

# besser leben

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV

## *Erfahrungsberichte*



Fasten und Wandern vom 28.04. bis 06. Mai 2006  
in Hotel/Ferieparken Gudhjem, Ostseeinsel Bornholm, Dänemark

Fasten in Gemeinschaft in Verbindung mit einem Ortswechsel erleichtert den Zugang zur seelischen Dimension des Fastens und verstärkt sie. Das bleibt nicht ohne Auswirkung auf das körperliche Geschehen. Auf dem Wege der Rückkopplung wird auch hier die Heilwirkung verstärkt. Zusätzlich ist das Fasten für viele in Gemeinschaft und fern von zu Hause leichter durchführbar.

Die Kombination von Säftefasten mit maßvoller körperlicher Anstrengung, dieser Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Forderung und Entlastung, trainiert und stärkt die körperliche und seelische Leistungsfähigkeit. Sie verbindet sich mit den durch den Wechsel vom Essen zum Fasten frei werdenden Kapazitäten zu einer durchgreifenden Heilwirkung.



Die Erfolge dieser ganzheitlichen Fitnessferien sind spektakulär und vom Deutschen Präventionspreis 2005 ausgezeichnet!

Wandern - Fastenwandern im Besonderen - ist gut für die Psyche!



Gesellig, meditativ und glücklich

Wir leben in einem Zeitalter, welches in erster Linie durch Schnelligkeit gekennzeichnet ist. Auto, Bahn oder Flugzeug machen es möglich. Auch waren unsere Kommunikationsmöglichkeiten niemals zuvor so vielfältig wie jetzt. Mit Handy und Computer erreichen wir nahezu jeden zu jeder Zeit. Trotzdem, ist es da nicht seltsam, dass selten zuvor soviel über soziale Isolation, Einsamkeit und Depressionen gesprochen wird? Die Kommunikationsmöglichkeiten garantieren allein keineswegs, dass auch wirklich Kommunikation stattfindet. Schnelles Reisen bedeutet nicht, dass der eine auch wirklich beim anderen ankommt.

### **Wandern ist gesellig**

In unserer schnelllebigen Zeit scheint das Wandern fast schon wie eine sanfte Gegenbewegung: Denn gewandert wird selten allein; 90 % der organisierten Wandertouren finden in der Gemeinschaft statt. Die entspannte ruhige Atmosphäre, die das "Reisen zu Fuß" mit sich bringt, lässt gewöhnlich tiefere Gespräche entstehen, als das sonst üblich ist. Schon das macht Wandern zu einer geistigen Sportart.

### **Wandern ist meditativ**

Die Tatsache, dass in der freien Natur gewandert wird, verleiht dem Wandern zusätzlich einen meditativen Effekt: Denn in der Natur geschehen zwei gegensätzliche Dinge zugleich: Während man in Freier Natur seinen Gedanken freien Lauf lassen kann, so stößt man, dank Pflanzen, Bäumen, Tierwelt, Wind und Wetter auf gesunde Reize, die Fernsehen und Computer niemals bieten können.

### **Wandern macht glücklich**

Hat man das beengende Büro hinter sich gelassen, findet man sich in einer größeren Ordnung wieder, in der es ruhiger zugeht: Nicht allein das hat den immer wieder festgestellten stimmungsaufhellenden Effekt, auch die körperliche Bewegung an sich veranlasst unseren Körper Glückshormone auszuschütten und läßt uns zuversichtlicher und gelassener sein.

Zum 22. Mal innerhalb der letzten 14 Jahre mit insgesamt 703 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien – Gruppenreise von Friedberg/Bad Nauheim aus, dieses Mal nach Gudhjem auf Bornholm. Das Ziel der nächsten Herbst-Fasten-Wander-Woche wird die Mecklenburgische Seenplatte sein, und zwar vom 05. – 12.11.2006.

