

Erfahrungsberichte



Fasten und Wandern vom 12. bis 19. März 2005
in Dagebüll, Nordseeinseln Sylt, Amrum, Föhr, Hallig Hooge

Fasten in Gemeinschaft in Verbindung mit einem **Ortswechsel** erleichtert den Zugang zur **seelischen Dimension** des Fastens und verstärkt sie. Das bleibt nicht ohne **Auswirkung** auf das körperliche Geschehen. Auf dem Wege der Rückkopplung wird auch hier die **Heilwirkung** verstärkt. Zusätzlich ist das Fasten für viele in Gemeinschaft und fern von zu Hause leichter durchführbar.

Die Kombination von Säftefasten mit maßvoller körperlicher Anstrengung, dieser Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Forderung und Entlastung, trainiert und stärkt die **körperliche und seelische Leistungsfähigkeit**. Sie verbindet sich mit den durch den Wechsel vom Essen zum Fasten frei werdenden Kapazitäten zu einer durchgreifenden Heilwirkung.

Die **Erfolge** dieser **ganzheitlichen Fitnessferien** sind spektakulär und unerreich!



Wandern - Fastenwandern im Besonderen - ist gut für die Psyche!

Gesellig, meditativ und glücklich

Wir leben in einem Zeitalter, welches in erster Linie durch Schnelligkeit gekennzeichnet ist. Auto, Bahn oder Flugzeug machen es möglich. Auch waren unsere Kommunikationsmöglichkeiten niemals zuvor so vielfältig wie jetzt. Mit Handy und Computer erreichen wir nahezu jeden zu jeder Zeit. Trotzdem, ist es da nicht seltsam, dass selten zuvor soviel über

soziale Isolation, Einsamkeit und Depressionen gesprochen wird? Die Kommunikationsmöglichkeiten garantieren allein keineswegs, dass auch wirklich Kommunikation stattfindet. Schnelles Reisen bedeutet nicht, dass der eine auch wirklich beim anderen ankommt.

Wandern ist gesellig

In unserer schnelllebigen Zeit scheint das Wandern fast schon wie eine sanfte Gegenbewegung: Denn gewandert wird selten allein; 90 % der organisierten Wandertouren finden in der Gemeinschaft statt. Die entspannte ruhige Atmosphäre, die das "Reisen zu Fuß" mit sich bringt, lässt gewöhnlich tiefere Gespräche entstehen, als das sonst üblich ist. Schon das macht Wandern zu einer geistigen Sportart.

Wandern ist meditativ

Die Tatsache, dass in der freien Natur gewandert wird, verleiht dem Wandern zusätzlich einen meditativen Effekt: Denn in der Natur geschehen zwei gegensätzliche Dinge zugleich: Während man in Freier Natur seinen Gedanken freien Lauf lassen kann, so stößt man, dank Pflanzen, Bäumen, Tierwelt, Wind und Wetter auf gesunde Reize, die Fernsehen und Computer niemals bieten können.

Wandern macht glücklich

Hat man das beengende Büro hinter sich gelassen, findet man sich in einer größeren Ordnung wieder, in der es ruhiger zugeht: Nicht allein das hat den immer wieder festgestellten stimmungsaufhellenden Effekt, auch die körperliche Bewegung an sich veranlasst unseren Körper Glückshormone auszuschütten und läßt uns zuversichtlicher und gelassener sein.

Zum 20. Mal innerhalb der letzten 13 Jahre mit insgesamt 677 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien – Gruppenreise von Friedberg aus, dieses Mal nach Dagebüll, Nordsee. Das Ziel der nächsten Herbst-Fasten-Wander-Woche wird das Parkhotel Nähe Lübben im Spreewald sein, und zwar vom **23. – 30.10.2005**. **Info:** S. Bourdin, Tel 06035-2769, Fax 06035-18314, eMail **S:Bourdin@gmx.de**, weitere **Info:**

www.besser-leben-eV.de

Erfahrungen, freiwillig mitgeteilt (Namen sind den Organisatoren bekannt) von TeilnehmerInnen:

