

9. März 2012, Neue Zürcher Zeitung

Frühlingsfasten an der Ostsee

In Prerow auf dem Darss lädt das Bio-Hotel Ginkgo Mare zu «Ess-Ferien» ein

Ekkehart Eichler · Im Morgengrauen trifft sich die Fastengruppe zum Ingwertee. Zehn Frauen und ein Mann haben sich im Bio-Hotel Ginkgo Mare eingefunden, um die nächsten sechs Tage Körper, Geist und Seele durch Fasten aufzufrischen. Eine von ihnen ist Laura aus Leipzig. Sie besitzt reichlich Fastenerfahrung, denn sie nimmt sich seit Jahren im Februar eine solche Auszeit. Eine Woche lang werden Laura und ihre Gefährten keinerlei Speisen, sondern lediglich Flüssigkeiten zu sich nehmen. Wer nicht isst, braucht nicht zu verdauen. Und wer frei vom Verdauen ist, hat auch keinen Hunger. So einfach ist das, meint Fastenleiterin und Hotelbesitzerin Silke Brüggemann.

Liebe zum Detail

Mit dem «Ginkgo Mare» haben sich Silke und Dirk Brüggemann den Traum vom eigenen kleinen Medical-Wellness-Hotel erfüllt. Sie schneiderten sich diesen Ort der Erholung massgerecht zu. So flossen etwa in Bau und Gestaltung alle Erfahrungen ein, die Silke zuvor während sieben Jahren als Heilpraktikerin und Fastenleiterin gesammelt hatte. Das grosszügig konzipierte Gesundheitszentrum muss einem umfangreichen Leistungsangebot gerecht werden; acht Therapeuten, Kursleiter und Dozenten bieten im «Ginkgo Mare» klassische Naturheilverfahren, systemische Psychotherapie, Heilfasten, Meditationen, Massagen, Naturkosmetik, Tai-Chi, Chi Gong, Yoga und Seminare an.

Gleichzeitig ist das in einer ruhigen Seitenstrasse gelegene Haus das einzige Bio-Hotel im Ostseebad Prerow. Das Haus wird mit Erdwärme versorgt, und die Fussbodenheizung macht Barfussgänge zum Genuss. Die Möbel sind aus Birkenvollholz, geschlafen wird auf Latexmatratzen, und jedes Zimmer verfügt über eine Netzfreischaltung für eine störungsfreie Nachtruhe. – Wer nicht zum Fasten ins «Ginkgo Mare» kommt, kann sich auch über eine erlesene Bio-Frühstücks-Tafel freuen, deren Zutaten samt und sonders aus der Region stammen. Auf Wunsch gibt es laktose- und glutenfreie Speisen oder solche, die kein tierisches Eiweiss enthalten.

Das Hotel bietet unterschiedliche Fastenprogramme: kombiniert mit Entspannungsübungen oder Meditationstraining, mit Wandern oder Yoga. Letzteres richtet sich an Personen mit Erfahrung im Fasten, denn es geht darum, die Fastenzeit durch Yoga-Übungen zu unterstützen. So lernt man, dass sogenannte Asanas – spezielle Körperhaltungen, gepaart mit Atemtechniken – den Kreislauf anregen und den Organen bei Entgiftung und Regeneration helfen.

Hinaus ans Meer

Mit Naturführer Lutz Storm geht es hinaus auf den Darss, eine der faszinierendsten Küstenregionen an der Ostsee. Nur etwa zehn Minuten braucht man vom «Ginkgo Mare» bis zum langen Prerower Nordstrand, nur wenige Kilometer bis zum bekannten Darsser Weststrand mit seiner feinsandigen Uferzone und den pittoresken Windflüchter-Armeen. «Wir lernen hier eine Menge über die Region», sagt Laura, der es besonders Storms Ausführungen zu Pflanzen und Pflanzenheilkunde angetan

haben. Im Fastenprogramm sind diese ausgiebigen Spaziergänge ein ganz wesentliches Element, weil man im gesunden Ostseeklima Säuren ausatmet, die Sinne schärft, Muskeln auf- und Fett abbaut.

Mittags gibt es bloss ein Süsspchen. Es wirkt als basischer Puffer gegen Übersäuerung und bringt die Fastenteilnehmer ihrem Tagesquantum von maximal 400 Kilokalorien näher. Selbstverständlich kommt für die Brühe nur biologisch angebautes Gemüse in den Topf: Fenchel, Randen, Pastinaken, Kohlrabi, Kartoffeln. Und anschliessend heisst es ruhen mit einem Leberwickel. Dessen Wärme unterstützt das für die Fastenarbeit so wichtigste Organ perfekt.

Brüggmanns Kurse basieren auf den Methoden des Fastenpapstes Otto Buchinger. Diese bewirken, dass der Körper auf Eigenversorgung umschaltet, Entschlackungs- und Entsäuerungsprozesse in Gang kommen und die Selbstheilungskräfte verstärkt werden. So betont auch Laura, dass Fasten den Kopf frei mache. Silke Brüggmann stimmt zu. «Manche geraten beim Fasten in regelrechte Euphorie, fangen an, zu dichten oder Tagebuch zu schreiben. Und einige stellen ihr Leben vollständig um.»

www.ginkgomare.de

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von NZZ Online ist nicht gestattet.

Diesen Artikel finden Sie auf NZZ Online unter:

http://www.nzz.ch/magazin/reisen/fruehlingsfasten_an_der_ostsee_1.15589941.html