

10 Tage Masserberg-Fasten

- *eine einzigartige Lebenserfahrung mit Nicole Steiling und René Blechschmidt*

Ernährungs- und Fastenberater, Entspannungskursleiter, Yogalehrer (BYD), Radiästhesist

Januar 2009 - Fastenurlaub

im

Hotel Rennsteig / Masserberg

ein eingespielten Service- und Küchenpersonal bietet für die Fastengäste eine gemütliche Unterbringung

CARMEN MATEI (Weimar):

„Wozu eine Fastenkur?!

Eigentlich wissen wir viel zu wenig über all das, was schadet, und noch weniger über das, was hilft. Wo wird das eigentlich gelehrt? Diejenigen, die das Interesse haben, unsere Gesellschaft zum Konsum aufzufordern, tun alles Andere als uns richtig zu informieren. Selbst die Mediziner helfen oft mit einer Hand und schaden mit zwei. Noch nie zuvor war mir so bewusst, wie wenig ich über eine ausgewogene Ernährung weiß. Bei allem Bemühen um „gesunde“ Essgewohnheiten im Alltag: Die Lebensmittelindustrie entpuppt sich immer häufiger als Plage... „Zivilisatose“ sollte es heißen. Dadurch, dass meine Gesundheit - schon seit meiner Kindheit - nicht die robusteste ist, müssen gewisse „Speicher“ hin und wieder mit Medikamenten gefüllt werden, hieß es - sei es durch Vitamin-, Calcium-Magnesium- oder Eisenpräparate, aber oft wurden auch Antibiotika verschrieben.

Obendrein: Man macht mindestens dreimal am Tag Essfehler. Und früher oder später wird man krank. Und wenn es ernst geworden ist sprich wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, dann *hilft* - wenn man Glück hat - die Medizin. Die Natur aber **heilt!**

In Masserberg habe ich zwei Menschen kennen gelernt, die mit ihrem alternativ-medizinischen Wissen mein Leben stark bereichert haben. Sie heißen Nicole und René. Die bisherigen Erfahrungen auf dem Gebiet „Heilfasten“ waren geringfügig im Vergleich zu dem, was ich von diesen beiden Ernährungstherapeuten lernen durfte. Ich habe nun seit einer guten Woche begonnen, vieles in meiner (vermeintlich) gesunden bisherigen Küche umzustellen. Ergebnis: So gut fühlte ich mich schon lange nicht mehr!“



„Masserberg-Fastenurlaub“ in einem Satz:

Individualität, Wohlfühlen, Entspannen, Entgiften und interessante, alltagstaugliche Anregungen für das Leben nach dem Fasten - das sind die wichtigsten Punkte, womit Masserberg überzeugt.

SYLVI HEMING (Frankfurt am Main):

Vor dem Kur-Aufenthalt in Masserberg fühlte ich mich leer gepumpt (obwohl das ja erst während des Aufenthalts Realität wurde ...), konnte nicht mehr aufstehen, hatte keine Lust mehr zur Arbeit zu gehen und wusste nicht so richtig etwas mit mir anzufangen. Während des Aufenthalts war mir nicht so recht klar, warum mache ich das überhaupt, in einem ****-Hotel freiwillig auf köstliche Speisen zu verzichten.

Doch es wurde mir mit jedem Tag klarer. Auch wir bekamen köstliche „Speisen“. Die Fruchtsäfte zum Frühstück waren die leckersten, die ich jemals bekommen habe, und über die Köstlichkeit der ersten festen Mahlzeit könnte ich Gedichte schreiben. Nach diesem Rund-um-Wohlfühlpaket kann ich nur sagen: „Ich würde es jederzeit genauso wieder machen!“.

Der Aufenthalt, und vor allem die Betreuung durch unsere Fastenberater waren nicht nur eine Fastenkur. Der Aufenthalt war im wahrsten Sinne eine Kur für Leib und Seele. Wir hatten das Glück einer tollen Gruppe und machten Sport u.a. in einer bezaubernden Winterlandschaft, sprachen über das Leben, lachten und weinten zusammen und lernten viele über den (unseren) Körper und unsere Ernährung.