Energie für`s ganze Jahr, Reichtum für die Seele

In dieser Fastenwoche, die meine 8. Teilnahme war, habe ich wieder Energie für das ganze Jahr getankt. Dieses Jahr habe ich zum ersten Mal meine Nordic Walking Stöcke eingesetzt und dadurch keinerlei Rückenprobleme gehabt. Es gibt wenig, was die Seele so reich macht, wie das Fasten in Verbindung mit der Bewegung in freier Natur. (mf)

Seelische und körperliche Fitness durch Enthaltbarkeit

Für mich als bereits erfahrenen Fastenteilnehmer war auch diese Fastenwoche ein Erfolg. Ausser dem kalten und regnerischen Wetter kann nur positives berichtet werden. Die Wanderungen auf Sylt, Amrum, Föhr und Hallig Hooge waren beeindruckend und mit insgesamt 92 km Wandertrecke auch eine sportliche Leistung. Körperlich und seelisch fühle ich mich nach der Woche der Enthaltbarkeit sehr fit. In den kommenden Jahren werde ich bestimmt wieder 1 oder 2 mal jährlich fasten. (d.k.)

Leicht, fit und gut gerüstet!

Die Fasten-Wander-Woche in Dagebüll und den nordfriesischen Inseln hat mir wieder gut getan. Ich fühle mich leicht und fit. Die frische Nordseeluft hat meine Atemwege durchgepusht, sodaß ich für die kommenden Monate gut gerüstet bin. Die Inselausflüge waren wunderschön, hauptsächlich Amrum und Föhr haben mir gut gefallen, aber auch Hooge als Hallig. Sylt war, wie immer, schön. Die Sonne hat etwas gefehlt, dafür hatten wir genügend Wind und Wetter. Siegrid Hat die Reise, wie immer, bestens organisiert. Das Hotel war schön und Rüdiger`s Vorträge wieder interessant und lehrreich. Vielen Dank für die gute Betreuung. (e.g.)



Blutdruck wieder auf gute Werte eingependelt!

Zum 2. Mal bin ich dabei. Auch dieses Mal geht es mir sehr gut. Auch der positive Nebeneffekt des Abnehmens ist wieder eingetroffen. Ich bin begeistert vom Fastenwandern. Leider hat uns dieses Jahr 2005 das Wetter einen Strich durch die Rechnung gemacht, was mich jedoch nicht davon abhält, nächstes Jahr auch wieder zum Fastenwandern zu gehen. Herzlichen Dank an Siegrid Bourdin für die gute Organisation. (m.z.)

Gut fühlen und möglichst wiederholen!

Es war mein zweites Säftefasten mit täglichen Wanderungen. Ich fühle mich nach den 8 Tagen gut - und werde es, wenn es mir möglich ist, wiederholen!!!! (nn)

Eine runde Sache mit guter Begleitung!

Mir hat gut gefallen, dass wir über das Säftefasten gut begleitet wurden. Mir selbst haben die Wanderungen gut gefallen und gut getan, trotz des oft stürmischen Wetters. Ich habe etwas Wertvolles für mich gelernt: mehr auf meinen Körper zu achten. Meine Hitzewallungen sind verschwunden, ich selbst bin ruhiger geworden, sonst bin ich sehr lebhaft. Meine Kopfschmerzen sind in dieser Zeit auch nicht aufgetreten, trotz des Windes, auf den ich sonst immer mit Kopfschmerz reagiere. Ich kann nur sagen, für mich war es eine runde Sache.(b.k.)

Unser nächstes Ziel: Der Spreewald

Bin glücklich und stolz auf mich!

Ich bin glücklich und stolz auf mich, es wieder geschafft zu haben, 14 Tage zu fasten. In der ersten Woche keinerlei körperliche Beschwerden. Kein Hungergefühl, keine Rückenschmerzen, kein Kältegefühl.

In der 2. Woche Nachlassen der Kondition, (1. Woche ohne Körpertraining) Laufe mein eigenes Programm 8-10 km, daher etwas enttäuscht. Die letzten beiden Tage messe ich niedrigen Blutdruck, aber hohen Puls, auch im Ruhezustand. (n.n.)

