

Fastenkuren sind ein beliebter Reset für Körper und Geist. Unter den Fasten-Fans gibt es viele Wiederholungstäterinnen



AUCH LUST AUF NEUE ENERGIE?

Dann fasten Sie doch! Je nach Methode wirkt eine kleine Fasten-Auszeit wie Ferien mit Kureffekt. Drei Frauen berichten über ihre Erfahrungen in verschiedenen Kliniken bzw. Hotels.

Dazu: Zehn weitere empfehlenswerte Orte, an denen Verzicht wie Urlaub ist

Redaktion: Edith Einhart



LECKER ESSEN STATT DARBEN

Fasten heißt nicht immer, gar nichts zu essen. Beim Basenfasten gibt es zum Beispiel viel Gemüse, etwa Kohlrabiravioli, wie hier im „Hotel Daberer“. (Mehr Infos zum Hotel auf Seite 127)



DIE NATUR ALS KOMPLIZIN

Eine reizvolle Umgebung ist (wie hier im „Biohotel Eggensberger“ am Hopfensee im Allgäu) auch beim Fasten-Urlaub wichtig. (Mehr Infos zum Hotel auf Seite 127)

GETESTET
VON CLAUDIA
JACOBS (57)

1

BASENFASTEN

in der Malteser Klinik von Weckbecker
in Bad Brückenau, Bayern



Kennen Sie es auch, das „Glück des vollen Magens“? Wenn ich satt bin, ist mit mir sehr gut Kirschen essen. Bin ich hungrig, sollten Sie kein falsches Wort an mich richten. Ich reagiere dann schnell angefressen. Die ersten 35 Jahre meines Lebens hat sich mein Körper mit drei üppigen Mahlzeiten täglich plus diversen Snacks übrigens bestens arrangiert, mittlerweile attestieren mir ein BMI-Rechner im Internet Adipositas (krankhaftes Übergewicht), Grad I.

Ein paar Kilo würde ich schon gern verlieren. Aber eine Diät? Ist mir zu aufwendig, außerdem habe ich Angst vor dem Jo-Jo-Effekt. FDH? Geht bei mir nicht. Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach. Ich sitze seit Monaten im Homeoffice, der Kühlschrank ist Luftlinie nur fünf Meter entfernt. In meiner Wohnung schaffe ich es also keinesfalls. Ich will mal raus hier und unter Anleitung nicht nichts essen, aber doch deutlich weniger und nun ja, auch irgendwie besser. Kristina Kühnl von „Gesundes Bayern“, einem Qualitätslabel, unter dem sich die bayerischen Heilbäder und Kurorte mit hochwertigen und ganzheitlichen Angeboten präsentieren, rät mir zum Basenfasten, beispielsweise in der Rhön.

Die Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau ist eigentlich eine Art Zauberberg für Fans der kulinarischen Enthaltensamkeit. Vom strengen Fasten unter ärztlicher und therapeutischer Aufsicht versprechen sich manche einen medizinischen Nutzen, andere halten es vier Wochen nur mit Tee und Brühe aus, nur um danach in ein bestimmtes

Kleid oder einen Anzug zu passen. Beim Weckbecker muss sich aber niemand kasteien. Gäste können sich auch für eine basische Bio-Vitalküche entscheiden. Das Essen, eine moderne Vollwertkost, ist besonders reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen sowie arm an überflüssigen Kalorien. Auf Fleisch, Weißmehl und raffinierten Zucker müssen die Gäste verzichten. Im Prospekt des Hauses wird das Angebot als „Startschuss“ für eine langfristig gesündere Ernährung gepriesen. Das ist genau, was ich will: Genuss ohne Reue, dafür mit Aha- und Lerneffekt. Ich fahre nach Bad Brückenau – für eine Woche.

