



## Fasten vom Feinsten

*Genuss und Fasten, diese beiden Begriffe widersprechen sich für die Meisten. Genau da setzt das innovative Konzept des VI-Hotels [Loipersdorf Spa & Conference](#) an, den Begriff „Fasten für Genießer“ hat man sich sogar schützen lassen. Wie geht das also, verzichten und trotzdem genießen? Besser, als man denkt, und vor allem sehr entspannt. Der traveller war auf Lokalausgensein.*

### **Fasten hat nichts mit Hungern zu tun**

Ganz wichtig, erklärt uns die Fastentrainerin gleich zu Beginn: Egal, in welcher Form es angeboten wird, Fasten hat nichts mit Hungern zu tun. Hungern ist ein negativ besetzter Begriff, der mit Entbehrung und Leid in Zusammenhang steht. Fasten dagegen ist der völlige oder teilweise Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel, verankert in allen Weltreligionen, mit dem Ziel einer körperlichen und geistigen Reinigung, Weiterentwicklung und letztendlich auch Besinnung. Besinnung auf das, was in unserem Körper so vorgeht, wie er mit dem, was wir ihm tagtäglich „zumuten“, umgeht und wie all das Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt unsere Psyche hat.

### **Der Einstieg – Basenfasten**

„Fasten, das ist nichts für mich“ – hier setzt die diplomierte Fastentrainerin Heike Burzki an, die mit ihrer „Basenfasten-Genusswoche“ auch Skeptikern Lust auf Verzicht macht. Es darf gegessen werden, und zwar morgens, mittags und abends, allerdings nur basische Lebensmittel, kein Salz, kein Zucker. Überraschend wohlschmeckende Gerichte zaubert die Küchencrew da auf den Tisch: Zum Frühstück gibt's Quinoa oder Amarant-Getreidebrei, verfeinert mit Zimt, Nüssen und jeder Menge Obst. Kaffee ist nicht basisch, aber wer auf seinen Schluck Koffein nicht verzichten kann – kein Problem. Genau das betont Heike Burzki

während des ganzen Aufenthalts: Alles kann, nichts muss sein – der Gast hat die Wahl. Obwohl – man gewöhnt sich erstaunlich schnell an das Fehlen von Salz und Zucker. Mittags kommt eine köstliche Kürbis-Süßkartoffel-Suppe auf den Tisch und das Abendbuffet mit Tomaten-Zucchini-Spießen und einem Broccoli-Pilz-Salat ist mit Kräutern so fein gewürzt, dass man gerne mehrmals zulangt.

### **Entsäuern, sporteln und relaxen**

Auch mit dem Programm zwischen den Mahlzeiten richtet sich Heike Burzki ganz nach den persönlichen Wünschen – ob Sport im hauseigenen Fitnessbereich oder Outdoor mit dem eigenen Smovey-Trainer, ganz entspannt bei einer der zahlreichen Massage- oder Kosmetikanwendungen oder im 3.000 m<sup>2</sup> großen, exklusiven Spa-Bereich, das Begleitprogramm ist ganz wichtig für das Wohlbefinden und somit auch für den Erfolg der Fastenwoche. An einigen Terminen können sogar verschiedene Module wie Golf oder Yoga zugebucht werden, was die Woche noch attraktiver für den Gast macht. Und mit dem Programm „Longway-Austria“, einem in Russland entwickelten fortschrittlichen Gesundheits-Gesamtkonzept, das moderne Anti-Aging-Methoden umfasst und den Körper auf den richtigen Kurs bringt, kann man fastenbegleitend sein metabolisches Alter bestimmen lassen, sein Körperfett messen oder ein Wirbelsäulenscreening durchführen.

### **Lebens- und Erlebnispfade**

Die Umgebung von [Loipersdorf](#) hat viel zu bieten, vor allem eine sanfte, beruhigende Landschaft. Passend dazu gibt es drei Lebenspfade, die erwandert werden können und Geist, Herz und Bauch in Einklang bringen. Jeder Pfad symbolisiert eine der drei Säulen der Philosophie à la [Loipersdorf](#): Loslassen, Erleben, Stärken. Für einen Ausflug unbedingt zu empfehlen: ein Besuch in Pöllau. Dort steht die Ölmühle Fandler, seit 1926 im Familienbesitz, wo hochwertige, kaltgepresste Öle ohne zusätzliches Erhitzen oder Reibungswärme in großer Vielfalt hergestellt werden. Nur 20 Gehminuten davon entfernt bietet der Kräuter-Schaugarten der Familie Cividino ein Erlebnis für alle Sinne: auf 2.000 m<sup>2</sup> spaziert der Besucher durch den Duftgarten, kostetet die Gewürzkräuter, staunt über Färb- und Kosmetikpflanzen, entdeckt den Stinkgarten oder nascht von geheimnisvollen, aphrodisierenden Früchten. Eine Woche ist rasch vorbei, und es stimmt tatsächlich: Von Hungern keine Spur, im Gegenteil: Man fühlt sich freier, vitaler und körperlich, mental und emotional im Gleichgewicht. Nicht zuletzt deshalb gibt es unter den Gästen des Hotels [Loipersdorf Spa & Conference](#) viele „Wiederholungstäter“, die sich immer wieder gerne eine Auszeit vom Alltagsstress gönnen und genussvoll fasten. ga

Infos: [www.loipersdorfhotel.com](http://www.loipersdorfhotel.com)