Kein Hungergefühl, keine Rückenschmerzen

Ich habe, ohne die Vorbereitungszeit zu berücksichtigen, 2 Wochen gefastet. (Mit Vorbereitung 3 Wochen) An den Tagen 1 und 2 der Wanderwoche hatte ich leichte Probleme mit dem Sehen: Alles war etwas zu verschwommen. Danach war alles ganz normal: - kein



Hungergefühl, - keine Rückenschmerzen, - keine Krämpfe. Ich hatte keinen Durst und habe dadurch nur ca 2 Liter getrunken. (n.n.)

Endlich schmerfrei

Nach 7maliger Teilnahme am Fastenwandern gab es bei mir einen Höhepunkt! Meine mich alljährlich begleitenden Knieschmerzen haben sich hoffentlich für immer verabschiedet. Ich fühle mich super! (i.d.)

Beim nächsten Mal wieder dabei

Zum dritten Mal an der Fasten-Wander-Woche mit Siegrid und Rüdiger teilgenommen, hat es uns trotz feuchtem und sehr stürmischem Wetter wieder sehr gut gefallen. Wir werden sicher beim nächsten Mal wieder dabei sein. (ch. r. g.)



Trotz Erkältung zum guten Schluß alles mitgewandert

Ich bin mit einer starken Erkältung in die Fastenwoche gegangen. Die ersten 2 Wanderungen habe ich nur bis zur Hälfte mitgemacht, weil ich doch noch etwas schwach war. Ab dem 3. Tag fühlte ich mich schon wesentlich kräftiger. Es ging mir dann jeden Tag besser. Ich bin froh, daß ich es mitgemacht habe und zum Ende der Woche bin ich alles mitgewandert bis zum Schluß. (a.g.)

Großer Beitrag zu meiner Gesundheit

Mir hat die Woche sehr viel Spaß gemacht. Ich konnte einfach in den Tag hineinleben, Körper, Geist und Seele baumeln lassen. Damit habe ich wieder einen großen Beitrag zu meiner Gesundheit beigetragen. Die Ausflüge waren sehr gut organisiert. (k.b.)

Tolles Körpergefühl, Höhenflug mit Ideen, Vorsätzen, Glücksgefühlen, Leichtigkeit und Stärke

Habe zum ersten Mal gefastet: - die ersten 4 Tage teilweise starke Kopfschmerzen, - dann ab 5. Tag tolles Körpergefühl, - jetzt gegen Ende Höhenflug, Kopf voller toller Ideen, viele, viele gute Vorsätze, Glücksgefühle, Leichtigkeit, Stärke und Ausgeglichenheit. Hoffentlich hält es ein wenig an und ein Teil der guten Vorsätze lassen sich umsetzen. Habe fest vor im Herbst wieder zu fasten, dann alleine zu Hause. (n.n.)

Viele interessante Gespräche und neue Eindrücke

Es war für mich die zweite Fastenwoche mit Rüdiger Krauß. Wir waren eine schöne Gruppe mit vielen interessanten Gesprächen und neuen Eindrücken. Es hat mir sehr gut getan, das Wandern bei Sturm und Regen und die vielen Eindrücke der schönen Inseln. Ich werde mich für das Nächste Jahr wieder zu einer Fastenwoche entschließen, leider nicht Bornholm, da dies für mich zu spät ist. (i.w.)

Positive Veränderungen an sich beobachtet

1. Mein Blutdruck hat sich gesenkt, zu Beginn der Woche war er zu hoch, heute am Abreisetag gut. (Handmeßgerät) 2. Meine Haut hat sich gestrafft, Gesichtshaut wurde sehr glatt und zart. 3. Muskulatur hat sich gefestigt, besonders im Bereich der Beine. 4. Ein insgesamt gutes Gefühl der Leichtigkeit und Beweglichkeit. 5. Angenehm körperliche Entspannung durch Luft, Bewegung, Sauna. (n.n.)

Unglaubliche Kraft und Energie

Obwohl es meine achte Fastenwanderwoche war, sind die körperlichen und geistigen Erfahrungen immer wieder unterschiedlich. Aber am Ende dieser Woche fühlt man sich jedes Mal frei und gereinigt, leichter an Gewicht. Und entdeckt dann eine unglaubliche Kraft und Energie für die nächsten Monate, (m.k.)

