

## *Erfahrungsberichte*

Fasten und Wandern vom 17. bis 24. März 2007

in Benseniel, Ostfriesland, Niedersächsischer Nationalpark Nordseeinseln



**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 24. Mal innerhalb der letzten 14 Jahre mit insgesamt 738 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien - Gruppenreise von Bad Nauheim aus, dieses Mal nach Bensen, Ostfriesland. Das Ziel der nächsten Herbst-Fasten-Wander-Woche wird das Ostseebad Rerik sein, und zwar vom **14.10. - 21.10.2007**.

Info: S. Bourdin, Tel 06032-804572, Fax 06032-804643, eMail/Homepage: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

Erfahrungen, freiwillig mitgeteilt von TeilnehmerInnen:

### **Durch die imaginäre Wand**

Ich wusste, um dahin zu kommen, wo ich hin wollte, musste ich durch eine Wand gehen - das ist mir auf diesem Fasten-Wandern gelungen. W.K.

### **Trotz widriger Wetterverhältnisse sehr schöne Tage**

Es waren trotz widriger Wetterverhältnisse sehr schöne Tage an der Nordsee. Das Saft fasten ist mir sehr gut bekommen. Auch die abendlichen Vorträge waren für mich sehr aufschlussreich. Ich hoffe, dass ich einen Großteil der Empfehlungen im Alltag umsetzen kann. Die Gruppe war insgesamt sehr harmonisch! W.G.O.



### Leichter und keine Migräne!

Mir bekam die Heilfastenkur ebenfalls sehr gut. Ich fühle mich leichter (4kg) - keine Migräne in der Woche! Rundum freue ich mich, dass wir die Woche mitgemacht haben. I.O.



### Ein ganz besonderer Fastenerfolg!

Es war wieder einmal ein erfolgreiches Fasten, was insbesondere die innere Körperreinigung, aber auch die Gewichtsreduktion anbelangt. E. kann auf einen ganz besonderen Fastenerfolg verweisen: hat sich doch ihr latenter Bluthochdruck bei zunächst reduzierter und dann ganz abgesetzter Medikamenteneinnahme wieder völlig normalisiert. Nun heißt es, dieses tolle Ergebnis zu Hause auch für die kommende Zeit zu verstetigen. Ein dem gemäßer Ernährungsplan soll dies bewirken helfen. Für M. waren die Fastentage mit den täglichen Wanderungen (zus. 83 km) ein willkommener Einstieg und ein gutes Aufbautraining für die in den Sommermonaten geplanten Bersteigertouren! ( M.E.St.)

### Bedenken, ohne Essen auszuhalten!

Die Vorbereitungswoche lief recht gut. Hatte starke Bedenken, dass ich die Woche ohne Essen (nicht) aushalte. Es lief aber zu meinem großen Erstaunen wirklich gut. Habe das Essen nicht vermisst. Durch das Wandern und Fasten fühlte ich mich gestärkt und frisch. Die Woche war ein voller Erfolg! (N.N.)

### Trotz Sturm immer dabei!

Zum elften Mal dabei, mit Ausdauer und stets darauf bedacht, beim Wandern nicht immer das Schlusslicht zu sein, aber es hat jeden Tag geklappt (fast) bis auf den Freitag. Wie jedes Jahr Blasen an den Füßen, aber mit List und Tücke diese dieses Mal im Zaum gehalten. Der Sturm hat mir viel abverlangt, aber bin stolz, und war immer dabei! (C.G.)

### Wohlgefühl und nette Leute kennen gelernt!

Die Eindrücke dieser Fastenwoche waren so, dass man mal hier oben Urlaub machen möchte, Ich habe mich wohlgefühlt, nette Leute kennen gelernt und hoffe, dass ich von dieser Woche einiges profitieren und nicht so bald wieder in alte Essgewohnheiten verfallende. Die Trinkpausen habe ich vermisst. Das Finanzielle hat (sinnbildlich) Kopfzerbrechen bereitet. (N.N.)



### Sofort wieder abreisen, gut dass geblieben!

Nach dem ersten Tag mit Frühsport im kalten Wind und starkem Regen, Wandern im Sturm mit Regen und als Krönung am Abend noch Rote Bete-Gemüsesaft (ich hasse Rote Bete) wollte ich sofort wieder abreisen! Gut, dass ich geblieben bin, denn das Wetter wurde besser, das Wandern machte Spaß und trotz weiterhin Gemüsesaft mit Rote Bete Anteil fühle ich mich so leicht und gestärkt wie lange nicht mehr. (N.N.)



### **Schöne Zeit zum Wohlfühlen!**

Es war für mich eine wunderbare Fastenwoche, sie ist mir gut bekommen. Es war wieder eine schöne Zeit, trotz des wechselnden Wetters. (N.N.)

### **Gute Erholung, besserer Schlaf**

Auch in diesem Jahr ist mir das Rohkost-Fasten und Wandern sehr gut bekommen. Ich habe mich in dieser Woche gut erholt, bin ruhiger geworden und schlafe wieder besser. (S.K.)

### **Schöne Woche mit vielen Erkenntnissen!**

Ich habe mich auf meine Fastenwoche gefreut, um wieder zu merken - mit weniger Essen (nur Trinken) auch aus zukommen. Trotz starkem Sturm und einigen Widrigkeiten war es eine sehr schöne Woche mit vielen neuen Erkenntnissen und Eindrücken. Es hat mir gut getan! bis zum nächsten Jahr! (N.N.)

