FaktuM
fix & fair: Infos für Touristiker

A PRODUCT OF APA-DEFACTO
CLIPPING SERVICE

Auf Fastenferienwoche (1/3)

FaktumAusgabe 01/2019 | Seite 64, 65, 66 | 15. Februar 2019
Auflage: 10.041 | Reichweite: 29.119

Primus Communication GmbH

FERNGLAS
DIE REPORTAGE

Auf Fastenferienwoche

Nach den Völlerei-Tagen im Fasching und traditionell vor Ostern ist das Thema Fasten besonders aktuell. Immer mehr Menschen wollen sich einen Fastenurlaub leisten – nicht nur zu dieser Jahreszeit.

TEXT: Karin Martin

Fasten in Klöstern hat eine lange Tradition. In Pernegg sind Themenfastenkurse besonders beliebt

Fasten polarisiert und interessiert. Die einen denken an Hunger, Verzicht, Einkehr, Askese. Die anderen, die bereits Fastenerfahrung gesammelt haben, wissen: Mit Fasten – also dem freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel – tut man sich selbst etwas Gutes. Es öffnet den Geist und macht gesunde Ernährung wieder bewusst. Oft verhelfen beim Fasten vom Körper ausgeschüttete Glückshormone zu einem wundervollen Hochgefühl.

„Fasten stillt den Hunger unserer Zeit", ist Dr. Ulrike Borovnyak, Geschäftsführerin der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF), überzeugt. „Fasten und Gesundheit heißt für mich: Durch den Blick auf das Wesentliche die Fülle des Lebens mit allen Sinnen erfahren. Jeden Lebensmoment intensiv leben können. Lebenskünstlerin sein." Ziel ihrer Seminare sei, dass sich die Teilnehmer wie neugeboren fühlen, weil sie in der Gruppe mit jedem Fastenerlebnis tiefer zum Sinn des Daseins vorstoßen. „Neue Erfahrungen und Überraschungen, tiefe Gefühle, versteckte Wünsche, Sehnsüchte und kleine Wunder inklusive."

Die GGF bezeichnet sich selbst als „größtes Netzwerk für Fasten und gesunde Genießer Österreichs". Sowie als „Kompetenzzentrum der wissenschaftlich fundierten Buchinger-Lützner-Fastenmethodik". Diese ist in Österreich weit verbreitet und auch als Suppen- und Saftfasten bekannt. Einmal täglich gibt es einen Frucht-/Gemüsesaft zur Vitaminversorgung, einmal täglich eine Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung, Kräutertee und Wasser nach Belieben. Diese Fastenmethode für Gesunde stärkt nachweislich die Immun-Abwehr. Und beugt ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel oder Herz-Kreislauf-Problemen vor.

Natürlich kann man beim Fasten auch Abnehmen. Doch darum geht es nicht vorrangig. Ebenso wichtig ist die seelisch-spirituelle Dimension. „Um präventive Gesundheitsstrategien zu vermitteln, setzen wir auf fünf ganzheitliche Pfeiler", erklärt Borovnyak: „Fasten, Ernährung, Bewegung & Entspannung, seelische Gesundheit und ein gesundes Lebensfeld."

Fasten für Genießer

Fasten erfordert Selbstdisziplin. So ist es verständlich, dass sich viele Menschen nicht allein im Alltag darüber trauen. Fastenferienwochen sind eine beliebte Alternative. Sie setzen sich meist zusammen aus: einem Programm zum Wohlfühlen in Hotels und Klöstern im In- und Ausland, einem speziellen Menüplan, Bewegung, Meditationen und Wanderungen. Ein Arzt und/oder ausgebildeter Fastenleiter begleitet die Teilnehmer. Den Gästen werden die Grundregeln des Fastens nähergebracht. Und das ganze Prozedere wird als Gruppe durchgezogen. Man motiviert und unterstützt sich gegenseitig. Die Angebote in Österreich sind sehr umfangreich. Die Auswahl demnach oft schwierig. Zertifizierte Fastenurlaube mit „garantiert höchster gesundheitlicher Güte" bieten die Hotels mit dem von der GGF initiierten Label „Fasten für Genießer®-Hotels". Die Standards hat die GGF in Kooperation mit dem RELAX Guide ausgearbeitet. Dazu zählen:

Kloster Pernegg, Curhaus der Marienschwestern/Bad Mühllacken

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO

FaktuM
fix & fair: Infos für Touristiker

A PRODUCT OF APA-DEFACTO CLIPPING SERVICE

Auf Fastenferienwoche (2/3)

FaktumAusgabe 01/2019 | Seite 64, 65, 66 | 15. Februar 2019
Auflage: 10.041 | Reichweite: 29.119

Primus Communication GmbH

- natürliches Ambiente rund um die Hotels, Ökologie & Baubiologie
- Fasten-Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau
- hervorragende Wasserqualität
- Thermal- bzw. Wellness-Einrichtungen unter Einbeziehung der Natur
- einfühlsame Fastenbegleitung in Kleingruppen
- Diplomierte GGF-Fastentrainer und/oder Fastenarzt im Haus
- Geborgenheit und Begegnung im Einklang mit sich selbst

Bisher gibt es zwölf zertifizierte Häuser in Österreich sowie vier in den Nachbarländern.

