

Panorama

DAS MAGAZIN FÜR DAS DIEPHOLZER UND SULINGER LAND



Endlich wieder Frühling

Naherholung und Tourismus • Kunst und Kultur • Wirtschaft und Gesellschaft



Lunchlos glücklich

Von Alexandra Wolff

Den ganzen Tag nichts essen und dann auch noch kilometerweit laufen. Laut der Fasten-Wander-Zentrale vereinigt Fastenwandern Bewegung, weitgehenden Verzicht auf Nahrung mit einem „farbenprächtigen Naturerlebnis“. Als Erfinder des Fastenwanderns gilt der Theologe und Pädagoge Christoph Michl aus Horneburg bei Hamburg, der 1984 seine erste Gruppenfastenwanderung durch den Schwarzwald anbot. Die ärztlich geprüfte Fastenleiterin Kirsten Müller aus Wunstorf hingegen hat sich verschiedene Wanderrouten am

Dümmer ausgesucht. Ende September war sie mit zwölf Männern und Frauen in Lembruch, von wo aus eine Woche lang jeden Tag gute zehn Kilometer weit gewandert wurde.

Der Tag startet bei Kirsten Müller mit einem Fastenfrühstück, also einer Tasse Tee, Wasser, verdünnte Säfte, Kräuterwasser und beim Schwäbischen ein Teelöffel Honig sind auch erlaubt. Danach geht es mal mit dem Segelboot zum Olgahafen und dann südlich um den See herum wieder zurück oder die Rundtour Lemförder Berg/Stemweder Berge entlang.



ab 12.
APRIL

Spargel BUFFET

Gastronomie und Hofladen nun täglich geöffnet

Thiermann
Spargel & Beerenfrüchte GmbH & Co. KG
Scharinghausen 23 · 27245 Kirchdorf

Reservierungen unter
04273 / 9320-0

**TEXTILHAUS
BROCK**

Schützen-
jacken
ab 149,95 €

**HR SPEZIALIST FÜR
SCHÜTZENBEKLEIDUNG**



SO FINDEN SIE UNS
Speckener Str. 1
49457 Drebrer - Cornau
05445 709 · 0763 4604454
www.mode-brock.de

WIR NEHMEN UNS DIE ZEIT
Mo.-Fr. 09.00–12.00 Uhr und 15.00–18.00 Uhr
Sa. 09.00–12.00 Uhr



Ganz ohne Stärkung geht es nicht. Der Saft aus Orangenspalten dient den Fastenwandernern als willkommene Energiezufuhr.

Foto: Alexandra Wolf

Um 19 Uhr wird es Zeit für ein Fastendinner mit Gemüsebrühe. „Nachdem es Rotkohlbrühe gab, habe ich meinem Mann am Telefon erzählt, dass ich das getrunken habe, was ich normaler Weise nach dem Kochen in den Abguss gieße“, sagt Phoebe Riemann-Grundmann aus Hohenhameln lachend. Wird sie in Zukunft immer die Brühe trinken? Die 53-Jährige schüttelt den Kopf. „Du kannst die Brühe aber auch in die Blumen gießen“, empfiehlt ihr die Kursleiterin.

Zur Halbzeit der täglichen Wandertour darf jeder Teilnehmer eine Orangen- oder Grapefruitspalte aussaugen (ohne das Fruchtfleisch zu essen). So schön die Teilnehmer die farbenprächtige Natur am See finden, so eine Schmitze ist der Höhepunkt des Tages- darin sind sich alle einig. „Das ist ein echtes Geschmackserlebnis“, findet Riemann-Grundmann. „Da merkt man, wie süß so eine Orange sein kann.“