### **Neugierig auf die Inseln und die Nordsee im März!**

Fastenwandern auf den ostfriesischen Nordseeinseln war eine wunderbare Erfahrung. Ich war neugierig diese Inseln und die Nordsee im März zu erleben. ich fühle mich sehr befreit vom Alltag und von überflüssigen Pfunden. Es ist angenehm für mich, Fasten und Wandern in Kombination auszuüben, es diszipliniert. Ich werde es sicher noch öfter wiederholen. Die motivierte, harmonische Gruppe zog mich mit. Danke, Rüdiger Krauß, der uns gut versorgt und die Wanderungen organisiert hat. Ebenso Danke an Siegrid Bourdin. (E.M..)

### **Große Herausforderung die Woche zu überstehen!**

Ich habe die Woche als schwierig empfunden. Geprägt durch Kreislaufprobleme, Muskelschmerzen und Hautprobleme. Es war für mich sicherlich eine Erfahrung und große Herausforderung die Woche zu überstehen und ich bin froh, dass ich sie geschafft habe, ohne schwach zu werden. Ein Entgiftungsprozess hat bei mir eindeutig stattgefunden, was natürlich sehr positiv ist. Allerdings fühle ich, dass mein Körper sehr gestresst (gestärkt?) wurde, Sollte ich mich noch einmal zum Fasten entscheiden, dann sehr wahrscheinlich nur zu einer schonenderen Variante wie das Rohkostfasten! (A.R.)

### **Rundum gesund und ausgeglichen.**

Für mich war das Fasten in Verbindung mit Wandern in einer so schönen Umgebung eine neue, tolle Erfahrung. Ich fühle mich rundum gesund und ausgeglichen. (N.N.)

### **Zu Umstellungen im weiteren Leben inspiriert**

Ich fühle mich sehr gut, das Wandern hat mir viel Kraft und Freude gegeben. Die wunderschöne Landschaft hat mich, zusammen mit dem Fasten, zu weiteren Umstellungen in meinem Leben inspiriert. (N.N.)



### **Schmerzen weg, schon nach 4 Tagen**

Wegen zunehmender Schmerzen in fast allen Knochen meines 54jährigen Körpers beteiligte ich mich an der Fastenwanderwoche. Schon nach 4 Tagen waren fast alle Schmerzen weg. Als Zusatzeffekt erhoffte ich mir, dass ich das Rauchen endgültig einstellen kann. Meine letzte Zigarette rauchte ich vor der Abreise. Während des Fastens empfand ich nicht das geringste Bedürfnis zu Rauchen, im Gegenteil, ich empfand Rauch eher unangenehm. Auch wenn die Fastenwoche für jemanden wie mich, der nicht gesund lebte, hart war, es hat sich gelohnt! (W.R.)

## Wie ein Ritual zum Beginn eines jeden Jahres!

Der Frühling kündigt sich an, Fastenwandern mit Siegrid und Rüdiger gehört seit einigen Jahren wie ein Ritual zum Beginn eines jeden Jahres. Schon im Winter, nach der üppigen Weihnachtszeit, wird man dann ganz schön fispelig und freut sich auf eine Woche Ausstieg aus dem normalen Alltag. Egal bei welchem Wetter, unsere Wandertouren werden durchgeführt. Da hat kein Schweinehund die Oberhand, mit Tee und mal guter oder weniger guter Motivation geht es los. Ja, nicht jeder Tag ist gleich, Stimmungsschwankungen und leichte Schwäche an den ersten Tagen ist normal, wird aber mit der Kraft der Gruppe gemeinsam überwunden. Ja - warum fasten wir schon über Jahre?



Mit ihren materiellen Dingen gehen die Menschen oft pfleglicher um als mit dem eigenen Körper und seinen lebenswichtigen inneren Organen. Die Wohnung wird geputzt, das Auto erhält Durchsicht und Ölwechsel. Aber unsere eigene Gesundheit? Ja, man wünscht sich gegenseitig zu jedem möglichen Anlass Gesundheit. Doch wie sieht es mit der praktischen Durchführung aus? Mehr nachdenken über sich und den eigenen Körper ist unbedingt nötig und gelingt in solch einer Woche. Der einfache Weg zum Arzt und damit das Pillen einnehmen strengt ja nicht so an. Wir sind seit Jahren davon frei und lassen uns von der Panikmache über Erkrankungen wie Grippewelle nicht anstecken. Auf ein gutes, stabiles Immunsystem!!!! (H.P.u.P.S.)

**Unser nächster Termin: 14.10. - 21.10.07 Rerik/Ostseebad [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)**

**Anmeldung per Anzahlung - wegen Organisation der Gruppenreise Bahn bis Bahnhof Neubukow, dann Bustransfer per Charterbus - baldigst, oder besser jetzt!**

Konto 841 841 01, Volksbank Mittelhessen, BLZ 51390000

1/2 DZ Euro 150,- , 1 EZ Euro 250,- Preis pro Person pro Woche: 410,- Euro,  
EZ-Zuschlag im 3-Raum App. Euro 10,- / Zuschlag 1 App. für 1 Person Euro 20,- pro Nacht.



Nächster Termin:

**14.10. -21.10.2007**

**RERIK**

Ostseebad Rerik  
an der Ostsee

zwischen  
Warnemünde und  
Rostock!

Appartementhaus  
mit Sauna.

Wegen der  
Reise-Organisation  
**jetzt** anmelden!



Info: Siegrid Bourdin Tel.: 06032-804572 [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

Fotos links und rechts unten: Greetsiel