- in Kärnten: das Hotel Lärchenhof Katschberg, das Kloster Wernberg, und die Therme & Spa Resort Das Ronacher;
- in der Steiermark DAS SONNREICH;
- im Burgenland den Hügellandhof;
- in Niederösterreich das Fastenzentrum „in Sich“, das Hotel Rose, das Gesundheitshotel Klosterberg;
- in Oberösterreich das Curhaus der Marienschwestern, das Gesundheitshotel Miraverde und das BioVitalHotel Sommerau;
- in Salzburg das Q! Resort Health & Spa Kitzbühel;
- Hinzu kommen bei den Nachbarn das Park Hotel Reserve Marlena in Italien, das Kempinski Hotel Adriatic und das Hotel Bristol by OHM Group in Kroatien sowie die Klinik Buchinger Wilhelmi GmbH in Deutschland.

Die zertifizierten Häuser setzen auf unterschiedliche Methoden der Fastenkur. Zwei Beispiele: Ab März bietet der Hügellandhof im Burgenland regelmäßig „Fasten für Genießer“-Packages an: 8 Tage „Neugeburt für Körper, Seele und Geist“. Preis pro Person ab € 560,- (EZ). Das gemütliche Gästehaus liegt inmitten der Natur im Dreiländernaturpark Raab und nahe dem Schloss Tabor, mitten in der Natur. Es verfügt über einen neu erbauten Wellness- und Fitnessbereich sowie einen Seminar- und Yoga-Raum. Jede Fastenwoche steht unter einem anderen Thema, wie im April Fasten nach Buchinger und Yoga-Rücken-Balance oder im Mai Basen-Essen-Fasten und botanische Wanderung, Sehtraining. Die Fastenwochen sind immer schnell ausgebucht. www.huegellandhof.at

Das Curhaus der Marienschwestern in Bad Mühllacken setzt auf die Traditionelle Europäische Medizin

Das Q! Resort Health & Spa Kitzbühel bietet Basenfasten an: eine milde Entsäuerungs-, Entlastungskur ohne Hungergefühl. Die Teilnehmer verzichten bewusst auf säurebildende Nahrungsmittel, damit sich ihr Organismus von unausgewogener Ernährung im Alltag erholt. Nebenbei verliert man meist an Gewicht. Gleichzeitig steht der Genuss im Mittelpunkt. Das Küchenteam verwöhnt die Gäste jeden Tag mit basischen Menüs der Saison. Basenfasten kann ganzjährig gebucht werden. Man wird von zertifizierten Basenfastenleitern begleitet. Preis pro Person im EZ ab € 979,-. Vegan Fasten ist ebenfalls möglich. Dies bedeutet, dass eine bewusste Auswahl pflanzlicher Lebensmittel getroffen und auf säurebildende Lebensmittel weitestgehend verzichtet wird.
https://qresort.at

Fasten im Kloster

Eine besonders lange Tradition hat das Fasten in Klöstern. 2013 entwickelte Klaus Rebernig, langjähriger Veranstalter von Fastenwochen und heute Geschäftsführer im Kloster Pernegg, die Idee, die unterschiedlichen heimischen Fastenangebote und Methoden auf einer Internetseite zu präsentieren. In der Zwischenzeit gibt es unter www.fastenwelt.com ein flächendeckendes Angebot im deutschsprachigen Raum. Es präsentieren sich rund 100 Hotels und Klöster sowie Fastenbegleiter mit aktuellen Angeboten und Kursen. Die Seite finanziert sich über Partnerbeiträge. Die Vermittlung ist für den Kunden kostenlos.
Auch im Kloster Pernegg selbst werden einige der auf Fastenwelt präsentierten Methoden angeboten. Hier können Interessierte Ayurveda-fasten, Basenfasten oder Fasten nach Buchinger ausprobieren. Besonders gefragt sind Themenfastenkurse, bei denen die jeweilige Fastenmethode mit zusätzlichen Schwerpunkten wie Yoga oder Systemaufstellungen oder Wandern kombiniert wird. So kann jeder Gast seine persönliche Form des Verzichts finden.
Bei den Ayurveda-Kuren ist Dr. Vaidya Vinayak Nair der begleitende Arzt. Er hat sein Ayurvedamedizin-Studium in Indien absolviert und leitet das „E5 Ayurveda & Yoga Zentrum Wien“. Ayurveda gilt als eines der ältesten ganzheitlichen Ge-

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO

FaktuM
fix & fair: Infos für Touristiker

A PRODUCT OF APA-DEFACTO
CLIPPING SERVICE

Auf Fastenferienwoche (3/3)

FaktumAusgabe 01/2019 | Seite 64, 65, 66 | 15. Februar 2019
Auflage: 10.041 | Reichweite: 29.119

Primus Communication GmbH

Fasten mit Biss: Beim Basenfasten ist Obst erlaubt!

Die Natur rund ums Kloster Pernegg hilft beim Abschalten.

