

# Nordseeluft und Lebenslust

## Fitnessferien mit Rüdiger K.

### Erlebnisaustausch zu den Fitnessferien vom 15.03. – 22.03.2003 in Romo/Sylt, Nordsee

Mit der Idee des Fastens verbinden wir im allgemeinen die Regeneration des Körpers, die Harmonisierung von Geist und Seele. Gleichzeitig ist das Fasten die älteste Naturheilmethode den Körper zu entgiften, Gewicht zu reduzieren sowie Herz und Kreislauf zu trainieren. Bei unserem Angebot steht die Kombination von Fasten, Bewegung und Körpertraining im Mittelpunkt – und das aus gutem Grund: denn Fasten in Verbindung mit Wandern hat viele Vorteile. Durch die andauernde Bewegung wird das Fasten erleichtert, ein positives Körpergefühl bewirkt und die Fastenwirkung intensiviert. Wir können uns vom Alltagsstress lösen, kurz gesagt, der Kopf wird frei und der Körper erholt sich. Dazu kommt die gesundheitsfördernde Wirkung des aerosolhaltigen Seeklimas bei Atemwegs- und allergischen Erkrankungen, die Abwehrkräfte werden nachhaltig gestärkt. Nachfolgend nun kleine Erlebnisberichte der TeilnehmerInnen, deren Namen den Veranstaltern bekannt sind.

**Weitere Info: S. Bourdin 06035-2769, Fax 18314,**

#### Warum faste ich?

1. Neugier. Halte ich es durch?! 2. Darmsanierung. Zu 1: Ich habe es durchgehalten, und ich bin sicher, es noch eine weitere Woche durchführen zu können, aber nur im Rahmen einer solchen gezielten Woche. Zu 2: Ich hoffe, es hat meinem Darm etwas gebracht. Im Rahmen einer Allergie (Urtikaria, Nesselsucht) hat sich eine ungünstige Darmbesiedelung herausgestellt. Kuren mit Biofanal haben nicht genutzt. Ich hoffe also jetzt darauf, auch aufgrund meiner Änderung der Ernährungsweise. Die Woche in Havneby hat mir sehr gut gefallen, wenn es auch für mich teilweise anstrengend war. Ich bin keine geübte Wanderin. Mir hätten täglich 10km gereicht. Ideal wäre gewesen, es hätte zwei Gruppen gegeben: Anfänger und Fortgeschrittene, so wie es bei Skikursen der Fall ist, aber das ist im Fastenfall wohl schlecht möglich. Aber alles in Allem kann ich eine positive Bilanz ziehen. (A.K.)



#### Harmonie in der Gruppe

Ich fand die Wanderungen sehr abwechslungsreich, wenn auch etwas lang (3 Std würden mir reichen) Das Fasten fiel mir relativ leicht, obwohl ich keine lange Vorbereitungszeit hatte. Einziges Problem: starke Magensäurebildung nach dem morgendlichen sowie abendlichen Safftrinken. Geschlafen habe ich sehr gut. Die abendlichen Vorträge betrachtete ich als nicht so gelungen, mir wäre eine Dia-Vorführung oder ein kurzer Film lieber. Überrascht haben mich manche Äußerungen über die Dänen und auch die Amerikaner. Hier habe ich anderes erwartet, z. B. dass neben den ganz erheblichen Fachkenntnissen auf dem Gebiet der Naturheilkunde auch das Gedankengut eines „Weltbürgers“ passen.

Frau Bourdin hat ihre Aufgabe als Mitveranstalterin und Reisebegleiterin ganz hervorragend ausgeführt. Sie hat es bestens verstanden, jeden Tag Harmonie in der Gruppe zu verbreiten, jedem das Gefühl zu geben, dass sie für Jeden da war. Zugleich hat sie sich niemals vorgedrängt. Als ich sie zum Thema meiner Magenübersäuerung ansprach, konnte sie mir schnell und kompetent helfen. Danke! (A.F.)



