

Thema Wellness
Früchtefasten



Fastenleiterin Viviane Mößner, geht mit gutem Beispiel voran.

Fotos: Angela Allemann

Die lebenslustige Schwester

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

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

Viviane Mößner (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 Aereo-

bic, Step, Krafttraining, Aquafitness, Rückenschule und Nordic Walking. Und sie beschäftigt sich fortan mit gesunder Ernährung, mit dem Segen von roher, unbehandelter, biologisch hergestellter Kost.

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 Fastenexper-

tin ist ein wandelndes biologisch-medizinisches Lexikon, beschreibt Inhaltsstoffe, Funktion, Wirkung der Apfel- und Birnen-Sorten, Trauben und Bananen, aber auch von Rambutan, Zapote, Cherimoyas. Wo Kalium drinsteckt, wo Magnesium, Eisen und Zink zu finden sind, wo Vitamine.

Zur rohen Kost - morgens nur Früchte, mittags dazu ge-

„Nehmt ein bisschen von dem Gefühl mit nach Hause.“

trocknete Leckerchen, abends Früchte, Nüsse, Pilze, rohes Gemüse - gibt's wahlweise warmes und kaltes Wasser. „Überfressen“ können wir uns nicht, erklärt Vivi, bei Rohkost teilt uns der Körper mit, wann er genug hat. Auch das Geschmacksempfinden verändert sich. Wenn unwohl wird, wenn's nicht mehr mündet, was das Gefühl hat, jetzt reicht's, der sollte aufhören. Auch die beim Fasten notwendige Darmreinigung mit Glaubersalz fällt weg.

Vivi predigt: Gesunde Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Also geht's los, auch wenn's regnet und schneit, morgens früh am Ufer des Forggensees. Eine Stunde Nordic Walking und Gymnastik. Dann zu Fuß durch die Pölschlucht an steilen Felswänden vorbei zum Schloss Neuschwanstein. Wunderschön und ebenerdig ist der Weg um den Hopfensee; interessant der Marsch an der Lech, auf dem einst Flößer ihre lebensgefährliche Arbeit verrichteten, nach Bad Faulenbach.

Anstrengende 22 Kilometer lang ist die Route zum geheimnisvollen Altsee, von dem man munkelt, er berge einen Schatz der Nazis, über alte Schmutzgelrouten bis nach Österreich und über die Länder wieder zurück nach Füssen. Zu

jedem Ort hat Vivi etwas zu erzählen, sie ist hier groß geworden, hat im Sommer in den Seen gebadet, kennt Hinz und Kunz und jeden Stein persönlich. Mittags kredenzt sie getrocknete, mit Fruchtzucker überkrustete Datteln oder Feigen, für die man schon bald jede Sahnetorte liegen lassen würde. Und abends gibt's jeweils ein „Schmankerl“, die köstlichsten Mangos der Welt, rosa Süßkartoffeln, ungeröstete Erdnüsse, Avocados pur oder fette Macadamia-Nüsse.

Der Erfolg: Drei Kilo weniger nach fünf Tagen. Eine Haut wie Seide. Ein Gefühl, als könnte man Bäume schultern. „Nehmt ein bisschen von dem Gefühl mit nach Hause“, sagt Vivi. „Und legt ab und zu mal einen Obsttag ein!“ Wenn's nur zu Hause auch so gut schmecken würde.

Cornelia Färber

INFO



Früchtefasten

Unter dem Stichwort „Früchtefasten“ gibt es zahlreiche Angebote. Mehrere Fastenleiterinnen wie Viviane Mößner führen ihre Kurse unter dem Dach des „Vereins für Gesundes Leben“ durch. Info: ☎ 08304/93 030, www.fastenwandern.de. Weitere Anbieter: www.samariter-fruechtefasten.de, ☎ 07774/92 900, www.fastenwandern.biz, ☎ 0162/30 09 222, www.fasten-kolleg.de, ☎ 09131/61 66 774



Früchtefasten im Selbstversuch: Redakteurin Cornelia Färber (hinten).

