

- [Gesundheit](#)
- [Kinder](#)
- [Lebensstil](#)
- [Schönheit](#)
- [Tiere](#)



[Urlaub & Freizeit](#)

Fasten mit lebenslustigen Schwestern

Früchtefasten ist die sanfte Version des Fastens. Und ein Naturerlebnis obendrein.

Von Cornelia Färber



Großansicht

Hier und jetzt vom Fasten zu sprechen, wäre eine Sünde. Der Forggensee liegt spiegelglatt, am Horizont lassen sich im Nebel die Türme von Neuschwanstein erahnen.

Doch der Blick wird von etwas anderem gefesselt – von einem üppig gedeckten Tisch, wie wir ihn so noch nie gesehen haben. Viviane Mößmer präsentiert und dekoriert Früchte und zwar nur Früchte, dafür aber in allen Farben und Formen – einheimische, fremde, exotische, pralle, prachtvolle, grüne, gelbe, braune, rote – und gibt einem das Gefühl, in einem Garten Eden zu sein. Fastenleiterin Vivi spielt die Eva, diesmal mit einer saftigen Ananas, und fordert uns auf, zuzulangen.

Und zwar so lange, bis wir satt sind. Früchtefasten ist die sanfte, lebenslustige Schwester des echten Fastens, bei dem es nur Wasser, Tee und allenfalls eine dünne Gemüsebrühe gibt.

Es ist geeignet für denjenigen, der mit Askese und innerer Einkehr nicht so viel am Hut hat, dafür aber mal eine Woche in der Natur wandern und dabei Körper rundum fit machen will.

Viviane Mößmer (44), Vivi, ist die Fleisch gewordene Versuchung, wenn's ums Früchtefasten geht. Fit, vital, sportlich, voller Energie und mit der schönen Gesichtsfarbe von Menschen, die sich viel an der frischen Luft aufhalten und auch sonst ziemlich stressresistent sind.

Dabei war das nicht immer so. Die Allgäuerin war mal eine Karrierefrau im Versicherungswesen, bis sie erkrankte und gezwungen wurde, über sich und ihr Leben nachzudenken. Die Mutter zweier erwachsener Kinder orientierte sich neu und wurde Trainerin.

Für Aerobic, Step, Krafttraining, Aquafitness, Rückenschule und Nordic Walking.

Und sie beschäftigte sich fortan mit gesunder Ernährung, mit dem Segen von roher, unbehandelter, biologisch hergestellter Nahrungsmittel.

Ihre Kurse für Früchtefasten in Verbindung mit ausgedehnten Wanderungen in und um Füssen, aber auch in Südtirol oder in der Rhön, sind fast immer zügig ausgebucht.

Nicht wenige Stammgäste nehmen sich eine Woche Auszeit, um bei Anstrengung und Entspannung, Wellness und Bewegung dem Alltagsstress mit seinen Verführungen in Form von zuviel Kaffee und Schokolade, schnellen Imbissen an Dönerbuden und fetten Geschäftsessen zu entfliehen.

Vivi bezieht ihre Früchte ausschließlich aus kontrolliertem Bio-Anbau – auch die exotischen.

Und die Fastenexpertin ist ein wandelndes biologisch-medizinisches Lexikon, beschreibt Inhaltsstoffe, Funktion, Wirkung der Äpfel- und Birnen-Sorten, Trauben und Bananen.

Samstag, 01.03.2008

Mehr zum Thema

- <http://www.fastenwandern.de>
- <http://www.fasten-kolleg.de>
- <http://www.fastenwandern.biz>
- <http://www.samariter-fruechtefasten.de>

Artikel merken: 

[↩ zurück](#)

[🖨 Artikel drucken](#) [✉ Artikel empfehlen](#)

Quelle: <http://www.newsclick.de/index.jsp/artid/8081496/menuid/460602>

[Garten](#)



So ziehen Sie Ihr Gemüse selbst

[[zum Artikel](#)]

- Anzeige -

[Lastminute Urlaub](#)

Ihr Online Reisebüro für Lastminute & mehr!

[[zur Website](#)]

[Ferienhaus Dänemark](#)

Sonne & Strand satt - jetzt buchen!

[[zur Website](#)]

[Gesundheit](#)

Wie rege ich die Durchblutung am Arbeitsplatz an?

[[zum Artikel](#)]