

Fastenwochen im Bio-Hotel

Kleine Fluchten Suppe, Saft und Tee: In Prerow auf dem Darß lädt das Ginkgo Mare zu „Ess-Ferien“ ein

EKKEHART EICHLER

7.45 Uhr morgens. Die Fastengruppe trifft sich zum Ingwertee. Sieben Frauen und ein Mann haben sich in Prerow eingefunden, um an sechs Tagen Körper, Geist und Seele auf Vordermann zu bringen – im Rahmen der „Ess-Ferien“ im Hotel Ginkgo Mare und unter Anleitung von Heilpraktikerin Silke Brüggemann. „Es geht nicht um hemmungslose Völlerei, wie der Begriff Ess-Ferien suggerieren könnte“, sagt Fastenleiterin Brüggemann, „sondern um das Gegenteil: Ferien vom Essen.“

2011 erfüllten sich die Hamburger Silke und Dirk Brüggemann den Traum vom eigenen Bio-Hotel. Mit baubiologisch hochwertigen Zimmern, die mit Vollholzmöbeln ausgestattet sind. Wer nicht fastet, bekommt ein Bio-Vital-Frühstück mit Ziegenkäse, Frischkornbrei und Pfannkuchen serviert.

Mittelpunkt des Hauses ist das GesundSein-Zentrum, in dem Naturheilverfahren, Psychotherapie, Meditationen, Massagen, Tai-Chi, Qigong, Yoga und eben Fastenkurse auf dem Pro-

gramm stehen. Dabei wird Fasten kombiniert mit Entspannungsübungen, mit Stille- und Meditationstraining, mit ausgiebigen Wanderungen, mit freiem Malen oder mit Yoga.

8.15 Uhr. Yogastunde. Bei diesem Kurs geht es weniger um Entschlacken und Entgiften, sondern darum, wie durch Yoga-Übungen die Fastenzeit unterstützt werden kann. 9.30 Uhr. Mit Tee und Zitronenwasser im Rucksack geht es raus auf den Darß. Zehn Minu-

ten braucht die Gruppe bis zum Prerower Nordstrand, etwa eine Stunde durch den Darßer Wald bis zum Weststrand mit seiner feinsandigen Uferzone und den pittoresken Windflüchtern. Im Fastenprogramm sind Spaziergänge wesentliches Element, „weil wir im Ostseeklima Säuren ausatmen, Muskeln auf- und Fett abbauen“, sagt Brüggemann.

13 Uhr. Das Mittags-Süppchen wirkt als basischer Puffer gegen Übersäuerung und bringt die Gruppe ihrem

Tagesquantum von maximal 400 Kalorien deutlich näher. Selbstverständlich kommt für die Brühe nur biologisch angebautes Gemüse in den Topf.

Brüggemanns Kurse basieren auf den Methoden von Dr. Otto Buchinger und sind auch als Tee-Saft-Fasten bekannt. Für gesunde Menschen bewirken sie, dass der Körper auf Eigenversorgung umschaltet, Entschlackungs- und Entsäuerungsprozesse angeregt werden und die Pfunde purzeln. Es stärkt das Immunsystem, strafft das Bindegewebe, macht Gelenke und Muskeln geschmeidiger und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dieser sogenannte „innere Arzt“ durchforscht beim Fasten den Körper und setzt in allen Partien an, die Heilung benötigen.

17 Uhr. Mit dem Abendsaft nehmen alle ihre letzte „Mahlzeit“ des Tages ein. Silke Brüggemann resümiert: „Fasten macht den Kopf frei und lässt die Teilnehmer wieder zu sich selber finden. Manche geraten in regelrechte Höhenflüge. Und einige stellen ihr Leben sogar vollständig um und begeben sich auf komplett neue Pfade.“

Eine Nacht für zwei Personen mit Frühstück ab 120 Euro



Adresse: Bio-Hotel Ginkgo Mare, Buchenstraße 41, 18375 Prerow, Tel. 038233/70 13, www.ginkgomare.de

Preise: DZ mit Frühstück ab 60 Euro p. P.; Wochenkurs Fasten ab 560 Euro.

Buch zur Serie: Jeder Band kostet 12,95 Euro und ist im Handel sowie auf www.abendblatt.de/shop erhältlich.



Im Ginkgo

Gymna