Info: S. Bourdin, Tel 06032-804572, Fax 06032-804643, eMail [S:Bourdin@gmx.de](mailto:S:Bourdin@gmx.de), [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

Erfahrungen, freiwillig mitgeteilt (Namen sind den Organisatoren bekannt) von TeilnehmerInnen:

### **Fließende Energie für Körper, Kopf und Herz**

Mein Kommentar zu unserer wunderschönen Fastenwanderung in Gudhjem/Bornholm: Ich bin 65 Jahre alt und seit 15 Jahren faste ich mindestens 1 mal im Jahr 2 Wochen (14 Tage). Ich stelle immer wieder fest, Bewegung bringt Energie ins Fließen und fließende Energie löst Blockaden in Körper, Kopf und Herz. Gelöste Blockaden setzen Kraft und Freude frei. Das Fasten hilft beim Gesund bleiben, dem Gesund werden und gab mir viel Kraft bei meinen Krebs - Operationen. S.W.

### **Eine schöne neue Erfahrung**

Zum ersten Mal war ich 2 Wochen dabei, und zwar mit einer Woche Fasten und danach mit einer Woche Rohkost (Früchte und Gemüse). Insgesamt war es für mich mit Rüdiger Krauß das fünfte Mal. Die Wandertouren auf dieser herrlichen Insel waren wunderbar und auch abwechslungsreich, besonders auch für die Teilnehmer der 2. Woche. Meine chronischen Beschwerden sind fast verschwunden. Die Woche Rohkost zum Einstieg war eine schöne neue und wertvolle Erfahrung. Dadurch habe ich es zu Hause leichter mit dem Kostaufbau, der für mich sonst eher schwierig war. D.E.



### Wie neu geboren:

Ich fahre jedes Frühjahr (seit 8 Jahren) für zwei Wochen zum Fastenwandern. Mir geht es immer sehr gut dabei. Hinterher ist das Feeling einfach super. Ich fühle mich wie neu geboren - leicht, und das nicht nur durch das reduzierte Gewicht. Ballast ist abgeworfen; Trägheit verschwindet. Ich bin jetzt 48 Jahre alt und leide teilweise sehr stark an Wechseljahres-Beschwerden (Hitzewallungen, Unruhe, Nachtschweiß, Schlafstörungen). Besonders das Verschwinden dieser Beschwerden für einige Monate macht happy! Jetzt ist sie da, die neue Sommerfigur - Winter ade! H.D.

### Kam trotz Fasten nicht an meine Grenzen!

Nach schlechter Vorbereitung Zuhause (wegen großer Lust auf alles Eßbare), war das Fasten - Wandern kein Problem. Weder Hunger noch Kopfschmerzen, noch Erschöpfung (wie anfangs vermutet), stellten sich ein. Die Wanderungen waren toll und heftig, brachten mich aber, trotz Fasten, nicht an meine Grenzen. Im Gegenteil. Der Tag war super eingeteilt, aber es blieb auch Zeit für eigene Dinge. Es kam zu keiner Zeit zu körperlicher Erschöpfung. Man fühlt sich einfach super! A.P.

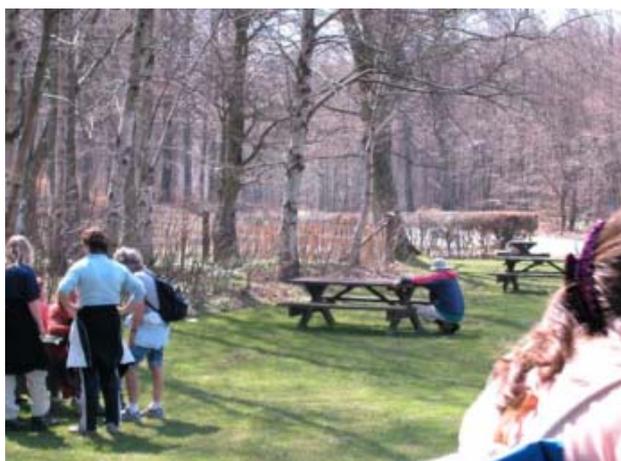
### Mit großer Freude und Erwartung wieder dabei!

