



Ein richtiges Schlemmerbuffet und alles gesund! Wer fasten will, sollte aber nicht mehr als drei Fruchtarten wählen.

Schlemmen mit Früchten

Rundherum die wunderschöne Gegend um die Stadt Füssen, auf dem Tisch die feinsten Früchte – so lässt sich eine **Fastenkur** ganz gut ertragen. Zumal eine diverse Aktivitäten dabei ganz schön auf Trab halten. Wir haben es ausprobiert.

Von **Angela Allemann**

Das fängt ja gut an! Den schlückgrünen Inhalt eines grossen Glases sollen wir trinken, auf nüchternen Magen. Das Getränk schmeckt genauso wie es aussieht: nach Erde. Ich meine, sogar ein leichtes Knirschen zwischen den Zähnen zu verspüren. «Es ist Heilerde, sie bindet Giftstoffe», erklärt Viviane Mössmer, unsere forsche Gesundheitstrainerin, diesen ungewöhnlichen Drink. «Runter damit und ein Glas Wasser hinterher.»

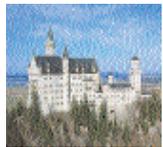
Eine Messerspitze Cassia soll dann unserer Verdauung auf die Sprünge helfen. Das Innere dieser Hülsenfrucht schmeckt gewöhnungsbedürftig, wie eine Mischung aus Lakritze und Scho-

kolade. Innen stecken ein paar grosse Kerne, die wir in hohem Bogen in die Büsche spucken.

Es ist acht Uhr morgens, und wir fünf Frauen sind bereits unterwegs. Eine Runde Nordic

Walking soll unseren Kreislauf auf Trab bringen. Es ist noch frisch, die Kälte kriecht durch Mark und Bein. Nach ein paar kräftigen Gymnastikübungen sind wir alle aufgewärmt.

FÜSSEN UND UMGEBUNG



Die Stadt Füssen mit ihrem historischen Stadtkern, dem ehemaligen Benediktinerkloster St. Mang, ist eine wahre Pracht. Die barocken Räume beherbergen Bayerns ältesten Totentanz von Jakob Hiebeler (1602) sowie eine Sammlung historischer Streich- und Zupfinstrumente. Immerhin gilt Füssen als die Wiege des europäischen Lauten- und Geigenbaus. Touristenmagnet Nummer eins sind die Schlösser Neuschwanstein (Bild) und Hohenschwangau. König Ludwig II.

steht hier nach wie vor in hohen Ehren. Durch das aristokratische Neuschwanstein, gross geplant und nie bewohnt, wälzen sich Besucherströme. Schloss Hohenschwangau hingegen, der ehemalige Familiensitz, ist gemütlicher und interessanter. Von hier aus hat der exzentrische König Ludwig durch ein riesiges Fernrohr die Bauarbeiten auf Neuschwanstein verfolgt und kontrolliert. Auch heute noch ein toller Ausblick!

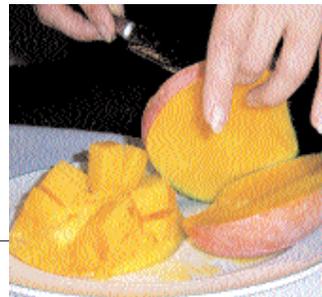
► **Infos:** Füssen Tourismus, Tel. 0049 8362 938 50. Deutsche Zentrale für Tourismus, Zürich, Tel. 044 213 22 00, www.deutschland-tourismus.ch

Zur Belohnung dann ein hübsch gedeckter Frühstückstisch: edles Porzellan auf weissem Tisch Tuch, Kerzen, Silberbesteck und hohe Glaskelche. Warmes oder kaltes Wasser? Kein Kaffeeduft zieht durchs Haus, stelle ich bedauernd fest. Dafür ist das Wasser von besonderer Qualität, Granderwasser, nach dem Tiroler Johann Grander benannt. Es soll durch eine spezielle Technik vitalisiert sein und dem Organismus ganz besonders gut tun. Wissenschaftlich belegen lässt sich da nichts, aber es schmeckt weich und angenehm und ist ganz ohne Kohlensäure. Erwiesen ist indes, dass Wasser ein wunderbarer Transporteur ist für Körperschlacken, und darauf kommt es uns die nächsten Tage an. Wir trinken Wasser literweise.

