

# besser leben

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV

## *Erfahrungsberichte*



Fasten und Wandern vom 16. bis 23. Oktober 2004  
in Wernigerode, Nationalpark Hoher Harz

**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 unerreicht!



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 19. Mal innerhalb der letzten 12 Jahre mit insgesamt 637 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien - Gruppenreise von Friedberg aus, dieses Mal nach Wernigerode im Harz. Das Ziel der nächsten Frühjahrs-Fasten-Wander-Woche wird das Strandhotel Dagebüll/Hafen an der Nordsee sein, und zwar vom **12. - 19.03.2005**.

Info: S. Bourdin, Tel 06035-2769, Fax 06035-18314, eMail/Internet: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

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

### **Erholung für Körper und Geist**

Mir hat diese Woche sehr gut getan. Wandern bei abwechslungsreicher Landschaft, mit einer tollen Gruppe und bei Sonnenschein. Körper und Geist sind optimal erholt!!! (mk)

### **Gelungene Woche, wirkungsvoller aber auch unterhaltsamer Erfahrungsaustausch**

Nach 3 Tagen Fastenvorbereitung führen wir in das wunderschöne Städtchen Wernigerode im Harz. Als Ehepaar fasten wir zum dritten Mal und fühlen uns nach dieser Woche jeweils gesund, befreit, erleichtert und voller Tatendrang. Nach 3 weiteren Fastentagen in der, der Wanderwoche, darauffolgenden Woche werden wir uns langsam wieder in das "feste Essen" mit Rohkost einschleichen. Das Säftefasten mit anspruchsvollen Wanderungen in der Gruppe mit Gleichgesinnten



ist sehr wirkungsvoll und auch unterhaltsam, da viele wertvolle Erfahrungen ausgetauscht werden.  
Für das kommende Frühjahr haben wir bereits wieder eine Fastenwoche an der Nordsee gebucht. (d.&j.k.)

### **Keinerlei Insulin gebraucht!**

Wie schon bei meiner ersten Teilnahme an der Fastenwoche im Herbst 03, brauchte ich als Diabetiker Typ II abermals keinerlei Insulin. Auch meine Vergrößerung der Prostata machte mir wesentlich weniger Harnentleerungsstörungen, trotz höherer Harnmenge. Ebenso sind die Durchblutungsstörungen im Hals-Nacken-Bereich verschwunden. Ich bin schon in freudiger Erwartung auf die kommenden Heilfastenwanderungen. (w.g.)

### **Klare Erkenntnisse zu Änderungen der persönlichen Lebens- und Denkweise!**

Was mir während der diesjährigen Fastentage besonders auffiel, war, dass mir gegen Ende der Woche ganz klare Erkenntnisse darüber kamen, wo ich in meinem Leben etwas ändern sollte - nicht nur äußerlich, was Eßverhalten usw. betrifft, sondern auch, was meine Art zu denken, urteilen und fühlen angeht. Mir ist klar geworden, welche Denkweise ich mir stattdessen angewöhnen werde. Solche Erfahrungen - zusätzlich zum körperlichen Wohlfühl - motivieren mich immer wieder, Fastenkuren regelmäßig im Jahr einzuplanen. (Name der Org. bekannt)



### **Fasten für Geniesser!**

Eine Woche voller guter Erlebnisse, Fasten ist eine Erneuerung - nicht nur Reinigung für Körper, Seele und Geist! So habe ich auch wieder diese Woche erlebt. Das Säfte - Fasten mit viel Bewegung in der frischen Luft fand ich - für mich persönlich - optimal. Gute Gespräche, neue Aspekte und Anregungen ( auch und vor allem durch die Vorträge) rundeten das Ganze ab.

Jetzt freue ich mich auch wieder auf mein gesundes Essen - denn Fasten ist (auch) etwas für Genießer!!! (ps)



**Nordseeinseln 2005  
12.-19. März Dagebüll**

**Spreewald Herbst 2005  
23.-30. Oktober**

Anmeldung:  
Siegfried Bourdin,  
Tel: 06035-2769 Fax 18314,  
Weidstr. 5, 61203 Reichelsheim  
**Internet: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)**