### **Reiflich überlegt, dann überzeugt, am Ende voller Energie**

Vor 8 Jahren lernte ich Frau Bourdin kennen. Sie erzählte mir von den Fastenwanderwochen mit Rüdiger K., die der Naturheilverein jährlich anbietet. Das machte mich sehr neugierig und so entschloss ich mich 1998 erstmals teilzunehmen. Anfänglich hatte ich einige Probleme wie: Hungergefühl, der Einlauf klappte nicht richtig, Kopf- und Knieschmerzen. Doch fachlich gute Ratschläge von Siegrid Bourdin und Rüdiger K., sowie Tipps von einigen Erfahrenen aus der Gruppe machten mir das Fasten leichter. Am Ende fühlte ich mich sehr wohl, war voller Energie, einige Pfunde leichter, viel ruhiger und ausgeglichener. Davon konnten meine Familie und ich lange profitieren. Mein erstes Fastenwandern mit R. K. und die perfekte Organisation durch Frau Bourdin haben mich so überzeugt, dass ich jetzt zum 5. Mal in Folge teilnehme. Hier auf Romo und Sylt haben wir frühlingshafte Temperaturen, die uns die Wanderungen versüßen. Dabei kann man den Alltag vergessen, in sich gehen und die Natur förmlich spüren und aufnehmen. Natürlich gibt es auch jede Menge Gesprächsstoff: Die Pfunde weichen, Austausch von Fastenerfahrungen, Rezepte werden ausgetauscht, alles in allem: Die Stimmung ist bestens! Die abendlichen Vorträge von Herrn Krauß sind nicht mehr wegzudenken. Die Fastenwoche ist für mich ein voller Erfolg. Frau Bourdin möchte ich für ihre stets freundliche und liebevolle Unterstützung danken. (I. D.)

### **Zeichen für ein optimales Konzept**

Nachdem ich nun zum 6. Mal eine Fastenwanderwoche mit dem Naturheilverein und Rüdiger K. mitgemacht habe, fühle ich mich außerordentlich wohl. Das ist für mich ein deutliches Zeichen, dass sein Konzept (für mich) das Optimale ist. Danken möchte ich vor allen Dingen Siegrid Bourdin für ihre hervorragende Organisation, die mit sehr viel Arbeitsaufwand verbunden ist. Wir hatten wieder eine sehr harmonische Woche an der Nordsee und im nächsten Frühjahr auf Fischland/Darß bin ich wieder dabei. (M.F.)



### **Bereicherung durch Verzicht**

Die Fasten Wander Woche war wieder (zum 2. Mal) eine große Bereicherung für mich. Es hat mir sehr gut gefallen. Die Gruppe hat meiner Meinung nach sehr gut harmonisiert. Siegrid Bourdin hat die Reise ausgezeichnet organisiert. Sie stand jedem in der Gruppe „falls erforderlich“ mit Rat und Tat zur Seite, ohne sich dabei in den Vordergrund zu stellen. Vielen Dank. (K.B.)

### **Zum 1. Mal mit dem Naturheilverein**

Am 15.3.03 starteten wir unsere erste Fasten Wander Woche mit dem Naturheilverein Bad Nauheim nach Romo/Dk. Als später „Zugestiegene“ wurden wir im Zug von Siegrid Bourdin herzlich begrüßt und über alles Wichtige informiert. In Romo angekommen, begrüßte uns Rüdiger K. Im Gemeinschaftsraum unserer Quartiere wartete ein leckerer Gemüsesaft-Cocktail auf uns. Dann wurde das Programm für den nächsten Tag besprochen. Jeder Tag begann mit einer auflockernden Frühgymnastik und anschließendem Safttrinken. Danach ging es bald los zu ausgedehnten Wanderungen. Wir haben die Naturschönheiten der Inseln Römö, Sylt und Mando kennengelernt. Aufgrund des herrlichen Wetters war ein Tag schöner als der andere. Den Abschluß aller Tage bildeten die äußerst interessanten Vorträge von Rüdiger K. Wir möchten uns auf diesem Wege bei Siegrid Bourdin und Rüdiger K. für die perfekte Organisation der Fastenwoche bedanken. Es hat uns alles sehr gut gefallen und wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr auf dem Darß wieder dabei sein können. (Ch. u. R.G.)