FASTEN FÜR GENIESSER®-HOTELS

Der Hotelguide 2019 beschreibt eine Fastenreise durch Österreich, Deutschland, Italien, Kroatien. Halt gemacht wird bei den zertifizierten Fastenhotels. Der Guide kann bei der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung gegen eine Spende für den Verein bezogen werden: www.fastenfuergeniesser.at, https://gesundheitsfoerderung.at

Eine Kostenübernahme mit Selbstbehalt durch Privatversicherungen ist bei Fastenkuren teils möglich. Und teils können Therapiekosten bei der Krankenkasse zur Teilrückerstattung eingereicht werden. Es empfiehlt sich, vorab anzufragen!

sundheits- und Anti-Aging-Systeme der Welt. Die ayurvedische Panca-Karma-Kur umfasst unterschiedliche Reinigungsmethoden, die den Körper von Stoffwechselabbauprodukten und Toxinen befreien. Nach einem persönlichen Beratungsgespräch mit dem ayurvedischen Consultant wird für jeden Gast ein individueller Kur-Plan erstellt.
Eines der Hauptmerkmale der ayurvedischen Küche sind die vielfältigen Gewürze: Ingwer, Kurkuma, Koriander usw. Sie machen die Speisen schmackhaft und abwechslungsreich. Und sie aktivieren den Stoffwechsel und sorgen so für eine gute und ausgeglichene Verdauung. Die Mahlzeiten bestehen aus Getreideporridge, schmackhaft gewürzten Suppen und frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften.
„Besonders in Verbindung mit Urlaub können sich bei einer Panca-Karma-Kur Körper und Geist wunderbar erholen“, so Vinayak Nair. „Tägliche Yoga-, Atem- und Meditationseinheiten sowie die leichte ayurvedische Verpflegung bringen Körper und Geist zur Ruhe und helfen dabei, sich selbst wieder zu spüren.“
www.klosterpernegg.at, www.35ayurveda.com

Traditionell europäisch

Das Curhaus der Marienschwestern in Bad Mühllacken setzt hingegen auf die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) und die fünf Säulen von Pfarrer Kneipp: Wassertherapien und Wickel, Bewegung, Ernährung, Kräutermedizin, spirituelle Gespräche und Meditation (Lebensordnung). Auch hier werden unterschiedliche Fastenmethoden angeboten. Fasten nach Hildegard von Bingen ist zum Beispiel eine Methodik, um sich die „innere Richtschnur“ für das Leben wieder bewusst zu machen. Hildegard von Bingen spricht von der „Discretio“ und sagt dazu: „Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß. Genauso wie es dem Magen schaden würde, immer voll zu sein, so der Seele, wenn der Leib immer im Vergnügen lebte. Jeder von uns hat das Gespür für dieses rechte Maß in sich.“ Hildegard von Bingen trennt in ihrer Heilkunde Nahrung und Medizin nicht voneinander. Beide ergänzen sich und bilden die Basis für die Gesundheit des Menschen. Die Basis der Fastenernährung ist der Dinkel, der als heilende und bekömmlichste aller Getreidesorten gilt und gut sättigt. Hildegard-Gewürze und -Heilmittel unterstützen den fastenden Organismus. Ebenso die individuell abgestimmten TEM-Anwendungen zum Entgiften. Sie setzen bei Leber, Galle, Magen-Darm-Trakt, Niere, Blase, Lymphsystem, Bindegewebe, Lunge, Geist und Seele an. Dieses „Ausmisten“ soll körperliche und geistige Fitness fördern und viele Beschwerden lindern können.
www.tem-zentrum.at
Last but not least hat die FX Mayr Kur in Europa eine lange Tradition. Als ein Paradebeispiel für Häuser in Österreich gilt der Vollererhof. Das Salzburger Gesundheitszentrum befindet sich in majestätischer Lage hoch über dem Salzachtal an einem Kraftort, der schon die Kelten anzog. Das renommierte Entschlackungskonzept des berühmten Kurarztes F.X. Mayr hat das Ärzte- und Therapeutenteam hier zu einem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm weiterentwickelt – bei dem es kulinarisch mehr als nur Milch und Semmeln gibt. „Der Schwerpunkt liegt heute auf individueller Reduktionskost, kombiniert mit ausgewogener Bewegung“, so der ärztliche Leiter Dr. Sepp Fegerl. Die FX Mayr Kur setzt bei der Reinigung des Darms an, dem Organ, in dem sich 70 Prozent des menschlichen Immunsystems befinden. Mit einer speziellen Gesprächstherapie, der Logotherapie, in Kombination mit ganzheitlicher Medizin, Physiotherapie und einem individuell abgestimmten Bewegungsprogramm wird am Vollererhof bereits seit Jahren gezielt u.a. Allergien und Burnout-Symptomen entgegengewirkt. Ebenso wichtig ist, dass die Gäste ihre Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude zurückgewinnen. Und dass sie mit regelmäßigen Kuren ihre Gesundheit erhalten. Die Gewichtsreduktion ist auch hier nicht das Hauptziel, aber oft ein erwünschter Nebeneffekt.
www.vollererhof.at

QIResort, Kloster Pernegg

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

APA DEFACTO