TAG 1

Zum Frühstück habe ich keine Zeit. Nach dem Tautreten um 7 Uhr (!) fahre ich beim Team Ergometrie Rad – unter den Argusaugen der Aufsicht. Sie rührt sich, wenn ihr mein Trainings-Puls (grobe Faust-Formel: 180 Schläge minus das eigene Lebensalter) missfällt. „Bei Ihnen nicht über 130 bitte.“ Um 9 Uhr bekomme ich im „Med-Center“ eine „Lympe und Nieren unterstützende Injektion“. Um 10 Uhr sitze ich bei der Aufnahmevisite. „Was, 1200 Kalorien essen Sie hier“, fragt mich der Arzt augenzwinkernd. „Wollen Sie etwa zulegen?“ Ha. Ha. Wenig später gibt's eine Order an die Küche: „Frau Jacobs reduziert auf 1000 Kalorien!“ Eine Stunde später bin ich auf eigenen Wunsch bei den Spezialisten der Osteopathie, um 12 Uhr nehme ich ein Stoffwechsel anregendes Wechselsfußbad. Danach esse ich ein köstliches Drei-Gänge-Menü (Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Sauce, Sellerieschnitzel mit Cashew-Remoulade und Kartoffelsalat, Quark-Mousse auf Fruchtspiegel). Mit einem feucht-heißen, hoffentlich brav die Leber entgiftenden Kartoffelwickel liege ich zur Mittagszeit im Bett. Ich döse grade ein, da schellt der Handy-Wecker. Um 14 Uhr steht Nordic Walking auf dem Programm, da will ich unbedingt mitlaufen. Um 16.30 Uhr höre ich einen Ernährungs-Vortrag im Klavierzimmer, an dessen Inhalt ich mich spä-

ter nicht erinnern werde. Ich habe schreckliche Kopfschmerzen. Nach dem Abendessen (Kürbis-Ragout mit Walnusspolenta) klage ich Heike – kenne ich vom Radfahren – mein Leid. „Das kommt vom Koffeinentzug“, erklärt sie mir. Da Koffein die Blutgefäße verenge, führe der plötzliche Kaffeestopp dazu, dass auf einmal wieder mehr Blut ins Gehirn ströme. Das Ergebnis: pochende Kopfschmerzen, ähnlich wie bei einer Migräne. Wenn Sie jemals fasten wollen, reduzieren Sie bereits vor Kurbeginn den Kaffeegenuss peu à peu. Das sollte helfen.

TAG 2

Ein Wunder ist geschehen: Ich habe satte 1,7 Kilo weniger auf der Waage. Und immer noch Kopfschmerzen. Mitfastende und Mitessende raten wahlweise zur Einnahme von homöopathischen Kügelchen oder Schmerztabletten. Nichts nützt. Mein Tages-Programm (Stretching, Wechselarmguss, Ergometrie, Massage, Kartoffelwickel, Gleichgewichtstraining) erledige ich trotzdem. In der Lehrküche bringt Frau Sehnert mir und anderen bei, wie gesunde Ernährung geht: Sie bereitet ein Nackthafer-Früchte-Müsli zu, Dinkel-Spinat-Schnecken, Hummus und eine Aprikosen-Dattel-Nusscreme. Megalecker alles.

TAG 3 + 4

Lymphdrainage, Ergometrie, Walking und mehr. Die Kopfschmerzen sind weg – vermutlich, weil ich endlich mehr trinke. Erwähnte ich schon, dass ich nie Durst habe? Doch da das Snacken aus Langeweile wegfällt, greife ich immer öfter zur Wasserflasche. Ausreichend trinken, kleine Portionen essen, immer gut kauen, viel Bewegung – kann man sich auf ein gesundes Leben umprogrammieren? „Wenn es zur Gewohnheit wird, dann schon“, sagt mein Tischnachbar. Malte heißt er und sieht gar nicht so aus, als ob er den Aufenthalt hier nötig hätte.

