

12. Januar 2008, 04:00 Uhr

VON COSIMA LUTZ

Früchtefasten und Wandern in Füßen

Ein Geschmackserlebnis für gesundheitsbewusste Urlauber: Die neuen Aktiv-Diäten bringen Energie für Körper und Geist

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

Der "Verein für gesundes Leben e.V." hat ins Allgäu geladen, an den stillen Förgensee, mit Blick auf Schloss Neuschwanstein. Gerade für die vorsatzschweren Tage zwischen Weihnachten und Neujahr ist Früchtefasten 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 Büffet 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, soviel Ihr wollt", sagt Fastenleiterin Viviane Mößner 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 Mößner, "denn das ist nur ein Signal des Körpers, dass er genug von der Sache hat." Dieser Punkt wird künstlich verzögert, sobald ein Lebensmittel geschmacksverändert wurde, das also gesalzen, geröstet oder mit Zitrone beträufelt wurde. Also lieber mit der Ananas aufhören und Ausschau nach, sagen wir, rohem Brokkoli halten.

Zum Nachtschicht gibt's Zucker- und/oder Fettreiches, wie Sapoten, Avocados oder Nüsse. Und was es nicht sonst noch alles gibt! Diese merkwürdige Kugel mit ihrer plastikartigen Hülle zum Beispiel, die Grenadille, erinnert beim Reinbeißen an Gummibärchen-Krokodile mit weißer Schaumschicht. Und schmeckt die grüngelbe Sapote nicht nach Vanillepudding? Ganz zu schweigen von den zerzausten, kleinen Igelrn namens Rambutan: innen geleeartig wie Litschi, nur feiner und saftiger. Das Vergleichsrepertoire schwindet schneller als die Pfunde. Wir erfahren, dass die aus Australien stammende Macadamia-Nuss das fetthaltigste Lebensmittel der veganen Kost ist und ihren Namen einem Herrn John Macadam verdankt. "Was für die Seele eine neue Wahrheit ist, das ist für den Magen ein neues Gericht", notierte einst Jean Paul. Er wusste, wovon er sprach, er kam aus einer kargen Kartoffelgegend.

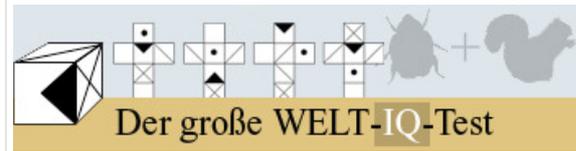
Am dritten Tag hat jeder einen Durchhänger. Ist schlapp, hat Zipperlein und nölt herum. Man wird "knetig", sagt man im Allgäu dazu. "Jeder leidet am dritten Tag dort, wo sein größter Schwachpunkt ist", sagt die Fastenleiterin. Sie erklärt es uns damit, dass der Körper sich am dritten Tag umstellt, und 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 Früchtewoche 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 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 Nougataroma nachspüre, breitet sich in mir ein debil versöhnliches Grinsen aus. Ein Planet, auf dem solche Datteln wachsen, muss den Menschen einfach gern haben, anders kann das gar nicht gemeint sein.

Der Schritt von der Verzückung zur Völlerei, ach er ist klein. Bei unserem Rundgang

WISSENSTEST



Testen Sie Ihre Intelligenz

Geistiger Überflieger oder dumm wie Bohnenstroh? Beim großen IQ-Test bekommen Sie nach 80 Fragen und 45 Minuten die Antwort – Schwarz auf Weiß. [mehr...](#)

[alle Wissenstests und Gewinnspiele](#)

WISSENSTEST



Sind Sie ein Nachrichten-Profi?

Wissen ist Macht. Aber im täglichen, bunten Info-Dschungel von TV, Internet und Radio kann man leicht den Durchblick verlieren. Was wissen Sie wirklich? [mehr...](#)

[alle Wissenstests und Gewinnspiele](#)

AKTUELLE BILDERGALERIEN



69 Fakten über Sex

Alles über die schönste Nebensache der Welt [mehr...](#)



Ungeschminkte Stars

Das Grauen hat einen Namen – aber welchen? [mehr...](#)



Raten Sie mal!

Kennen Sie den Bauchnabel Ihres Lieblingsstars? [mehr...](#)



Himmlische Jessica Biel

Eine Sex-Ikone, die keine sein will [mehr...](#)



Mein Frauchen ist berühmt

Tinkerbell und andere prominente Tiere [mehr...](#)

[alle Bildergalerien](#)

KOLUMNE



Heartcore

Johanna Merhof über Herzensleid, Beziehungstaumel und den Irrsinn des Großstadtlebens [mehr...](#)

TOP THEMA: KLEINTRANSPORTER



durch Füssen erfahren wir, dass einst die dort lebenden Mönche 6900 Kalorien am Tag verdrückten und das Ganze mit vier Litern Wein runterspülten. Auch eine Art, die Welt in sich aufzunehmen. Konnte auf Dauer ja nicht gut gehen. Gestorben wären sie allerdings auch, wenn sie gefastet hätten. "Sag ja, sag nein/ getanzt mueß sein" steht daher schlicht über dem berühmten, 400 Jahre alten Füssener Totentanz. Mit unseren frisch gereinigten inneren Organen stehen wir am Ende der Vitalwoche im Stadtmuseum. "Der Erfinder der Darmsaiten", so ist dort in "Weigls Ständebuch" von 1699 zu lesen, "muss gewiss seltsame Einfälle gehabt haben, da er in dem stinckenden Gedärm das Fundament der Klingkunst gesucht hat". Die alte Floskel vom "Einklang mit sich selbst" gewinnt hier also eine ganz neue, heitere Bedeutung.

[Druckversion](#)[Artikel versenden](#)[Leserbrief](#)

FastenWandernRadeln

Ostseeküste, Mecklenburgische Seen, Madeira, Franken
www.fastenwandern-wirth.de

Heilfasten in Belgien

Ganzjährig Fastenkuren: 7 - 21 Tage Heilfasten, abnehmen, entspannen!
www.samariter-fasten.de

Fasten im Kloster Gerode

10 Tage für Körper, Geist und Seele - eine Kur wirkt Wunder!
www.wegdermitte.de

Heilfasten

Ganzheitliches Konzept in Fachklinik mit Hotelkomfort
www.naturheilkundeklinik.com



[Politik](#) | [Wirtschaft](#) | [Finanzen](#) | [Sport](#) | [Vermischtes](#) | [Kultur](#) | [Wissen](#) | [Webwelt](#) | [Reise](#) | [Motor](#) | [Lifestyle](#) | [Satire](#) | [Fernsehen](#) | [Berlin](#) | [Hamburg](#) | [München](#)
[Welt Debatte](#) | [Die Welt Besten](#)

[Nachrichten](#) | [Suche \(beta\)](#) | [Abonnement](#) | [Redaktion](#) | [Impressum / Kontakt](#) | [Datenschutz](#) | [Mediadaten Print](#) | [Mediadaten Online](#) | [Anzeigenannahmen](#)