Mit großer Freude und Erwartung hatten wir die Anreise "Bornholm" angetreten. Einen leichten Dämpfer erhielten wir durch zwei, drei strichweise verregnete Wandertage am Zielort. Dafür wurden wir dann mit darauffolgenden wunderschönen Sonnentagen mehr als entschädigt. Und eine wunderschöne, abwechslungsreiche Landschaft mit großer Vielfalt, wahren Blumentepichen und herrlichsten Panoramablicken gaben uns vieles von dem sicherlich Verpasstem zurück. Da konnte der Heilfasten-Erfolg einfach nicht ausbleiben. Wir fühlten uns einfach "super" drauf. Es waren tolle, kurzweilige Tage in einer angenehmen Runde Gleichgesinnter. Hier wurde in uns einmal mehr die Lust auf die nächstjährig geplante Fastenaktion an der Nordsee geweckt. - Zum Schluß ein herzliches "Danke schön" an unseren "Reisemarschall" Siegrid für all ihr Mühen zum Gelingen der Fasten-Fitnessreise. (E.M.S. )



### Nicht jedes Fasten ist gleich

Die Woche auf Bornholm war wieder sehr schön. Rüdiger hat tolle Wanderwege ausgesucht und das Wetter hat, wie schon so oft, mitgespielt. Das Fasten ist mir wieder gut bekommen und ich fühle mich leicht und vor allem gereinigt. Diesmal war ich nicht ganz so fit wie sonst, vielleicht, weil ich vorher sehr ausgepowert war, aber es ist ja nicht jedes Fasten gleich.



Auch hatte ich diesmal ab und an leicht Hungergefühle, trotz regelmäßiger Einläufe. Jedenfalls freue ich mich schon auf die Rohkost und das Essen. E.G.

### **Körperlich und geistig sehr gutes Feeling!**

Vor allen Dingen möchte ich Siegrid für ihre hervorragende Arbeit bei der Organisation dieser Fastenferien danken. Ich fühle mich nach dieser neunten Teilnahme, als älteste Teilnehmerin (ü. 70), körperlich und geistig sehr gut. Die Touren waren alle sehr gut und von Rüdiger außerordentlich abwechslungsreich vorbereitet, auch ihm herzlichen Dank! (M.L.F)

### **Einstieg ins Fasten diesmal noch leichter!**

Der dritte Einstieg in die Fastenwoche ging diesmal noch etwas leichter. Die Woche, auch Dank Petrus, war wunderschön Gleich mit dem ersten Fastentage hatte ich meine Schlafschwierigkeiten recht gut im Griff. Ein kurzer, aber erholsamer Schlaf. Das Problem Heuschnupfen hat sich auch verflüchtigt. Herzlichen Dank. (R.D.B.)

### **Lange nicht mehr so vital und entspannt!**

Ich habe mich lange nicht mehr so vital und entspannt gefühlt - wie nach dieser Fastenwoche. Bornholm ist traumhaft schön und auf jeden Fall eine Reise wert. Zur Zeit bin ich hoch motiviert weiter zu machen und freue mich (als Erstling) auf die Angebote der nächsten geplanten Touren. Einen lieben Dank an die, die zum Gelingen dieser Reise mitgewirkt haben. Rüdiger ist jetzt schon unvergessen! (B.L.)

### **Größtmögliche Erholung und Stärkung der Abwehrkräfte!**

Saftfasten in Verbindung mit Wandern ist für mich die größtmögliche Erholung. Die Kombination von Anstrengung durch die Morgengymnastik und das Wandern mit anschließender Entspannung in der Sauna bringt meinen Körper wieder richtig in Schwung. Voraussetzung hierfür ist jedoch für mich, aufgrund eigener Erfahrung, ein mindestens 14 Tage anhaltendes Fasten. Aus eigenem Erleben kann ich berichten, dass nach vierwöchigem Fasten ein Erholungs- und Ruhewert erreicht wird, mit dem ich auch größte und schwierigste Aufgaben bewältigen kann, was vor oder ohne dem Fasten nicht möglich wäre. Der Kopf ist klarer, freier und insgesamt ist man belastbarer. Der Gang wesentlich leichter und lockerer. Das gesamte Körpergefühl ist angenehmer und das Selbstbewusstsein aufgewertet und gestärkt. (S.R.)