Auch die meisten anderen Gäste – in der Mehrheit Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren – sehen sehr fit aus. Sie machen hier Gesundheitsurlaub, weil sie es bleiben wollen. Malte auch. Er ist mein Vorbild in Sachen langsam essen: Bei unserer ersten gemeinsam eingenommenen Mahlzeit bin ich bereits beim Dessert, da mümmelt er noch an der Vorspeise. 20 Minuten dauert es beim Essen, bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Noch Fragen? Ach ja, ich habe weiter abgenommen: 700 Gramm.

TAG 5

Termin bei der Ernährungsberatung. Bei der Beschreibung meiner Ess- und Ernährungsgewohnheiten (zu viel, zu oft, zu ungesund) schäme ich mich in Grund und Boden. Die Expertin rät mir, die gesunde Vollwertkost (macht länger satt) auch zu Hause beizubehalten. Na klar, Fleisch darf auch mal sein und ein Stück Schokolade auch und ein Glas Wein ist auch mal okay und nein, eine Getreidemühle muss ich mir nicht anschaffen. „Bleiben Sie einfach dran“, lautet die Empfehlung.

TAG 6

Lymphdrainage bei der lieben Frau Liebe. Ich frage sie, ob ich mir ein Standfahrrad anschaffen solle. Frau Liebe lacht. Ja, das kaufen sich viele nach einem Aufenthalt bei uns, erzählt sie mir. „Aber die meisten nutzen es nach kurzer Zeit nur noch als Ablage für Klamotten.“ Bei der Fußreflexzonen-Massage frage ich den Masseur nach einem Tipp für die Zeit nach Weckbecker. Seine Antwort lautet: „Werden Sie ein bisschen eitler.“

TAG 7

Mit drei Kilo weniger mache ich mich auf den Weg heim. Zu Hause angekommen, tischt der Gatte Kuchen auf. Ich lehne dankend ab. Zum Abendessen gibt's Spaghetti. Brav esse ich sehr langsam eine eher kleine Portion. Wie es mir jetzt geht? Der Mix aus gesunder Vollwertkost, Ernährungserziehung, Sport, Massagen und Kneippanwendungen war ein voller Erfolg. Mein Aufenthalt in Bad Brückenau ist jetzt drei Wochen her und noch immer bin ich gut gelaunt in der Spur. Statt Cappuccino trinke ich jetzt morgens Tee, bei Nudeln und Mehl setze ich auf die Vollkornvariante. Unter der Woche versuche ich, auf Alkohol zu verzichten. Seitdem ich mir auch das ständige Snacken verkneife, habe ich keine Heißhungerattacken mehr. Sodbrennen übrigens auch nicht. Ich bilde mir ein, mehr Power zu haben, und erkläre mir das damit, dass mein Körper nicht mehr nur mit Verdauen beschäftigt ist. Okay, ich habe bislang nur noch ein weiteres Kilo abgenommen. Aber das ist mir wurst. Ich fühl mich super. Was für ein Glück.

7 Tage Genuss-Fasten, ab 1340 Euro.
Mehr Infos: weckbecker.com





SCHROTH-FASTEN

im „Kurhotel Kronenhof“
in Oberstaufen, Allgäu, Bayern

**GETESTET
VON MARION
KRIEHEL (33)**



Auf die Idee, eine Fastenschrothkur zu machen, brachte mich eine Kollegin. Sie wirkt nach dem Schrothen immer wie neugeboren, sieht blendend aus. Das wollte ich natürlich auch. Außerdem litt ich an Migräne, nichts half dagegen. Vor der Kur hatte ich ganz schön Respekt: Würde ich dort 14 Tage Hunger leiden? Denn es gibt entweder

strenge Trinktage (nur mit Säften, Tee und zum Beispiel Suppen) oder Trockentage mit Trockenobst und abführenden Lebensmitteln. Mit Körnern, wie viele denken, hat das Ganze nichts zu tun. Die Kur ist nach ihrem Erfinder Johann Schroth benannt.

