

Fasten im Einklang mit Seele und Natur

Innehalten und bewusster Leben – das hat sich das Private Palace Grand Hotel Binz auf Rügen auf die Fahnen geschrieben und bietet seinen Gästen Heil- und Basenfastenkuren an.

Eine Fastenkur ausgerechnet in einem Hotel mit Gourmet-Küche? Auf einer Insel, die ein reichhaltiges kulinarisches Angebot bereithält?

Das geht, denn: Fasten ist Kopsache. Deshalb ist es gar nicht so abwegig, eine Fastenkur in einem solchen Hotel zu machen, bereitet es einen doch perfekt auf den Alltag nach der Kur vor. Wer konsequent das Gelernte anwendet, die neue Leichtigkeit in seinen Alltag integriert und weiterhin achtsam mit sich umgeht, kann so verhindern, dass sich die mühsam verlorenen Kilos wieder ansetzen.

Wem der komplette Verzicht auf Nahrung zu hart ist, für den bietet das Hotel auch das sogenannte Basenfasten an – quasi ein „Fasten light“, bei dem komplett auf tierisches Eiweiß und Getreide verzichtet wird. Auch diese Art zu fasten regt die Selbstregulierung der Körperfunktionen an und hilft dabei, den Körper zu entgiften und zu regenerieren. Dreimal täglich gibt es eine vitalstoff- und basenreiche Mahlzeit, die vegan, ohne Zucker und künstliche Zusätze, ohne Glutamat oder andere Geschmacksverstärker

auskommt. Auf dem Speiseplan stehen frische Salate, schonend gedämpftes Gemüse mit frischen Kräutern, Nüsse, Sprossen und Obst und Beeren.

Gesundheits- und Wellnessbehandlungen wie Schlamm-packungen, Peelings und Massagen helfen zu entspannen und zu entgiften, durchzuhalten und sich dabei auch noch gut zu fühlen. Persönliche Unterstützung kommt von Anna Kalus, Heilpraktikerin, Therapeutin und Fastenleiterin des Hotels. „Ich begleite jeden Gast ganz individuell bei seiner Fastenkur, motiviere und gebe Tipps. So können unsere Gäste auch nach der Kur gesund und gestärkt durch das Leben gehen.“

Und dann ist da die traumhafte Lage des Hotels auf Deutschlands größter Insel und die vielfältigen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben: Die Ostsee mit dem feinsandigen Strand direkt vor der Tür und die herrlichen Buchenwälder der Granitz – die für das Fasten so wichtige Bewegung an der frischen Luft fällt dann doch gleich viel leichter.

Am leichtesten fastest es sich gemeinsam: So kann man sich austauschen und unterstützen, erlebt gemeinsam den körperlichen Veränderungsprozess und fastenunterstützende Aktivitäten in der traumhaften Natur Rügens machen mehr Spaß.

Frühjahrsputz für den Körper Fasten auf Rügen – im Einklang mit Seele und Natur

Wohlgefühl durch Verzicht: Wer fastet, gewinnt Energie, tut Gutes für die eigene Gesundheit und verliert sogar an Gewicht. Im Trend sind Fastenurlaube. Auch auf Deutschlands größter Insel werden Fastenkuren angeboten. So bietet das Private Palace Grand Hotel Binz auf Rügen Heil- und Basenfastenkuren an.

Mit Beginn des Frühlings, wenn die Natur anfängt zu wachsen und alles um uns herum anfängt zu blühen, bekommen auch wir Lust auf frischen Wind in unserem Leben. Zeit also, sich von Überflüssigem zu trennen und gründlich aufzuräumen – nicht nur in der Wohnung sondern auch im eigenen Körper. Heilfasten kann dabei helfen.

Immer mehr Menschen in Deutschland fasten ein- oder mehrmals im Jahr. Dabei geht es selten um Religion oder um das Verlieren überflüssiger Pfunde – obwohl das natürlich ein positiver Nebeneffekt ist. Viele wollen ihrem Körper etwas Gutes tun, sich innerlich reinigen, das innere Gleichgewicht zurückgewinnen und Krankheiten vorbeugen.