"Fasten" - eine tolle Erfahrung, Warze weg!

"Fasten", eine tolle Erfahrung für mich, leider habe ich sie erst mit 66 Jahren erleben dürfen. Mir ist die Fastenzeit sehr, sehr gut bekommen und ich fühle mich unheimlich energiegeladener. Meine Haut hat an Trockenheit verloren und meine Warze auf dem Rist ist weg. Ich hoffe und wünsche mir, dass ich dies wiederholen kann. (u.f.)

Selbstüberwindung, Gruppe toll, Nordsee rau, seelische Stabilität, schöne Zeit

Wieder einmal: Selbstüberwindung - obwohl ich darauf gewartet habe. Die Gruppe wie immer toll. Nordsee rau - leider öfter als normal beim Wandern und die Nässe lähmt. Ansonsten Säfte, Trinken, Wohnen gut bew. sehr gut. Sauna und Wellnessbereich im Haus perfekt. Ohne Fußblase für mich keine Wanderwoche. Fühle mich gewichtsmäßig besser. Geniesse Erholung und die seelische Stabilität. Bin dankbar für die schöne Zeit. (c.g.)

Faster sind einfach duftige Typen!

1 Woche Fasten und Wandern in Dagebüll mit Ausflügen nach Sylt, Amrum, Föhr und Hallig Hooge, nun schon zum 9. Mal eine wunderbare Erfahrung. Der beim Skifahren geprellte Arm, der bei Abreise fast unbeweglich war und schmerzte, hat sich total verbessert, die Nase und die Nebenhöhlen sind frei, dank der frischen Luft. Nicht nur das Fasten ist für mich wichtig, auch das Zusammensein mit Gleichgesinnten, die Herzlichkeit, Fröhlichkeit und Ehrlichkeit. Faster sind einfach duftige Typen! und deshalb: Auf ein Neues! (a.t.)

Positiv wie immer, den Kopf wieder frei, viel gelacht und positiv denkend was den folgenden Alltag betrifft

Positiv wie immer: Nordsee, Unterkunft und die Wanderungen! Die Organisation war sehr gut und die Möglichkeiten "zum Aussteigen" auf Wanderungen optimal. Dennoch gefällt mir die Möglichkeit, das Wanderpensum bis zum frühen Nachmittag abzuschließen (wie von andernorts bekannt) besser, da ich dann den Nachmittag frei gestalten kann. Das Fasten hat mir den Kopf wieder frei gemacht und ich denke positiv was den folgenden Alltag mit seinen Belastungen betrifft. (i.k.)

Wertvolles Erlebnis für Körper, Seele und Geist

Unsere gemeinsame Fasten- und Wanderwoche an den nordfriesischen Inseln war wieder ein wertvolles Erlebnis - für Geist, Seele und Körper! Dies war mein zweites Mal mit der Gruppe um Siegrid Bourdin, aber diesmal verlief es bei mir anders als beim ersten Mal. Während ich damals (Woche auf Romo) Anpassungsschwierigkeiten beim Fasten, aber großen

Spaß am Wandern hatte, fehlte mir diesmal, -teilweise durch das schlechte Wetter bedingt-, die Motivation für lange Wanderstrecken. Dafür fiel mir das Fasten kinderleicht. Ich habe spürbar an Gewicht verloren und fühle mich sehr wohl in meiner Haut. Außerdem war die Gruppe wieder ein wichtiges Element, auf das ich bei so einer Woche nicht verzichten möchte - harmonisch, hilfsbereit und voller guter Laune! Siegrid hat das wieder wunderbar organisiert und stand uns zu jeder Zeit mit ihrem großen Fachwissen und freundlichem Gemüt hervorragend zur Seite! Alles in allem eine Woche, die anders war, aber auf jeden Fall wiederholenswert. Ich freue mich auf das nächste Mal! (a.f.)

