



## BERICHT

Der Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur - besser leben e.V. veranstaltete seine Herbst-Fitnessferien vom 13.10.–02.10.2013. als Fasten-Wanderwoche in Bad Lauterberg im Südharz.

### **Gesund und fit durch Fastenwandern** **Fasten und Wandern im Harz**

In den diesjährigen Herbstferien nahm ich an der Fastenwander-Woche in Bad Lauterberg teil, die vom Verein „besser leben“ veranstaltet wurde.

Schon Wochen vorher fühlte ich mich immer so voll und unwohl, dass ich den Entschluss fasste, etwas für meine Gesundheit und meine Figur zu tun.

Da kam mir ein Zeitungsartikel der WZ, in dem dieses Fastenwandern angekündigt wurde, sehr recht.

Die Anreise fand mit eigenen PKWs statt. In ca. 3 Stunden hatten wir das Ziel Bad Lauterberg/Harz erreicht. Am Abend gab es zum ersten Mal das Safftrinken und es schmeckte gut. Hungergefühle kamen erstaunlicherweise nach diesem „Essen“ nicht auf. Allerdings begann sich ein zaghafter Appetit bei mir zu melden, als wir am dritten Tag, nach unserer Wanderung, durch die Einkaufsstraße der Stadt gingen und eine Konditorei oder Fleischerei nach der anderen sahen. Doch der Wille war stärker als die fleischliche Versuchung und ließ mich letztlich doch standhaft bleiben. Immerhin machte ich zum ersten Mal derlei „Fastenerfahrung“.

Im Hotel gab es Schwimmbad, Sauna und Wellness- oder Yoga-Räume, sowie verschiedene Möglichkeiten der Physiotherapie, etwas für die Gesundheit zu tun. Jeder Morgen begann mit Frühgymnastik oder Aqua-Gymnastik. Danach gab es zum Frühstück Obst-Säfte und Kräutertee, auch für unterwegs. Die aufgenommenen Kalorien konnten auf der anschließenden Wanderung wieder abtrainiert werden.

So wanderten wir – immer innerhalb der Mischwälder mit seinen zauberhaften Färbungen - durch das Steinatal, zur Ruine Scharzfels, um den Wiesenbeker-See, der Weltkulturerbe-Status hat und lernten das obere und untere Bad Lauterberg und die Umgebung kennen. Natürlich war auch genug Zeit für das Schlendern im Kurpark und Shoppen im schönen Städtchen.

Nachmittags nach den Wanderungen fuhren wir in die benachbarten Städte Goslar und Wernigerode im Harz und waren begeistert von der Vielfalt der schönen Fachwerkstädte. Ein Ausflug in die Spitzenforschung der Astrophysik stand an einem anderen Nachmittag auf dem Programm: wir besuchten das Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung (MPS) in Katlenburg-Lindau, wo uns Dr. Philippe-André Bourdin während einer mehrstündigen Führung die neuesten wissenschaftlichen

Erkenntnisse über die Aktivitäten in der Sonne und innerhalb der Korona der Sonne auf für Laien angenehm verständliche Weise nahe brachte. Zusätzlich konnte er viele Fragen aus unserer Besuchergruppe zum Klimawandel adäquat beantworten. Begeistert und bereichert mit neuem Wissen kehrten wir ins Hotel zurück.

Nach dem abendlichen Trinken der Gemüsesäfte und den wissenswerten Vorträgen zu Ernährung und gesundem Lebensstil, traf man sich in der Sauna oder im Schwimmbad.

Da ich zum ersten Mal fastete, hatte ich vorher doch Bedenken, ob ich das durchhalten würde. Aber nach dem dritten Tag hatte ich mich sehr gut darauf eingestellt und ein Gefühl der Leichtigkeit und Unbeschwertheit stellte sich ein. Dieses Gefühl trug auch dazu bei, gewisse Situationen zu überstehen, in denen man doch durch Auge oder Nase der Versuchung ausgesetzt war, etwas zu essen. Ich meine besonders die kulinarischen Angebote der Stadt Bad Lauterberg oder die Düfte nach Essen im Hotel, da die anderen Hotelgäste ja normal speisten.

Ich war selbst überrascht, dass ich es so gelassen durchhielt nichts zu essen und mich dabei sehr wohl fühlte, auch wenn die Umstellung am Anfang für mich neu und ungewohnt war.

Auf der Rückfahrt fuhren wir noch durch Duderstadt, eine sehr schöne Fachwerkstadt im Eichsfeld mit dem Eichsfelder Dom und wieder tollen Konditoreien, die dazu einladen, diese Tour noch mal auch ohne zu fasten zu wiederholen.

Auf das Ergebnis war ich am Montagmorgen nach der Rückkehr gespannt. Es waren 6 Kilo weniger. Dafür hat sich die Standhaftigkeit gelohnt. Jetzt heißt es nur, dies zu halten. Aber durch die genaue Beschreibung und Anleitung von Siegrid Bourdin, der Organisatorin und Begleiterin unserer Fastenwoche, fällt es leicht, die Aufbauphase richtig zu gestalten. Nach einer Aufbau-Woche kann man wieder normal essen oder, dazu hat die Woche auch motiviert, einige ungünstige Essensgewohnheiten zu korrigieren und günstigere einzuführen.

Durch diese Fastenwoche hatte ich insbesondere die Gelegenheit, darüber nachzudenken, was man wirklich zum Leben braucht und was überflüssig ist. Deshalb möchte ich diese Erfahrung nicht missen und ich bin glücklich dass ich meine erste Fasten-Erfahrung mit dieser harmonischen Gruppe in wunderbarer Natur erleben konnte.

Wolfgang H. Wölfersheim

**Abbildung unten: Ruine Scharzfels**