Körper, Geist und Seele stärken

Auch aus medizinischer Sicht ist Heilfasten zu empfehlen: Es stärkt den Körper, erhöht die Abwehrkräfte und hilft ihm, sich selbst zu heilen. Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken, die Leber entgiftet, der Magen erholt sich. Besonders günstig wirkt Heilfasten bei Diabetes, Asthma, Rheuma, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Allergien. Kurz: Der Körper wird regeneriert und von Schad- und Giftstoffen gereinigt, das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederhergestellt. Dies gibt dem Körper seine Energie zurück und, wenn es dem Körper gut geht, geht es auch der Seele gut und wir können gutgelaunt in den Sommer starten.

Fasten hilft auch dabei, auf seinen Körper zu hören und achtsam mit ihm richtig umzugehen, denn es schärft die Wahrnehmung für Hunger, Sättigung und Appetit.

Fasten nach Buchinger

Eine der bekanntesten Fastenmethoden ist das Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger. Der deutsche Arzt gilt als „Fastenpapst“ und hat in den 1920er Jahren aufgrund einer eigenen schweren Krankheit

das heutige Heilfasten als Regenerationsquelle für den Körper entdeckt. Buchinger war überzeugt, dass Heilfasten den Organismus reinigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Wichtig ist, während des Fastens viel Wasser (am besten abgekocht) zu trinken, um die während der Kur sich allmählich lösenden Giftstoffe auch wirklich auszuschwemmen. Positiver Nebeneffekt: Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers wird so wieder in sein Gleichgewicht gebracht.

Die Methode ist simpel und hat nichts mit Nulldiät zu tun. Es wird lediglich keine feste Nahrung zu sich genommen: Eine Woche lang gibt es Gemüsebrühe, eventuell Obst- und Gemüsesäfte sowie viel Tee und Wasser. Koffein, Alkohol und Nikotin sind tabu.

Kombiniert wird diese Trinkkur mit leichtem Ausdauersport und Entspannungstraining. Bewegung ist während des Fastens besonders wichtig und unterstützt Stoffwechsel und Kreislauf. Die ersten drei Tage sind nicht leicht, aber es lohnt sich: Der Körper stellt sich durch den Nahrungsverzicht um und lebt von seinen Reserven – Fett wird abgebaut. Dafür kann es zu Kopfschmerzen, niedrigen Blutdruck, Schlafstörungen oder schlechte Laune kommen. Hat man das überstanden, kommt es zur sogenannten Fasteneuphorie. Der Körper schüttet verschiedene Botenstoffe und Hormone aus und die gute Laune kehrt zurück. Man fühlt sich leicht und glücklich.

Neustart im Frühjahr

Grundsätzlich kann das ganze Jahr über gefastet werden. Am leichtesten fällt es im Frühjahr und Herbst. Dies hat zum einen mit unserer christlichen Tradition zu tun, zum anderen bringen diese Jahreszeiten einen Reiz, der das Fasten unterstützen kann. Es spricht auch nichts gegen Fasten im Sommer. Der Winter ist hingegen nur etwas für Fastenerfahrene. Durch die mangelnde Nahrungszufuhr produziert der Körper weniger Wärme und man friert leichter. Insofern ist es einfach angenehmer zu fasten, wenn die Außentemperaturen einen unterstützen.

Fasten kann man „auf eigene Faust“, unter ärztlicher Aufsicht oder in speziellen Fastenkliniken. Immer beliebter werden Hotels, die spezielle Fastenkuren für ihre Gäste anbieten. Fasten und Stress passen nicht zusammen, deshalb sollte man auf jeden Fall aus dem gewohnten Alltag heraustreten. Warum also nicht die Fastenkur mit einem kleinen Urlaub verbinden?

*Den Körper mit der Seele
und die Seele durch den Körper heilen
– nach Oscar Wilde –*

Private Palace
Grand Hotel Binz
★★★★★

Strandpromenade 7 · 18609 Ostseebad Binz
Tel. 038393/15-0 · reservierung@grandhotelbinz.com · www.grandhotelbinz.com