Wir machen Ihre Reise GÜNSTIG!
Weitere Top-Angebote unter: www.grafs-reisen.de

Wellness-Reisen & Kur-Urlaub

Schwarzwald Vital inkl. 2 x Massage + 2 x Fango 8-Tage-Reise, 7 x VP ab € 299,-	Wellness in Bad Gastein All inclusive mit Wellnesspaket 10-Tage-Reise, 7 x AI ab € 459,-
Wellness-Urlaub Särvar/Ungarn inkl. 4-Sterne-Hotel und 4 Massagen 10-Tage-Reise, 7 x HP ab € 589,-	Kuren in Héviz/Ungarn inkl. Untersuchungen und Anwendungen 10-Tage-Reise, 7 x HP ab € 469,-
Wellness in Bad Füssing inkl. Wellnesspaket 8-Tage-Reise, 7 x HP ab € 499,-	Thermalbad Bad Bük/Ungarn inkl. Untersuchungen u. Kuranwendungen 10-Tage-Reise, 7 x HP ab € 549,-
Kuren in Marienbad inkl. Eingangsuntersuchung und 10 Kuranwendungen 8-Tage-Reise, 7 x HP ab € 288,-	Bad Griesbach Kostenlose Nutzung der Wellness-einrichtungen 8-Tage-Reise, 7 x ÜF ab € 369,-

Buchen Sie jetzt Ihren Urlaub! *3% Frühbucherrabatt
auf alle Reisen aus dem Urlauber-Katalog 2008

GRAF REISEN ☎ 0 23 25/98 54 44
oder in Ihrem Reisebüro

Ihr Reisebüro in der WAZ/WR-Geschäftsstelle im Rundschauhaus **R.U.F.**

7-Tage Busreise Kururlaub in Bad Mergentheim

Einfach Wohlfühlen, den Alltag vergessen - das alles bietet Bad Mergentheim, renommiertes Kur- und Heilbad im Lieblichen Taubertal, direkt an der Romantischen Straße gelegen, inmitten herrlicher Landschaft. Ihren bequemen Aufenthalt garantiert das Kurhaus König. Das familiär geführte Haus liegt befindet sich Erlenbachweg, in unmittelbarer Nähe des Kurparks und mit Blick ins „Liebliche Taubertal“. Ein 16.000 qm großer Hauspark mit Ruhebänken, beleuchteten Spazierwegen, Liegewiesen und einer Freizeitschachanlage bietet zusätzliche Erholung. Der Park grenzt an das unter Naturschutz stehende Erlenbachtal mit seinen herrlichen Wandermöglichkeiten. Alle Zimmer im Haus verfügen über Dusche und WC, Balkon, Kabel-TV, Durchwahltelefon, Safe und Minikühlschrank. Zur Ausstattung des Hauses gehören Lift, Speisezimmer, Cafeteria, Schwimmhalle, Sauna.

Leistungen: Taxiservice ab/bis Haustür; Fahrt im modernen Reisebus; 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet; 6x Mittagessen als 3-Gang-Menü; 6x Abendessen als Buffet; 2x Rückenmassage; 2x Naturmoorpäckchen; 1x Bad nach Wahl (lt. Angebot); 2x Wassergymnastik; 1x Wirbelsäulengymnastik; freie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Kegelbahn

Reisetermin / Preise:

14.04.-20.04.2008 € 498,-	26.05.-01.06.2008 € 498,-
30.06.-06.07.2008 € 459,-	15.09.-21.09.2008 € 498,-
13.10.-19.10.2008 € 498,-	kein Einzelzimmerzuschlag

Die Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.

Ostenhellweg 42-48 • 44135 Dortmund ☎ 0231-5575310
Fax 0231-5575310 • info@ruf-touristik.de • www.ruf-touristik.de

Anzeigenannahme
Telefon (02 01) 804-2441

Gute Reise, Ihr
ReiseJournal

Costa
METROPOLN DER OSTSEE

8 Tage Kreuzfahrt
mit der Costa Victoria
Termine 2008: 03.08.08 • 17.08.08

Kiel • Stockholm • Helsinki • St. Petersburg • Tallinn • Kiel

Landausflüge, Tagesprogramm und Menükarten in deutscher Sprache!

Bonuspreis
P.P. ab € **979,-**
zzgl. Servicecenter!
8 Tage inkl. Vollpension

Busanreise ab € 99,- p.P.
* zzgl. Servicegebühr in Höhe von € 6,- p.P./Tag. Weitere Informationen im Katalog 2008, Seite 227. Preise inkl. € 30,- p.P. Treibstoffzuschlag

Buchung und Beratung im Reisebüro.
www.costakreuzfahrten.de