Selbstreinigung, Entgiftung, Entschleunigung

Bewusstes Wahrnehmen des Essens - das ist eine der Antworten der Teilnehmer, auf die Frage, warum sie freiwillig sechs Tage lang aufs Essen verzichten. Selbstreinigung, Entgiftung, Entschleunigung sind weitere Gründe. Abnehmen möchte niemand der ohnehin schlanken Teilnehmer. Dabei verspricht die Fasten-Wander-Zentrale, dass Fastenwandern einem Jo-Jo-Effekt „erst gar keine Chance“ gebe, weil „bei einer Fastenwanderwoche auch Vorträge über bewusste und gesunde Ernährung gehalten“ werden. Tatsächlich ist Müller zugleich auch Gesundheitsberaterin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB). So rät sie beispielsweise Haferflocken selbst zu pressen, weil das sowohl schmackhafter als auch gesünder sei. Neben Aufsätzen für Küchenmaschinen gebe es auch spezielle Flockenquetschen. Riemann-Grundmann will sich die Impulse zu Herzen nehmen - ihre Mitteilnehmerin Sandra Fischer aus Hannover hingegen hat ihre Ernährung schon umgestellt: „Ich esse nur noch zwei Mal täglich, abends esse ich nichts“, sagt die 52-Jährige. „Ich mache mir gerne einen Frischkornbrei aus Joghurt und selbstgemachter Cashew-Milch, Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen, Leinöl, einem Stück Obst, Nüssen und Sesam.“

Bekommt man nicht spätestens bei dieser Beschreibung Hunger? Fastenratgeber betonen zwar immer, dass nach der Darmreinigung mit Sauerkrautsaft, Abführsalz oder einem Einlauf kein Hungergefühl entstehe. Aber Essen ist ja mehr als Nahrungsaufnahme, es ist auch Genuss. Doch die Teilnehmer bestätigen, dass sie weder Hunger noch Appetit hätten. Schließlich fasten sie alle freiwillig, haben also die nötige Grundeinstellung zum Thema Nahrungsvorzicht. „Die Kraft und die Energie schöpft man aus seinem körpereigenen Depot“, weiß Müller. „Ein Sport, in dem es auf Stärke und Schnelligkeit ankommt, passt nicht zum Fasten. Aber beim Wandern kommt es auf die Ausdauer an und die hat man sogar beim Fasten. Außerdem regt die Bewegung den Kreislauf an.“

Laut Fasten-Wander-Zentrale können die Organe zur Ruhe kommen. Vor allem das ist es, was Riemann-Grundmann spürt - sie sei stolz auf ihren Körper: „Fastenwandern stärkt das Vertrauen in meinen Körper. Und ich habe meinem Körper immer vertraut.“

“ Fastenwandern stärkt das Vertrauen in meinen Körper.

Aber nicht alle Teilnehmer verzichten aufs Essen. Klaus Boehke (73) aus der Wesermarsch darf aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten, macht aber alle anderen Angebote von Kirsten Müller mit. Und gibt es etwas, auf das die Teilnehmer nicht verzichten könnten? „Ich schränke es während des Fastenwanderns ein“, sagt Fischer. „Aber auf mein Handy verzichten - das würde mir schwerfallen.“

Am Dümmer fühlen sich die Teilnehmer sehr wohl. Eine Frau aus Nienburg, hat hier auch bereits eine Fahrradtour unternommen. Genau wie alle anderen würde sie gerne wieder kommen: „Aber nur unter der Woche. Nicht am Sonntag, wenn die Sonne scheint“, meint sie schmunzelnd. „Dann ist es zu voll.“

Am Dümmer fühlen sich die Teilnehmer sehr wohl. Eine Frau aus Nienburg, hat hier auch bereits eine Fahrradtour unternommen. Genau wie alle anderen würde sie gerne wieder kommen: „Aber nur unter der Woche. Nicht am Sonntag, wenn die Sonne scheint“, meint sie schmunzelnd. „Dann ist es zu voll.“

Chrentbad Dümmer

In Dorfe 19 149448 Hude
Telefon 05443/85 63
info@freizeitbad-duemmer.de
www.freizeitbad-duemmer.de



E:JETZT FAN WERDEN

DO:MERSEE