Erstaunlich schnell fand ich dann meinen Fasten-Rhythmus. Eine Überwindung war nur mein allererster nächtlicher Wickel: Ich wurde in ein feuchtkaltes Laken gepackt, darüber Wärmflaschen. Doch schnell wurde mir immer wärmer, ich spürte das sogenannte „Heilfieber“, und fühlte mich unheimlich wohlig. Kurz darauf schlief ich so tief wie noch nie. Tagsüber hatte ich bald mehr und mehr Energie, strahlte von innen heraus. So wie andere Neu-Schrothler auch. Meine Stimmung steigerte sich von Tag zu Tag. Auch weil ich 12 000 Schritte täglich in der Natur wanderte. Wenn ich dann auf einer Hütte einkehrte, störte es mich null, dass ich nur Tee trank, während andere sich über Kaiserschmarrn hermachten. In zwei Wochen hatte ich nur einmal Gelüste: nach einem simplen Ei. Vier Kilo nahm ich ab, am meisten aber freute ich mich, dass meine Migräne endlich wie weggeblasen war und auch bis jetzt, ein Dreivierteljahr später, nicht wiederkam. So glücklich und erholt bin ich noch von keinem Urlaub zurückgekommen.

7 Tage Heilfasten nach Schroth im „Hotel Kronenhof“
ab 686 Euro pro Person. Mehr Infos: gesund-bayern.de

AYURVEDA- DETOX

in der Rosenberg-Klinik in Birstein
bei Frankfurt am Main, Hessen

**GETESTET
VON ANNETTE
ZEININGER (56)**



Bevor ich mich für meine Woche Auszeit entschied, hatte ich viel Stress, war erschöpft und ausgelaugt. Meine Sehnsucht nach einem „Reset“ war groß. Ich bin Yogalehrerin und habe auch eine Ayurveda-Massage-Ausbildung, eine Ayurveda-Kur war darum perfekt. Eine gute Wahl: Ich wurde liebevoll umsorgt, konnte mit allen Sinnen genießen: Massagen, dazu leise Musik und der Duft von Ölen. Zu den Mahlzeiten gab es zum Beispiel Obst, Gemüse, Getreidebreie, Reis, Kartoffeln und Suppe, alles sehr lecker gekocht. Trotzdem sollte man den Magen nur zur Hälfte füllen, was aber guttat: Ich fühlte mich vitaler, leichter. Auch seelisch konnte ich Belastendes loslassen. Je weicher meine Haut wurde, desto weicher auch mein Herz. Außerdem habe ich seit Langem wieder durchgeschlafen und hatte mehr Lebensfreude. Ganz besonders gut tat die Erkenntnis: Ich kann aktiv etwas für mehr Lebensenergie tun! 1,5 Kilo nahm ich ab, doch das Gewicht war mir gar nicht so wichtig. Sondern, dass ich mich wieder wohlfühlte in meinem Körper und Geist.

6 Tage Ayurveda WellMed-Kur, ca. 1590 Euro.
Mehr Infos: rosenberg-ayurveda.de



10 GUTE ORTE, UM ZU FASTEN

F.X. Mayr Gesundheitszentrum, Ostseeinsel Rügen, Mecklenburg- Vorpommern

KUREN:

Fasten nach F.X. Mayr (statt mit klassischen Semmeln hier mit besser bekömmlichen Dinkelfladen und Bio-Schafjoghurt)

VOR ORT:

Yoga, Sauna, Kochkurs, Rad- und Wandertouren

KOSTEN: 9 Tage ab 923 Euro pro Person

Mehr Infos: fxmayr-gesundheitszentrum.de

Hotel und Spa Larimar, Burgen- land, Österreich

KUREN:

Heilfasten nach Buchinger, Detoxen mit basischer Ernährung (Obst, Gemüse, Kartoffeln), Intervallfasten

VOR ORT:

