

Früchtefasten

Aktivkur für Körper und Geist



Ungesunde Ernährung geht einher mit der Aufnahme von zu viel Eiweißen und Zucker, sodass der Säure-Basen-Haushalt des Körpers durcheinandergerät. Rauchen und Stress sind Faktoren, die diese Wirkung noch erheblich verschlimmern können. Ist der Körper übersäuert, können Erkrankungen der Nieren, Neurodermitis oder Rheuma die Folge sein.

Was ist Früchtefasten?

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte Art des Heilfastens. Während der fünf- bis zehntägigen Früchtefastenkur unter der Leitung von Fastenexpertin Viviane Mößmer besteht die Nahrung ausschließlich aus nicht zubereiteten, wohlschmeckend am Ort gereiften und qualitativ hochwertigen Früchten, Gemüse, Kräutern und Nüssen. Alles aus kontrolliert biologischem Anbau vom Bauern um die Ecke oder auch direkt eingeflogen von den Biobauern in Indonesien, Südamerika, Uganda oder den Philippinen. Früchtefasten zählt zu den sanften aber doch intensivsten reinigenden Naturheilverfahren. Durch den ausschließlichen Verzehr von Früchten, Gemüse (Rohkost!) und Wasser werden Schlacken und Gifte vermehrt ausgeschieden und der Körper besser mit Vitaminen, sekundären Faserstoffen, Spurenelementen, Mineralstoffen und Enzymen versorgt. Fettabbau und Gewichtsverlust sind ebenfalls positive Nebeneffekte dieser Fastenart. Durch diesen Entgiftungsprozess fällt es auch vielen Rauchern leichter aufzuhören. In der Fructalis-Woche, die Viviane Mößmer, in Verbindung mit ausge-

dehten Wanderungen in und um Füssen, aber auch in Südtirol oder in der Rhön in Hotels in verschiedenen Orten anbietet, wird nicht gehungert, sondern man isst, solange man Lust hat und bis man satt ist. Unterstützt wird das Früchtefasten mit einer gezielten, ausdauernden Bewegung von täglich etwa drei bis fünf Stunden. Die Fastenexpertin beschreibt Inhaltsstoffe Funktion von Obst- und Gemüsesorten und erklärt und beschreibt die Pflanzen am Wegesrand bei den Wanderungen wie ein wandelndes Lexikon.

Der Tagesablauf

Bereits um 8.00 Uhr morgens lädt uns Viviane Mößmer zu einer kleinen Walking-Runde mit Gymnastik ein. Die Teilnahme ist dabei freiwillig, jedoch sehr zu empfehlen.

Davor müssen wir in den ersten drei Tagen alle ein Glas Heilerde trinken (Förderung der Entgiftung) und uns Cassia fistula „im Mund zergehen“ lassen (besonders hilfreich bei der Umstellung der Ernährung auf Rohkost). Anschließend gibt es das Frühstück am reich gedeckten Früchte- und Gemüsebuffet. „Esst, so viel ihr wollt und worauf ihr Lust habt“, sagt Fastenleiterin Viviane Mößmer, „aber bitte nach einem bestimmten System.“ Das System lautet: Nicht mehr als drei Obst- und/oder Gemüsesorten pro Mahlzeit und diese nicht durcheinander, sondern nacheinander. Von jeder Sorte sollen wir nur so lange essen, bis der Impuls kommt, etwas zu trinken. „Das bitte erst nach dem Essen, sozusagen wenn ihr satt seid“, sagt „Vivi“, wie wir sie mittlerweile nennen, „denn das ist nur ein Signal des Körpers, dass er von der Frucht- bzw. Gemüsesorte genug hat.“

„Früchtefasten ist ein Konzept, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch eigenes Handeln zu stärken, die Gesundheit zu erhalten und zurückzugewinnen.“

Viviane Mößmer

Am späten Vormittag wird gewandert. Wie lange die Wanderrunde dauert, hängt von der

Leistungsfähigkeit der jeweiligen Gruppe und den Witterungsverhältnissen ab und wird täglich neu festgelegt. Ziel ist es jedoch, sich täglich drei bis fünf Stunden, einschließlich Pausen, an der frischen Luft zu bewegen. Die Wanderungen führen zum Beispiel um den bekannten Hopfensee oder am nächsten Tag durch die Pöllatschlucht an steilen Felswänden vorbei zum Schloss Neuschwanstein. Interessant ist auch der Weg an den Lech nach Bad Faulenbach, auf dem einst Flößer ihre lebensgefährliche Arbeit verrichteten. Wunderschön ist auch die Route zum geheimnisvollen Alatsee, die Altstadt von Füssen mit ihrer historischen Stadtmauer und vielen anderen Sehenswürdigkeiten. Nach der Rückkehr am Nachmittag können die Teilnehmer die verbleibende Zeit für Sauna, Massagen, Kosmetik und all das nutzen, was im jeweiligen Hotel angeboten wird.

Pünktlich um 18.00 Uhr treffen sich alle Teilnehmer zum Abendessen. Dabei gibt es wieder alle Köstlichkeiten dieser Erde. Abends empfiehlt „Vivi“ Leberwickel und warme Fußbäder, referiert über die Wichtigkeit von Entgiftung und Entschlackung, Säure- und Basenhaushalt.

Text: Barbara Maurer

Fotos: Füssen Tourismus und Marketing, Gennadiy Poznyakov-, Roland Glukov-, valeriy555-Fotolia.com

Informationen:

Internet: www.Fructalis.de
E-Mail: info@fructalis.de





Hopfensee



Lechfall



Pöllatschlucht



Weißensee



Ferien • Freizeit • Fitness

Oberbayern

Oberbayern zw. Bad Tölz und Tegernsee, FeWo für 2 Personen auch mit Frühstück. Telefon 08021 1616.