



„Stützpunkt“ für Fastenwochen mit Genuss: Hotel Loipersdorf



Balanceakte auf dem neuen „Lebenspfad“ neben dem Hotel



Das richtige Ambiente, um Ballast abzuwerfen



Fastenbegleiterin und Lebensberaterin Heike Burzki

KK (4), HOTEL LOIPERSDORF (2)

Nur nicht sauer werden

Detox-Tage in Loipersdorf. Wenn das Fasten zum Genuss wird, bei dem es nur um eines geht: wieder auf das Bauchgefühl zu vertrauen.

Was läuft hier bloß? Drinnen im Hotel biegen sich die Tische unter einem Frühstücksbuffet, das alles bietet, was ein hungriger Mensch sich nur vorstellen kann, draußen auf der Terrasse ist für die zehnköpfige Fastengruppe ein, sagen wir einmal „reduziertes Programm“ angerichtet – und dennoch kommen ständig Hotelgäste aus dem Frühstücksraum und bedienen sich ausgerechnet am Buffet der Fastengruppe.

Willkommen bei einem Fastenurlaub der etwas anderen Art im „Hotel Loipersdorf“. Sieht gar nicht aus wie Fasten und fühlt sich auch nicht so an. Was hier unter dem Modewort „Detox“ angeboten wird, ist nichts anderes als „Entgiftung“ und meint in diesem Fall „Basenfasten“, die

softe Variante des Fastens, bei der auf rein vegetarische, vegane und vitalstoffreiche Ernährung gesetzt wird, mit eigener Fastenbegleiterin – in unserem Falle heißt sie Heike Burzki – im Ambiente eines feinen Wellnesshotels gleich neben dem „Schaffelbad“ der Therme. Klingt in Summe nach einer Woche voller Verzicht, über den einen der Hotelkomfort, die malerische Landschaft und der Spa-Bereich hinwegtrösten sollen. Und dann kommt alles anders: Keiner spricht von den Dingen, die man nicht essen darf, und der Bewegung, die man jetzt unbedingt machen muss.

Fasten bedeutet, das lernt man hier, zuallererst den Verzicht auf die Wörter „müssen“ und „nicht dürfen“. Auf dem Frühstücks-

tisch macht damit auch der Salzstreuer die Runde, und eine Tasse Kaffee bedeutet nicht die Verdammnis. Wenn Heike Burzki als Ernährungsberaterin sagt: „Ernährung ist völlig überbewertet“, dann ist das nichts anderes als die Aufforderung, nicht mit Krampf das Essen, sondern mit einer gewissen Leichtigkeit das ganze Leben auf Basen-Basis zu stellen, soll heißen: zu überlegen, was alles einen sauer macht. „Basenfasten“, das ist dann eine Woche, in der man viel schläft, gut frühstückt, ausgedehnte Spaziergänge in den grünen Hügeln der Umgebung macht, gute Gespräche mit sich selber führt und ein phantastisches Bauchgefühl mit nach Hause nimmt: das Gefühl, wieder auf dem richtigen Weg zu sein.

DANIELA BACHAL

HEIMAT
THERMENLAND

TERMINE

Was. „Fasten für Genießer“ im Hotel Loipersdorf Spa & Conference. Basenfasten mit professioneller Begleitung: vom 21. bis 27. September, 19. bis 25. Oktober, 16. bis 22. November. Auch Heilfasten-Termine sind möglich.
Kosten. Ab 899 Euro pro Person.
www.vi-hotels.com/loipersdorf



Trinken ist ganz wichtig



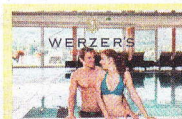
Und das Essen besteht aus frischem Obst

ZUR ERKLÄRUNG

Heilfasten ist der bewusste, freiwillige Verzicht auf feste Nahrung über einen begrenzten Zeitraum. Ziel: Anregung der Selbstheilungskräfte und Regeneration.

Basenfasten setzt auf „basenbildende Lebensmittel“ zur Entsäuerung und Entgiftung: Obst, Gemüse, glutenfreies Getreide, (Wild-)Kräuter, Sprossen, Keimlinge, Bio-Pflanzenöle und einige Gewürze.

ANZEIGE



**WERZER'S
HOTEL
VELDEN**

Kuschelzeit im Werzer's!
2 ÜN inkl. HP, Whirlwanne im Zimmer, 1 Massage oder Gesichtsbildung u.v.m. ab € 299,- p.P.
Werzer's Hotel Velden, 04274/38280-0,
velden@werzers.at www.werzers.at