Massagen, Thermal- und Meerwasserbäder, Thai-, TCM- und Ayurveda-Behandlungen, Nordic Walking

KOSTEN: 7 Nächte ab 1760 Euro pro Person

Mehr Infos: larimarhotel.at

Concordia Vitalhotel und Spa, Allgäu, Bayern

KUREN:

Heilfasten-Schrothkur nach Johann Schroth: Naturheilverfahren für Gewichtsreduktion, Entgiftung und Entschlackung

VOR ORT:

Nichtraucher Kurse, Gewichtsreduktion durch Mentaltraining, Ayurveda-Massagen, Thalasso, Personal Training, Yoga, Stretching, Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

KOSTEN: 7 Nächte ab 693 Euro pro Person

Mehr Infos: concordia-hotel.de

Biohotel Eggensberger, Allgäu, Bayern

KUREN:

Basenfastentage (Früchteteller, Gemüse, Salate)

VOR ORT:

Zirben-Salz-Panorama-Sauna, Naturpool, Gartenspa mit Tee-Lounge, Biosauna, Bergkristall-Dampfbad, Meditation, Yoga, geführte Wanderungen

KOSTEN:

7 Nächte Heilfasten ab 693 Euro pro Person

Mehr Infos: eggensberger.de

Balance-Hotel in der Eifel, Rheinland-Pfalz

KUREN:

Heilfasten nach Buchinger und Basenfasten nach der Wacker-Methode

VOR ORT:

Sauna, Heubett, Yoga, Nordic Walking

KOSTEN: 7 Nächte ca. 795 Euro pro Person

Mehr Infos: balance-hotel-eifel.de

Biohotel Daberer in Kärnten, Österreich

KUREN:

Basenfasten

VOR ORT:

Garten mit Wiesen, Bach, Wald, Kräutergarten, Wellness mit Schwimmbad, Dampfbad, Sauna, Taufbecken, Yoga, Faszientraining

KOSTEN:

7 Tage ab 967 Euro pro Person

Mehr Infos: biohotel-daberer.at

Hotel Haubers, Allgäu, Bayern

KUREN:

Heilfasten nach Buchinger, Schrothkur, Intervallfasten

VOR ORT:

Heubett, E-Bike-Ausflüge, Kräuterstempelmassagen, beheizter Außenpool

KOSTEN:

7 Tage ab 1330 Euro pro Person

Mehr Infos: haubers.de

Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee, Baden- Württemberg

KUREN:

Heilfasten, Mindestaufenthalt 10 Tage

VOR ORT:

Massagen, Physiotherapie, autogenes Training, Meditation, Yoga, Tennis, Golf, Konzerte, Kunstexkursionen, Personal Coaching und großes Ärzteteam, das das Fasten begleitet

KOSTEN:

ab 3300 Euro. In Einzelfällen übernehmen die Krankenkassen Fastenkuren bei Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes), die Kur als Reha-Maßnahme

Mehr Infos: buchinger-wilhelmi.com

Kloster Huysburg im Harz, Sachsen-Anhalt

KUREN:

Heilfasten nach Buchinger

VOR ORT:

Gymnastik, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Vorträge wie die „Ernährung nach dem Fasten“ oder „Superfood“, geführte Wanderungen und Stadtbesichtigungen (etwa von Quedlinburg)

KOSTEN:

5 Tage Heilfasten ca. 633 Euro pro Person

Mehr Infos: huysburg.de

Hotel Gugerbauer, Oberösterreich

KUREN:

Heilfasten nach Buchinger, Intervallfasten, Basenfasten

VOR ORT:

Pool, Whirlpool, Pilates, Muskelentspannung nach Jacobsen, Qigong, Yoga, Aquayoga, Yogawalking

KOSTEN:

7 Tage Heilfasten ab 850 Euro pro Person

Mehr Infos: hotel-gugerbauer.at

**WELCHE FASTENART PASST ZU MIR?
MEHR INFOS AUF FREUNDIN.DE**