

REISE

Früchtestafen und wandern in Füßen

Neue Aktiv-Diätkuren bringen Energie für Körper und Geist

Von Cosima Lutz



Erkenntnis hat mit Einleuchten zu tun und mit Obst. Fatalem Obst! Schon beim Anblick des knallbunten Büfettis im Konferenzraum des Füssener Wellnesshotels "Sommer" leuchtet ein: Verzicht soll hier in den nächsten fünf Tagen beim Früchtestafen offenbar nicht geübt werden. Im Gegenteil. Zumindest meine "Vitalwanderwoche" lässt sich so zusammenfassen: Gier. Wampe. Glücksgefühl. Fünf Tage schlemmen ohne schlechtes Gewissen.

Der Verein für gesundes Leben hat ins Allgäu geladen, an den stillen Forggensee, mit Blick auf Schloss Neuschwanstein. Gerade nach dem Fasching ist Früchtestafen eine feine Sache. Es bildet den Mittelweg zwischen besinnungsloser Völlerei und Radikaldiät, ist sanft und von realistischem und nachhaltigem Erfolg gekrönt. Es verfeinert den Geschmackssinn, macht gute Laune und weckt den Spieltrieb: Tischnachbarn erlegen rohe Karotten, untersuchen voller Hingabe frischen Fenchel, verfärben sich mit Roter Bete oder vertiefen sich in Mangos.

Wir machen gewissermaßen eine Weltreise. Alles auf dem Büfett ist frisch und unverarbeitet, kommt aus der Region oder ist per Flugzeug aus Thailand, Lateinamerika und anderen fernen Ländern angereist. Alles stammt aus biologischem Anbau und ist aromatisch bis zum Abwinken. Doch der Reihe nach, die ist nämlich extrem wichtig. "Esst, so viel ihr wollt", sagt Fastenleiterin Viviane Mößmer dazu, "aber bitte nach einem bestimmten System!"

Und das geht so: Nicht mehr als drei Obst- und/oder Gemüsesorten pro Mahlzeit, und zwar nicht durch-, sondern nacheinander. "Jeder Sorte entspricht ein bestimmtes ,Programm" im Körper. Das ist wie bei der Waschmaschine. Zu viele Programme auf einmal - nicht gut." Von jeder Sorte sollen wir nur so lange essen, bis der Impuls kommt, etwas zu trinken. "Das lasst mal schön bleiben", sagt Mößmer, "denn das ist nur ein Signal des Körpers, dass er genug von der Sache hat."

Am dritten Tag hat jeder einen Durchhänger. Ist schlapp, hat Zipperlein und nölt herum. Man wird "knetig", sagt man im Allgäu dazu. "Jeder leidet am dritten Tag dort, wo sein größter Schwachpunkt ist", sagt die Fastenleiterin. Sie erklärt es uns damit, dass der Körper sich am dritten Tag umstellt, und zwar, anders als beim Fasten, "aus dem Überfluss heraus". Bis zu 2000 Kalorien nehmen wir täglich zu uns, aber anstatt einen Großteil davon einzulagern wie sonst, darf sie der Körper gleich frisch verheizen: morgens Nordic Walking und Gymnastik am See, nach dem Frühstück drei bis fünf Stunden Wandern.

Ideal ist so eine Früchtestaweche als Aufbau nach einer "normalen" Fastenwoche. Manche müssen ständig auf die Toilette, bei anderen, wie mir, stellt der Verdauungstrakt vorsichtshalber mal die Arbeit ein. So transportiere ich meine Wampe durch Wälder, am Hopfensee und an Wasserfällen vorbei, ich bugsiere sie hoch ins Schloss Neuschwanstein,

bestaune die Fülle der dortigen Räume und die gespenstische Leere der Küche.

Die Geschmacksnerven werden sensibler, gewissermaßen reiselustiger, ähnlich wie beim Fasten, doch scheinen sie es hier aus purem Vergnügen zu werden. Einen ernährungsphysiologischen Grund, exotische Früchte ins Programm zu nehmen, gibt es allerdings nicht. "Würden wir aber fünf Tage lang nur Äpfel, Orangen und Bananen essen, hätten wir es spätestens am dritten Tag satt", so die Fastenleiterin. Und während ich mir eine Medjool-Dattel auf der Zunge zergehen lasse und ihrem edlen Nugataroma nachspüre, breitet sich in mir ein debil-versöhnliches Grinsen aus. Ein Planet, auf dem solche Datteln wachsen, muss den Menschen einfach gernhaben, anders kann das doch gar nicht gemeint sein.

Der Schritt von der Verzückung zur Völlerei, ach, er ist klein. Bei unserem Rundgang durch Füssen erfahren wir, dass einst die dort lebenden Mönche 6900 Kalorien am Tag verdrückten und das Ganze mit vier Liter Wein herunterspülten. Auch eine Art, die Welt in sich aufzunehmen.

Aus der Berliner Morgenpost vom 10. Februar 2008