Die Sinne schärfen

Fasten klingt nach Entbehrung, nach Hunger gar. Nicht so das Früchtefasten, das wir praktizieren. Es ist eher ein Früchte-schlemmen, doch Vivi, wie wir unsere Trainerin schnell nennen, bringt Ordnung in das enorme Angebot. «Nicht mehr als drei Fruchtarten pro Mahlzeit», bestimmt sie. «Eine nach der anderen und nichts dazwischen trinken.» Das soll dem Stoffwechsel die Anpassung erleichtern und unsere Sinne für die Sättigung schärfen. Also Bananen oder Äpfel, Trauben oder Ananas oder doch lieber Pitaya, jene hübschen, stacheligen Tropenfrüchte?

Naturbelassene, unveränderte Lebensmittel sättigen schnell, merken wir. Sie schmecken



Nordic Walking am Morgen: Ein paar Gymnastikübungen sorgen dafür, dass die Muskeln warm sind.

köstlich, bieten aber nicht den raffinierten Gaumenkitzel, der durch Würzen oder Verarbeitung entsteht – und uns übers Nötige hinaus essen lässt. Jeden Tag gibt's eine neue fruchtige Überraschung: Zapote, Rambutan, Kaktusfeigen, Granatäpfel, Maulbeeren. Die Grenadilles und Mangos sind saftig wie selten hierzulande.

Doch jetzt in die Wanderschuhe. Mit gut zehn Kilometern fangen wir zur Einstimmung am ersten Tag an. Ein Klacks das flache Gelände, leicht und locker marschieren wir dahin. Die nächsten Tage sind wir jeweils vier bis sechs Stunden auf den Beinen. Die 20 Kilometer bis zum Alateer und zurück, bergauf- und bergab, bringen mich an meine Grenzen. Ein paar Runden Schwimmen und Saunatun gut. Claudia verwöhnt mich mit einer Shiatsu-Massage. Ihrer Aufforderung, mich einfach fallenzulassen, folge ich noch so gern. Und auch die Lymphdrainage-Massage ist eine Wohltat.

Hunger hat nach einem solchen Tag niemand, aber neugierig sind wir auf die Vielfältigkeit des rohen Gemüses, das wir abends knabbern sollen. «Alles, was durch mehr als 50 Grad erhitzt wird, ist tot», erklärt Vivi, die seit Jahren nur Rohkost zu sich nimmt.

Saftig und wohlschmeckend, wie man sie hierzulande selten findet: frische Mangos.

Abends empfiehlt Vivi Leberwickel und warme Fussbäder, referiert über die Wichtigkeit von Entgiftung und Entschlackung, Säure- und Basenhaushalt, während wir schon langsam wegschlummern. Spätestens um neun Uhr stecke ich unter der Decke – und schlafe wie ein Murmeltier.

Nach fünf Tagen fühle ich mich rundum wohl. Knapp drei Kilo sind weg. Früchtefasten ist ein gutes Konzept, finden wir, und alltagstauglich in modifizierter Form: Viel rohe Früchte und Gemüse, eine leichte, warme Mahlzeit am Tag und soviel Bewegung wie möglich – das bringt's. *

INFOS

Anreise: In gut fünf Stunden kommt man ab Zürich mit den SBB/DB hin, viermal täglich Direktzug nach Buchloe, umsteigen nach Füssen.

Infos: Der «Verein für gesundes Leben e.V.» hat Fasten und Früchtefasten in Verbindung mit Wandern und Golfen nach Deutschland und auch in die Schweiz gebracht. Inzwischen sind acht Hotels in Deutschland und eines in Samnaun im Angebot: www.fastenwandern.de Roh- und Naturkost in Bio-Qualität kann man in der Schweiz über Tel. 0800 53 46 54 beziehen oder über www.keimling.ch

Wohnen: Vitalhotel Sommer, Füssen. Gemütliches Viersternehaus mit schönem Wellnessbereich. Acht Früchtefasten-Wanderwochen 2008. Fünf Übernachtungen, Rundumbetreuung, inkl. Wandern, Gymnastik, Nordic Walking, Früchte-Vital-Verpflegung nach Saison, Nutzung der Bäder und Saunen, ab 683 Euro im Einzelzimmer. Tel. 0049 8362 914 70, www.hotel-sommer.de