Jetzt, drei Tage nach dem Aufenthalt, weiß ich, ich werde nicht alles umsetzen, was wir gelernt haben. Ich werde mich aber an einige Grundregeln halten. Ich bin richtig stolz auf mich, dass ich die Idee vom „Fasten“ umgesetzt und vor allem durchgehalten habe. Ich kann immer noch schlecht aufstehen, aber wenn das geklappt hat, starte ich den Tag mit guter Laune und gehe gerne meinem Alltag nach. Ich genieße das Essen doppelt und viel bewusster und habe schon einige Dinge, die mir auf dem Herzen lagen, mit meinem Umfeld besprochen. Ich hoffe, dieses gute Gefühl hält ein Weilchen. Falls nicht, der nächste Fastentermin rückt mit jedem vergangenen Tag näher“.

URSULA WAGNER (Potsdam):

„Wie läuft eine Fastenkur ab?

Ich war neugierig darauf, welche Auswirkungen das auf meinen Körper hat. Völlig positiv überrascht war ich über das Ergebnis. Meine Kniebeschwerden, die bei körperlichen Anstrengungen immer wieder auftauchten, sind verschwunden.

Ich leide seit Jahren an einer Gichtart in den Fingergelenken und habe dicke Knoten.

Nach der Kur konnte ich die Finger wesentlich besser bewegen und viel besser zugreifen. Ein Glas richtig anzufassen war vorher ein Problem. Ich bin innerlich ruhiger und gelassener und verspüre mehr Energie“.

SIMONE WAGNER (Berlin):

„Die Energie hält! Es ist schon erstaunlich, was man in so einer kurzen Zeit bewegen kann. Manchmal kann ich das noch nicht so richtig glauben.

Auf dem Weg zum Masserberger Fasten habe ich mich mehrmals gefragt, was ich dort will. Ich habe in den letzten Jahren viel vom Fasten gehört, nicht unbedingt gute Geschichten. Werde ich es schaffen?

Ich war ziemlich fertig, körperlich und geistig. Das wahnsinnige Tempo im Geschäft, Arbeit ohne Ende und ich selbst für mich kaum noch spürbar.

Meinen Kunden würde ich eine Therapie empfehlen - ein *Burnout* ist sicherlich nicht mehr weit weg. Ich wollte zur Ruhe kommen, einfach mal nichts tun. Meine Seele baumeln lassen und über mich nachdenken, Bücher lesen.

Aber muss das gleich was mit Hungern zu tun haben?! – fragte ich mich. Nein. Mit Hungern hatte es überhaupt nichts zu tun. So viel habe ich noch nie über mich und meinen Körper in solch kurzer Zeit gelernt. Glücklich und mit klaren Gedanken und einem gereinigten Körper bin ich nach Hause gefahren.

Eine individuelle Zusammenstellung von Nahrungs- und Genussmitteln, Gewürz- und Wasserkunde boten genügend Gedanken- und Gesprächsstoff.

Wanderungen durch den Thüringer Wald und Yogastunden rundeten das vielseitige Angebot ab.

Die Zeit mit Nicole und René ist wie im Fluge vergangen. Es war faszinierend, zwei Menschen zu erleben, die so in Ihrer Arbeit aufgehen und nicht stehen bleiben, immer nach einer Lösung suchend. Ich kann immer noch nicht glauben, dass das eine **Fastenkur** war, für mich war es eine Lebensberatung.

Was das „Hungern“ angeht: Nach dieser Kur haben wir innerhalb einer Woche schon viel von den gesunden Gerichten ausprobiert, die wir in Masserberg kennen gelernt haben. Von einigen Speisen konnten wir sogar meinen Vater begeistern! Und jeden Morgen freuen wir uns auf eine andere *Habermus – Zusammenstellung*“.

