



Frühjahr- Fastenwanderwoche 2016 besser leben eV. mit Siegrid Bourdin auf Rügen

Auch in diesem Jahr trafen sich rund 64 Teilnehmer/innen zur Präventions-Gesundheitswoche „Fastenwandern“ auf der Insel Rügen eine oder teils

zwei Wochen unter der Leitung von Siegrid Bourdin in dem dafür seit Jahren bewährten 4 Sterne – Wellness-Hote mit Kneipp-Kur-Center im Ostsee-Heilbad Göhren.

Der für alle gesundheitlichen Belange und das Erreichen von Wohlbefinden strikt geplante Tagesablauf zu dem sich die Teilnehmer einfinden konnten – wohlgemerkt konnten – aber nicht mussten – sah die morgendliche gemeinsame Gymnastik vor, oder eine Runde im Schwimmbad, bevor man sich, dann in schon recht fröhlicher Stimmung, zum vitaminreichen Morgen-umtrunk wieder einfand.

Dergestalt gestärkt ging es dann schon bald los, um wandernd die Schönheiten der Insel zu entdecken: Die weißen Holzfassaden mit ornamentalen Balkonverzierungen, die berühmte Bäderarchitektur findet sich in allen diesen schon seit dem 19. Jahrhundert beliebten Bade- und Kurorten.

Zu Fuß am Ostsee-Strand entlang von Göhren bis Sellin nähert sich dem Auge die weit ins Meer hinausführende Seebrücke. Bevor es diese ab 1850 gab, mussten die Urlauber in kleine Boote umsteigen, um ans Ufer zu gelangen.

Dank der perfekten Organisation der Leiterin Siegrid Bourdin war jeder Tag auch ein kulturelles Erlebnis: Im abendlichen Dia-Vortrag wurde die Neugier auf die prominenten Orte der Insel geweckt und auf den ausgedehnten Wanderungen gab es Gelegenheiten, die Zeugnisse der Inselgeschichte zu besichtigen. Das gute Klima in der Fastengruppe sorgte auch dafür, dass mancher, der nicht so gut zu Fuß war, die Highlights des Tagesablaufs genießen konnte, beispielsweise den heißen Sanddornsaft – „Rügens Antwort auf die Kiwi!“ - im ältesten Wirtshaus der Insel in Middelhagen oder am Selliner See. Der Verzicht auf feste Nahrung in diesen Tagen fiel den meisten kaum schwer, die Endorphine, die, wie man weiß, sprudelten eben gerade deswegen verstärkt, sodass das „Durchhalten“ keine Frage war, zumal auch die Pfunde rapide purzelten. Etwaige Hungergefühle zu Beginn hatten sich gelegt, und bei so viel Augenschmaus konnte die feste Nahrungsaufnahme einfach vergessen werden.



Vom Fasten schon fit geworden ging es anderntags in der bewaldeten Küstenlandschaft des Jasmund Nationalparks von Hügel zu Hügel bis zur atemberaubenden Aussicht über das Meer auf dem Königsstuhl. Die Birken-, Kiefern- und Buchenwälder oberhalb der Kreidefelsen inspirierten schon Kaspar David Friedrich zu romantischen Bildern und viele Künstler begeisterten die Naturschönheiten der Insel, die vielfach als schönste Deutschlands bezeichnet wird.

Sie wurde im vorletzten Jahrhundert insbesondere auch vom Hochadel als Urlaubsdomizil entdeckt, der sich auch gerne im Jagdschloss des Fürsten zu Putbus in Granitz traf. Trotz Muskelkaters ließen es sich einige Teilnehmer nicht nehmen, dort die 154 schmiedeeisernen Stufen der berühmten Wendeltreppe des Aussichtsturms zu besteigen, um oben angekommen den herrlichen Rund-Blick über die Insel zu genießen, wo auch in der Ferne das tags zuvor erwanderte Prora wieder zu sehen war, das Gigaprojekt aus der Nazizeit, gedacht als Urlaubsdomizil für 20 000 Menschen, derzeit werden in dieser Bauruine schicke Eigentumswohnungen erstellt. Das Programm, wie immer von Siegrid Bourdin prima gestaltet, hielt die Teilnehmer in bester Stimmung.



Die nachmittägliche Wellness-Kur mit Kaltwasseranwendungen, bei Sauna und Massage unterstützte die Entgiftung und half bei Muskelkater. Abendliche Vorträge der Organisatorin mit ihrer gut neunundzwanzigjährigen Erfahrung im Fasten klärten über die Vorteile auf, neben



Hinweisen zu gesunder Ernährung und schmackhaften Rezeptvorschlägen, wo man sich schon auf „die Zeit danach“, freuen durfte. Dankbar zeigten sich alle Beteiligten denn auch am Ende für die souveräne Leitung, die auch immer Lösungen für Sonderwünsche fand, beispielsweise für die Verlängerung des Aufenthaltes, selbst wenn im voll belegten Hotel kein Platz mehr zu sein schien. Und – als die Morgengymnastik einmal ausfallen sollte – gestalteten die hochmotivierten Teilnehmer diese flugs aus eigener Initiative. Sie freuen sich schon auf das Wiedertreffen zum gemeinsamen Schlemmen am 22. April im Restaurant Johannisberg oder im Herbst, wo die nächste Fastenwanderwoche wieder im Harz stattfinden wird.

Interessenten erfahren näheres bei Frau Bourdin unter der Telefonnummer: 06032-804572.

Rosemarie Alder