



## Heilfasten gleich gesundbeten?

Von *kurfuerst*

Erstellt am 23 Mär 2013 - 16:56

Änderung persönlicher Ernährungsgewohnheiten bringt mehr

Nach dem sogenannten Fest der Freude, den Weihnachtstagen, beginnt für Viele die Zeit der Leiden beim Tritt auf die Waage, beim Blick in den Spiegel. Der Vorsatz ist schnell gefasst: Höchste Zeit fürs Fasten. Zumal spätestens mit dem Ende der Karnevalszeit, am Aschermittwoch, nicht nur für zahlreiche Katholiken alles vorbei ist. Und die Fastenzeit beginnt. Selbst mancher Nicht-Gläubige glaubt dann an Glaubenssalz und schwört sogar aufs Heilfasten. Die „Festtags-Patina“ muss vom Körper, die winterliche Trübsal aus Leib und Seele. Frühlings-fit heißt die hoffnungsvolle Devise. Im Maxx LifeStyle Resort des Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten in Bernkastel-Kues werden solcherart Vorsätze und Bemühungen durchaus anerkannt, „auch wenn das erwünschte Ergebnis eher zweifelhaft, ja, sogar kontraproduktiv ist“. Die Spezialisten der dort erfolgreich praktizierten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sprechen freilich von einer Glaubensfrage, dem Gesundbeten gleich.

Wobei sich das nicht gegen den generellen Vorsatz richte, im Frühling wieder in Form zu kommen. „Denn der trübe und kalte Winter, manche Ernährungssünde, mangelnde Bewegung der Witterung geschuldet und fehlender Sonnenschein, das alles hinterlässt sichtbare Spuren und strapaziert Pheysis und Psyche, lässt den Menschen aus der Form geraten“, so Heiner Buckermann, Privathotelier, der sich seit über einer Dekade der TCM verschrieben hat. Für ihn sei es eine Tatsache, dass Fasten oder Diäten dem Körper Energien entzögen. Und genau dies vermieden Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gehe es um dauerhafte und nachhaltige Gewichtsreduktion, dann sei eine individuelle Umstellung der Ernährungsgewohnheiten weitaus sinn- und wirkungsvoller.

Aber es sind ja nicht nur die Pfunde, die den „frühjahrs-geplagten“ Zeitgenossen quälen. Das allgemeine Wohlfühlgefühl leidet und Müdigkeit kommt hinzu. Unsere Ernährung ist im Winter meist kalorienreicher, dafür aber vitaminarmer. Spätestens mit dem Frühlingsbeginn wird der Vitaminmangel physisch spürbar; denn z.B. der Mangel von Vitamin C macht schlapp und schwächt auch das Immunsystem. Nahrung und witterungsbedingte Trägheit schwächen zudem unseren Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit. Die Muskeln sind durch die mangelnde Bewegung sogar geschrumpft und die ersten Freiluft-Aktivitäten strengen an und ermüden stärker als sonst – trotz der frischen Frühlingsluft.

Deshalb sind Bewegung und Sport, aber auch Massagen und Kräuterbäder die richtigen Gegenmittel. Vorzugsweise während eines mehr oder weniger langen Wellness-Aufenthalts. In der über 2.000 qm großen Wellness-Area des Maxx LifeStyle Resort im Hotel Zum Kurfürsten, hoch über der Mosel im Kurviertel des anerkannten heilklimatischen Luftkurortes Bernkastel-Kues, bleibt kein Wunsch offen, um Fitness und Wohlbefinden zu fördern. Es kommt Freude auf und alles wirkt zunehmend leichter. Auch Bewegung und Sport; ob im beheizten Pool, bei Aqua-Fitness oder Nordic Walking. Die ersten wirkungsvollen Schritte, um wieder in Form zu kommen.

Wer mehr für die persönliche Revitalisierung tun möchte, für den ist das Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten erst recht die erste Adresse. Beleg dafür ist wohl auch die Auszeichnung von Carina Laux, der relevanten Statthalterin des Maxx LifeStyle Resorts, zur Spa-Mangerin des Jahres 2012. Ihr ganz persönliches Postulat: „Wir interpretieren – täglich aufs Neue – LifeStyle und tragen dabei vielfältig und vor allem nachhaltig zu einem guten Lebensgefühl bei. Schließlich suchen unsere Gäste Wohlfühl-Erlebnisse, aber auch Fitness-Vorsorge und letztlich natürlich Gesundheitsvorsorge, ganzheitlich, versteht sich“.

Für Privathotelier Heiner Buckermann ist es denn ausgemacht: „Wir bieten mehr und sind mehr als ein reines Vital- und Wellnesshotel. Wir sind eines der wenigen und auch anerkannten ganzheitlichen TCM-Hotels der Republik. Und aufgrund unserer langjährigen Erfahrung ein Kompetenzzentrum für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“. Jeder Gast solle seine



innere Harmonie und somit zur körperlichen und seelischen Balance finden. Gerade im Frühjahr. Im Sinne einer nachhaltigen Lebensgestaltung helfe da kein Fasten, sondern die Hilfestellung zu einer bewussten Ernährungsumstellung. Auf der Basis eines individuellen Zustandsberichtes, der Puls-, Zungen-, und Meridian-Diagnose, erfolge einerseits eine Ernährungsberatung (mit entsprechendem Plan für die Zeit nach der Heimkehr) und die Umsetzung durch die Fünf-Elemente-Cuisine, die im Vital- und Wellnesshotel längst zu den kulinarischen Highlights zähle.

Die ausgezeichnete Spa-Managerin Carina Laux ergänzt: „Und andererseits die Komplettierung der Frühlingsfit-Maßnahmen, ebenfalls auf der Basis der persönlichen TCM-Diagnose, durch ausleitende Indikationen wie z.B. Guasha-Massagen, Akupunktur, Kräuterbäder und Kräutertees. Die Traditionelle Chinesische Medizin sorgt so für eine ganzheitliche Revitalisierung, statt dem gestressten „Winter-Körper“ noch weitere Energien zu entziehen. Akupunktur, verschiedene Tuina-Massagen, Voll- und Fußbäder hingegen bauen Erschöpfungen ebenso ab wie die sanfte Qi-Gong-Gymnastik, die sich ebenfalls Zuhause fortsetzen lässt. So kommt der winter-müde Körper wirklich in Form. Übrigens: Höchst lustvoll und – im wahrsten Sinn des Wortes – ohne bittere Pillen.“ So aufgefrischt kann der Frühling dann wirklich kommen.

Informationen: Vital- und Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1,

D- 54470 BERNKASTEL-KUES; Tel: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69, [www.zum-kurfuersten.de](http://www.zum-kurfuersten.de) [1], [info@zum-kurfuersten.de](mailto:info@zum-kurfuersten.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:13):** <http://www.medkom24.eu/node/17489>

### Links:

[1] <http://www.zum-kurfuersten.de>

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>