*
* *
*

Am 1. Februar fand ein interessantes Treffen der beiden Ernährungstherapeuten aus Masserberg und HDoz. Dr. habil. Helga Dietrich, Botanikerin, Dozentin an der FSU Jena. Im September wird sie zusammen mit Birgit Hellmann vom Stadtmuseum Jena einen Vortrag über Heilpflanzen, Kräuter und Gewürze halten. Dabei soll insbesondere auf die Wirkung der Heilpflanzen und auf verschiedene Bräuche aus unterschiedlichen Kulturkreisen im Zusammenhang mit biologischer Verhütung und Empfängnis eingegangen werden.

In Jena gab es bereits 2006 eine Ausstellung mit Podiumsdiskussion im Stadtmuseum zu diesem Thema. Die beiden in Masserberg etablierten und für die Gesundheit der Mitmenschen so engagierten Fastentrainer Nicole und René freuen sich sehr, Frau Dr. Dietrich und Frau Birgit Hellmann am 09.09.2009 in ihr Heimatort Hildburghausen begrüßen zu können und rechnen mit großem Interesse seitens der Stadtbewohner. Ein besonderer Wunsch der beiden Organisatoren aus den Thüringer Wald ist anschließend die erfolgreiche Ausstellung aus Jena im Landratsamt nach Hildburghausen zu holen.

DIE FASTERTRAINER NICOLE UND RENÉ ZU DEM ANGEBOT IN MASSERBERG:

Ziel ist die größtmögliche Erholung unserer Fastengäste in Ihren kostbaren Urlaubstagen! Wir begleiten unsere Gäste in ihrer Fastenzeit mit:

- **individueller Beratung und Einzelgesprächen** (Fastenunterlagen - Grundlage hierfür ist der Fastenfragebogen, der den aktuellen Allgemeinzustand und den Säure-Basenhaushalt und die Darmgesundheit beleuchtet)
- **Einsatz verschiedener Kräutertees und biologischer Quellsalze je nach Befindlichkeit des einzelnen Teilnehmers**
- **gezielten, entsäuernden Maßnahmen mit je nach Befindlichkeit des Einzelnen basenbildenden Tees und Mineralien**
- **auf jeden Fastentag abgestimmten frisch gepressten Säften**
- **Yoga- und Atemübungen** zur gezielten Unterstützung des Darms, der Leber, Niere und Lunge bei ihrer Entgiftungsarbeit und Erlernen einer eigenen Fußmassage zur Anregung der Reflexzonen
 - **Tiefenentspannung**, um die Zellregeneration zu optimieren
 - **Geführten Wanderungen** auf dem Rennsteig
 - **Leberwickeln aus Heu + basischen Fußbädern**
 - **Täglichem Zugang zum Badehaus Masserberg** mit seinen diversen Saunen, Sole-Becken und vielfältigen Massage- und Pflegeangeboten
 - **Gesprächsrunden und Kurzvorträgen** rund um die Themen:
 - Gesundheit durch Entschlackung,
 - Säure-Basen-Haushalt,
 - Wie ernähre ich mich richtig? Was gibt es für verschiedene Möglichkeiten?
 - Wasser und Salz – Lebens(ver)mittler,
 - gesunder und störungsfreier Schlafplatz,
 - einheimische Kräuter und ihre Anwendung

Nach separater Vereinbarung besteht die Möglichkeit zu *Antlitzanalyse* und *Darmbädern*

Individualität, Wohlfühlen, Entspannen, Entgiften und interessante, alltagstaugliche Anregungen für das Leben nach dem Fasten - das sind die wichtigsten Punkte, die wir Ihnen in Ihrem Fastenurlaub bieten.

Nicole Steiling und René Blechschmidt

Ernährungs- und Fastenberater, Entspannungskursleiter + Yogalehrer (BYD), Radiästhesist
