwengekreische wie ein wildes Punk-Konzert. Wie die meisten in meiner Kurgruppe verzichte auch ich auf Handy und Computer. Fernseher und Radio bleiben aus. Diese Stille und die völlige Enthaltsamkeit haben meine Sinne geschärft



IM OSTSEEBAD PREROW
AUF DEM DARSS

EINE WOCHE FASTEN PLUS BEWEGUNG

Lust bekommen auf Fastenwandern an der Ostsee? Wir verlosen eine 1-wöchige Kur im **Ginkgo Mare Bio-Hotel** auf dem Darß. Zum Programm gehören u. a. Yoga, Meditation und Wandertouren (Wert: ab 590 Euro p. P. im DZ). Schreiben Sie bis zum 8.3.2015 eine Karte an: FÜR SIE, „Fasten“, 20601 Hamburg. Oder klicken Sie auf FürSie.de/gewinnspiele. Infos zu Kur und Hotel: ginkgomare.de



Zu gewinnen