### **Kompetente Anleitung und großer Erfahrungsschatz!**

Fasten-Vorbereitung und Fasten-Einstieg nach kompetener Anleitung! Der Fastenleiter verfügt über einen großen Erfahrungsschatz! Am besten hört man auf Empfehlungen, auch um den passenden Betreuer zu finden. Das Fasten in der Gruppe ist sehr hilfreich; denn die Unterstützung in der Gruppe ist notwendig, um leichter über evtl. auftretende Tiefpunkte hinweg zu



kommen. Die Fastenzeit erlebte ich als Reinigung des Körpers, des Geistes und der Seele! Das Wichtigste in der Zeit ist das Wandern in der Natur! Alle Sinne werden mobilisiert! (N.N.)

### **Mein Rückblick auf meine erste Fastenwoche:**

Der Anfang war nicht einfach. Die lange Reise, das schlechte Wetter zu Beginn, das (noch) ungewohnte Tempo bei den Wanderungen. Jeder Tag aber brachte neue, wunderbare Erfahrungen. Die herrliche Natur, eine nette Gruppe an Menschen um sich und die Erkenntnis, daß man ohne zu essen soviel leisten kann. **Ich kann ohne Übertreibung sagen, daß diese Woche mir eine der intensivsten Erfahrungen, die ich je in meinem Leben hatte, gegeben hat.** Ich bin sehr dankbar dafür und werde bestimmt lange davon profitieren.

Wenn es mir zeitlich und finanziell möglich ist, werde ich gerne wieder teilnehmen. (A.F.)

### **Trotz großer Anstrengung eine sehr gute Sache**

Vielen Dank für diese schöne und erfahrungsreiche Woche. Trotz großer Anstrengung war es für meinen Körper und für meinen Geist eine sehr gute Sache. Ich fühle mich leichter und leistungsfähiger als zu Anfang. Da ich zum 1. Mal dabei war, habe ich keine Erfahrung wie es danach weitergeht. In der Hoffnung, daß ich mein Gewicht und meine Ernährung weiter halten kann, habe ich mir vorgenommen, mit Sport und Ernährungsumstellung (wie empfohlen), dies zu erreichen. Wenn alles gut läuft, werde ich im nächsten Jahr gerne wieder dabei sein. (J.G.)





Das

### 1. Mal schon sehr viel gebracht

Zum ersten Mal beim Fastenwandern habe ich die vielen, neuen Eindrücke noch gar nicht so sehr verarbeitet. Stichwortartig kann ich sagen: Der 3. Tag war "schlimm", übel, hungrig, ein flaeses Gefühl in mir - so wie unterzuckert. Ab dem 4. Tag ging`s mir deutlich besser. Die Wanderungen auf Bornholm waren sehr schön und auch der schnelle Wanderschritt kam mir sehr gelegen. Die Informationen allabendlich von Rüdiger Krauß, sowie Safttrinken und die morgendliche Gymnastik rundeten das Bild ab. Es hat mir alles sehr viel gebracht: Gelassenheit, Ruhe und auch, vor allem, Erholung in mir, im Innersten. Danke schön, Siegrid, für die Arbeit und gute Organisation. (M.K.)

Unser nächster Termin: 05.11. - 12.11.06 Waren/Müritz- [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de) -  
Anmeldg p. Anzahlung - wegen Organisation der Gruppen-Fahrgemeinschaften - baldigst, besser jetzt!



Nächster Termin  
**05.11.-12.11.2006 Müritzseen**

Mecklenburgische Seenplatte,  
schöne Wanderregion  
Wir wohnen in Waren/Müritz

- Wegen der Reise-Organisation  
**mit Fahrgemeinschaften jetzt**  
anmelden! Info: Siegrid Bourdin  
Tel: 06032-804572  
[www.besser-lebem-eV.de](http://www.besser-lebem-eV.de)



**besser leben**  
Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV

[www.besser-leben-ev.de](http://www.besser-leben-ev.de)

Waren-Müritz 05.11.-12.11.06

Bensersiel/5-Nordseeinseln 17.03.-24.03.07

Weitere Info:

Siegrid Bourdin, Tel: 06032 - 80 45 72