### **Noch nie gemacht, aber der Freundin vertraut**

Durch meine Freundin wurde ich aufmerksam auf das Fastenwandern mit dem Naturheilverein. Da ich das noch nie gemacht habe, wollte ich wissen wie so was ist. Ich bin angenehm überrascht gewesen von der Vorbereitung durch Siegrid Bourdin, ebenso von der Gruppe später auf Romo. Das Wandern hat Spaß gemacht, die Vorträge waren interessant, ich hätte nie gedacht, dass man nur mit Obst- und Gemüsesäften so fit sein kann. (M.-L. M.)

### **Bei einer Tasse Tee kam die Idee**

In Bad Nauheim, beim Teetrinken, fand ich das Heftchen „Na!-türlich“ und darin den Artikel über das Fasten und Wandern. Da ich vor Jahren schon mal alleine Heilfasten gemacht habe und mich sehr wohlgeföhlt habe, dachte ich warum nicht? So bin ich mit meiner Freundin und vielen Gleichgesinnten auf der Insel Romo gelandet. Siegrid Bourdin hatte vorher einen sehr guten Informationsabend organisiert, damit alles mit der Unterkunft und der Fahrt dorthin klappt und wir uns auch schon etwas „beschnüffeln“ konnten. Die Fahrt, die Gruppe, die Woche, alles verlief ohne Probleme-. Es hat Spaß gemacht, es hat alles hervorragend geklappt und wir haben uns wohl geföhlt. Selbst das Wetter war Spitze. Ich glaube, ich fahre bestimmt wieder mit. (U. H.)



### Den Kopf frei und Kraft hinzugewonnen

Diese Fastenwoche in Romo hat mir ein weiteres Mal (3. Mal) den Kopf frei gemacht und mir Kraft gegeben, den Alltag zu bewältigen. Die Vorbereitungen unter der Leitung von Siegrid Bourdin waren optimal, ebenso wie die Begleitung durch die Woche, wo sie manches Mal „moderieren“ musste und das spielend bewältigte! Anregung: im Prospekt die zusätzlichen Reisekosten und Ausflugskosten angeben. (I. K.)

### Verführungskünste des Gosch-Thekenpersonals blieben erfolglos

Mein 4. Fasten, zum 2. Mal in der Bad Nauheimer Gruppe. Aufgrund der positiven Erfahrungen beim letzten Fastenwandern auf Usedom entschied ich mich ohne Frage wieder für das Wandern mit Rüdiger K. Ich fühlte mich bis zum Schluß gut und fit, vor allem durch die Stärkung mit den guten Säften. Am Morgen wurden wir für den Tag mit einer Gymnastik locker gemacht – leider ohne Musik. Bei wunderschönem Wetter erlebten wir täglich herrliche Wanderungen auf den Inseln Romo, Sylt und Mando. Den Abschluß bildete ein gemütlicher Stadtbummel durch –Dänemarks ältestes- sehr hübsches und idyllisches Städtchen Ribe. Die Sonne begleitete uns jeden Tag, ja wir haben es auch verdient, mussten wir doch in dieser Wochen manchen schönen irdischen Dingen entsagen und erhoben einen einfachen Kräutertee beim „Gosch“ schon zum Genuß – wenn auch das Thekenpersonal uns mit leckeren Dingen verführen wollte. Nicht einmal ein Überlebensbonbon haben wir uns gestattet. Strahlend wie das Wetter fahren wir stolz und zufrieden nach Hause. Ein Jahr gibt uns diese Woche Kraft und hoffentlich weitere Gesundheit, damit wir beim nächsten Mal wieder dabei sind. (P. Sch.)



### Abwechslungsreich, ausgewogen, kompetent, freundlich umsorgend

Ganz toll die abwechslungsreichen Säfte. Ausgewogenes Konzept: Gymnastik, Wandern, Sauna, Schwimmen, gute Säfte, interessante Vorträge, Tees. Begleitung durch Siegrid Bourdin: umsichtige Organisation, kompetent, immer freundlich und umsorgend. Kurzum, die Begleitung mit Siegrid Bourdin kann nur empfohlen werden. (R.M.)

