

Fasten – bei Wellness und Golf

Fasten gleich Hungern – diese Formel hat ausgedient. Heute lässt man sich nebenbei verwöhnen

Bei der Suche nach einem passenden Urlaubspaket wird sich der Fasten-Anfänger erst einmal wundern: Wieso ist eine Unterbringung mit Nullpension nur so teuer? Ein Fasten-Urlaub ist aber viel mehr als nur „Kein Essen“. In guten Fastenhotels gehört medizinische Beratung ebenso dazu wie Sportangebote.

Der Klassiker ist hierbei das Fastenwandern. Die Bewegung hilft dem Körper dabei, Fett zu

verbrennen, statt Muskeln abzubauen, erklärt Viviane Mößmer vom Verein für gesundes Leben in Kaufbeuren.

Bei guter Beratung profitiert beinahe jeder vom Fasten. Zwar hatte die Fastenzeit ursprünglich religiöse Hintergründe. Heute motivieren jedoch meist die guten Vorsätze

Zur Inneren Reinigung passt auch die Pflege des Äußeren

von Silvester oder die Aussicht auf einen Strandurlaub im Bikini zum Verzicht.

Auf jeden Fall ist das Ende

des Winters noch immer die Hauptsaison in vielen Fastenhotels.

Vermutlich auch, weil jeder von der Kälte genug hat und sich ein wenig verwöhnen lassen möchte. Fasten lässt sich nämlich nicht nur mit Sportarten wie Wandern und Nordic Walking verbinden; zur inneren Reinigung passt auch die äußerliche Pflege in Form von Kopfhautmassagen, Algenpackungen oder einem Bad im Thermal-Whirlpool. Und wer sich den Aufenthalt in einem der besonders edlen Fastenkurhotels gönnt, der wird erstaunt sein, wie einladend



Foto: pixello.de

auch ein Buffett aussehen kann, das mit nichts als Früchten gedeckt ist.

Fasten weckt nicht nur Glücksgefühle, sondern verhilft auch zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Wie einladend kann ein Buffett aussehen, auf dem nur Obst liegt

Zum Beispiel bei der ganz neuen Verbindung von Fasten und Golf. Neulinge profitieren auf dem Grün von der konzentra-

tionsfördernden Wirkung der Entschlackung. Versierte Golfer vergessen vor lauter Freude über einen gelungenen Schlag ihre Lust auf ein saftiges Schnitzel. Der Kontakt zu anderen Spielern und das geteilte Fasten-Erlebnis helfen auch dabei, die ersten, oft schwierigen Tage durchzuhalten.

Spätestens ab Tag vier aber geht es bergauf – mit der Stimmung und mit der Gesundheit.

Kay Szantyr

Verein für gesundes Leben, Viviane Mößmer, Telefon 08341/99 58 38, www.fastenwandern.de. Weitere Angebote: Fasten für alle, Telefon 0 18 01/55 57 77 29 64, www.fastenfueralle.com