Psychisch und physisch gestärkt zurück in Alltag

Es war wieder eine sehr schöne Fasten Wander Woche März 05. Ich gehe psychisch und physisch gestärkt in den Alltag. In der Hoffnung meine Allergie ist genauso sanft zu mir wie im letzten Jahr. Die reichhaltige Feuchtigkeit in der Luft hat zusätzlich der Haut gut getan. Ich habe auch den Eindruck, dass Augenlicht hat sich auch gebessert! (r.d.b.)

Umstellungsprozess erstaunlich schnell geschafft, gesteckte Ziele erreicht

Das vierte von uns gemeinsam durchgeführte Selbsthilfe-Säftefasten mit den täglichen Wanderungen war auch dieses Mal sehr zweckdienlich. Erstaunlich schnell war der Umstellungsprozess auf Abtransport und Ausscheidung geschafft. Die auf den Wanderungen mehrere Stunden eingesogene, frische wie klare und mineralstoffreiche Seeluft hat, so auch die morgendliche Gymnastik, zu einem allgemeinen Wohlbefinden beigetragen. Etwas niederdrückend und stimmungshemmend waren allerdings die grauen wolkenverhangenen Tage mit immer wieder auftretenden Regenschauern bei sehr heftigem Wind, die meist mir einer Abkürzung der Laufstrecke endeten. Zusammenfassend kann jedoch gesagt werden: Das gesteckte Ziel wurde abermals erreicht, was sich äußerlich gesehen in mehr Schlankheit widerspiegelt. Dafür sei unserer Reiseleiterin, Fastenbegleiterin sowie Vorsitzenden des Selbsthilfevereins für gesunde Lebensstile und Lebenskultur - besser leben e.V. Bad Nauheim, für ihre überaus hilfsbereite und fürsorgliche Betreuung der Gruppe in diesen Tagen einmal ganz herzlich Dank gesagt. (e.m.st.)

Kreislaufprobleme gänzlich verschwunden, Arthroseschmerzen sogar gebessert!

Positive Fastenerfahrungen: - dass man tatsächlich ohne feste Nahrung stabil und leistungsfähig bleibt, - die Stimmung nicht in schlechte Laune verfällt, - Arthrose-Schmerzen im Knie wurden trotz langer und täglicher Wanderungen nicht stärker, in den letzten Tagen sogar besser! (Während eines "normalen Urlaub`s" mit gutem Essen, ebenfalls an der See, waren die Schmerzen deutlich heftiger und das Knie mußte geschont werden.) FAZI T: Ernährung und Gewichtsverminderung spielen hierbei eine große Rolle. - zuhause auftretende Schwindel- und Kreislaufprobleme waren während des Fastens gänzlich verschwunden. - Alles in allem eine interessante, lohnende Erfahrung, um auf Dauer eine Ernährungsumstellung zu erreichen. - Nach anfänglichen Zweifeln bin ich heute bereit, über die Teilnahme an einem nächsten Kurs nachzudenken. (r.s.)

Nach einer Woche richtig gut erholt

Diese Woche hat richtig gut getan. Ich kam ziemlich erholungsbedürftig an und ich habe mich sehr gut erholt. Auch wenn das eine oder andere nicht so war wie erwartet. (z.B. Sauna-Zuzahlung für außerhalb des Hotels Wohnende), so war es doch eine schöne Woche. Bei den Wanderungen hätte ich gerne mehr Pausen und einen Schritt langsamer gehabt, um auch die landschaftlichen Dinge besser sehen zu können. Aber alles in allem war es gut. Ich danke dem Organisationsteam für seine Arbeit! (b.j.w.)

Ich fühlte mich wie frisch verliebt!

Mein Feedback von der Fastenwoche: Mein Serotonin Spiegel stieg danach so hoch an, dass ich mich fühlte wie frisch verliebt. Ich hätte Bäume ausreißen können, auch mein Schlafbedürfnis war niedriger als sonst.

Langsam schleicht sich wieder der Alltag ein. Aber ich rauche bis jetzt immer noch nicht. Wenn das so bleibt wird mich dies immer an unsere gemeinsam verbrachte Zeit erinnern. Bis zum Nachtreff alles Gute. (r.m.)