### Selbst Blasen schrecken nicht

Wiedermal Fasten und Wandern mit „unserem Guru“ Rüdiger K. Wiedermal Blasen und ähnliche Beschwerlichkeiten. Dank Siegrid Bourdin und ihrem Talent, ihrer Kompetenz und jahrelangen Erfahrungen ist wieder eine tolle Truppe zusammengelassen. Es bringt mir jedes Mal viel. Danke! (Ch. G.)

### Von der Sonne und schönen Ausflügen verwöhnt

Es war eine wunderschöne Heilfasten – Wanderwoche. Die Sonne verwöhnte uns mit ihren warmen Strahlen. Die Wanderungen wurden dadurch noch schöner. Alle Ausflüge haben mir sehr gut gefallen. Rüdiger stärkte uns prima mit seinen gesunden Säften und lockerte beim Morgensport unsere „müden“ Glieder. Ich hatte keinerlei Beschwerden und fahre mit einem sehr guten Wohlbefinden wieder nach Hause. Ein großes Danke schön an Euch, liebe Siegrid und Rüdiger! Im nächsten Frühjahr bin ich wieder (aus Sachsen) mit dabei! (B.Z.)

### Wertvolle Tipps aus der Gruppe

Mein 1. Fasten – Wandern hat mir sehr gut gefallen und ist mir gut bekommen. Die Reise war gut organisiert. Leider musste Rüdiger K. – durch die späte Ankunft – den Ablauf des ersten Abends etwas gestrafft gestalten. Deshalb war ich froh, dass Siegrid Bourdin wohlweislich, mich mit 2 erfahrenen und „erprobten“ Damen in einem Appartement zusammenwohnen ließ, die mich gut anleiteten. Sie gaben mir manchen zusätzlichen Tipp. Betonen möchte ich die gute Betreuung durch Siegrid Bourdin. Danke! (E. W.)

### Sagenhafte Fitness, Zeit verging zu schnell

Fazit: Nach einer Woche Fasten und Wandern kann ich nur sagen: „Ich fühle mich einfach sagenhaft fit und wohl!“ Da wir jeden Tag volles Programm hatten, mit Gymnastik im Freien, Rückenschule, progressive Muskelentspannung und herrlichen Wanderungen auf Sylt und Röm verging die Zeit viel zu schnell – leider !! Ich werde in jedem Fall versuchen, jedes Jahr eine Fitnesswoche einzuplanen. Kompliment an Siegrid Bourdin, sie war stets bereit, alle anstehenden Fragen kompetent zu beantworten! (D.D.)



### Von Mal zu Mal leichter

Ich bin zum 5. Mal mit dem Naturheilverein unterwegs, um 1 Woche lang in

und Rüdiger K. wunderschöner



Nordseelandschaft mit Gleichgesinnten zu Wandern und zu Fasten. Letzteres fällt mir von Mal zu Mal leichter und ich genieße die intensiven Wanderungen, dieses Mal durch Wald, Heide und Moorlandschaft, zusätzlich zu Strandwanderungen, die Gymnastik vorneweg und die interessanten Vorträge am Abend. Die Säfte sind wie immer lecker und es fehlt an nichts. Es gibt kaum mal ein leichtes Hungergefühl, ich fühle mich leicht und viel fitter als zuvor. Deshalb werde ich nächstes Jahr auch wieder dabei sein. Siegrid Bourdin organisiert die Reisen hervorragend und steht immer mit Rat und Tat zur Seite. Ich fühle mich bestens betreut und aufgehoben. (E. G.)



### **Trotz schwierigem Einstieg viel Erfolg**

Obwohl ich schon 8 Mal beim „Fastenwandern“ mitgemacht habe, fiel mir der Einstieg dieses Mal nicht leicht. Am 2. Tag des Fastens (noch zu Hause) ging es mir so mies, dass ich dachte „Oh Gott, warum tust Du Dir das an“. Aber dann, am Samstag, dem Tag der Anreise, war das alles vergessen, wie weggeblasen. Es wurde wieder eine wunderschöne, erlebnisreiche Fastenwoche, die Dank Rüdiger, Siegrid und „Petrus“ mir sehr viel gegeben hat. In diesem Sinne hoffe ich, das bewährte Team auch im Oktober wieder anzutreffen. Herzlichen Dank Sigi und Rüdiger. (H. T.)

### **„Runde Woche“ mit gelungener „Innenwirkung“**

Eine Fastenwoche mit vollem Erfolg. Einmal wegen der gelungenen „Innenwirkung“ und zum anderen auch hinsichtlich des äußeren Rahmens mit den täglichen, schönen Wanderungen. Und auch das Wetter spielte hervorragend mit. Die Erholungspausen kamen ebenfalls nicht zu kurz wie auch die körperliche Ertüchtigung bei Gymnastik und Gelenkübungen. Kurzum eine durchaus „runde Woche“. Dank dafür unserem Rüdiger aber auch Siegrid, der ein gutes Organisationstalent bescheinigt werden kann. So haben Vorbereitungswoche und Reise hervorragend geklappt. Gehen wir davon aus, dass auch in Zukunft die Fitnessferien – Reiseangebote gelingen werden. (E. und M. St.)

### **Schon innerhalb 1 Woche sichtbare Erfolge**

Diese Art von Fasten habe ich das erste Mal gemacht. Im Vorfeld: Siegrid Bourdin hat die ganze Organisation (von wo wird gefahren, wann stoße ich zu der Gruppe als Berliner, usw.) sehr gut gemanagt. Die Fastenwoche hat für mich, ich bin hochgradig Lebensmittelallergisch, schon in dieser Woche sichtbare Erfolge gebracht. Sicher nicht zuletzt durch die angebotene Gymnastik und die stundenlangen Wanderungen. Als Ungeübte habe ich die erste Fahrt nach Sylt und der Marsch durch's Moor auf Romo als Gewaltmarsch empfunden, der mir viel abverlangte, aber gut tat. Die Wanderungen waren von Rüdiger K. gut durchdacht, allerdings teilweise nur für Geübte leicht zu bewältigen. Unsere „Essen“ bei denen ich, durch meine Allergie bedingt, Sonderwünsche äußern musste, wurden von Rüdiger K. anstandslos und bereitwillig zubereitet. Die Vorträge von Rüdiger K. waren sehr interessant ausgearbeitet. Neben Rüdiger Krauß war Siegrid Bourdin immer hilfsbereit in Rat und Tat. Von Ihr habe ich sehr viel über gesunde Lebensweise gelernt. Herzlichen Dank dafür! (H. D.)



### **Lange, lange überlegt, dann lachend gut erholt**

Sehr oft hat S. Bourdin mir von den Fitnessferien erzählt, nach sehr langen Überlegungen habe ich mich nun zum erstenmal zum Fasten und Wandern entschlossen. Die Woche an der Nordsee ist im Flug vergangen. Ich hatte keinerlei Mühe auf das Essen zu verzichten. Es war eine Gruppe voller Fröhlichkeit und Freude, wir haben viel gelacht. Beschwerden beim Fasten hatte ich gar keine. Liebe Sigi, Du hast mir nicht zuviel versprochen. Danke für Dein „geduldiges Motivieren“. Es hat mir tatsächlich viel gebracht und im Herbst werde ich wieder teilnehmen, weil ich mich so gut erholt habe. (G. L.)

Organisation und Anmeldung: Siegrid Bourdin, Weidstr. 5, 61203 Reichelsheim,  
Tel. (0 60 35) 27 69 , Fax (0 60 35) 1 83 14 . eMail/Internet: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)  
Anzahlung gilt als Anmeldung: EZ € 80,-, DZ € 50,-

Volksbank Gießen-Friedberg e.G.

Konto: 841 841 01 BLZ: 513 900 00

Bitte wegen Organisation der Bahn - Gruppenreise bis Mitte Januar anmelden.



Vielen Dank.

Siegrid Bourdin

