Fit mit Früchten – Eine Woche für ein besseres Wohlbefinden

Freitag:

Wir treffen uns um 18.30 Uhr bei Junge-Bornholt. Unsere Kursleiterin, Stefanie Schmidt-Stolze,
kurz Steffi, stellt sich vor und gibt grundlegende Erläuterungen über Ernährung und Sport. Unsere erste Mahlzeit besteht aus Früchten: Äpfel, Bananen, Honigmelone und Galiamelone. Jeder Teilnehmer schnibbelt sich das Obst klein, was er gerne mag. Nach Austausch von früheren Erfahrungen und netten Gesprächen klingt der erste Abend mit dem Aussuchen der Tagesration an Obst für den nächsten Tag aus.

Samstag:

Der erste Tag war leicht. Wahrscheinlich gibt es noch Reserven vom Vortag. Treff ist heute bereits um 18.00 Uhr, für die, die beim Sport in moderater Form teilnehmen möchten. Bei trockenem Wetter werden draußen auf dem Hof bei Scheinwerferlicht sämtliche Muskeln und Bänder nach den Vorgaben von Steffi bewegt und gedehnt.
Aufgewärmt geht es in die gute Stube, den Aufenthaltsraum zur Abend-Mahlzeit.
1 TL Apfelessig in einem Glas stillem Wasser 20 Minuten vor dem Essen getrunken, beugt Entzündungen vor und reguliert den Blutzuckerspiegel, der den Heißhunger auslöst.
Der Tisch ist reichhaltig gedeckt mit Pummelo (eine Pampelmusenfrucht), Honigmelonen, Galiamelonen und frischer Ananas. Heißer Tee steht zur freien Verfügung – heute ist es Ingwer/Kurkuma mit Zitrone.
Beim Essen gibt Steffi nebenbei hilfreiche Tipps zu Ernährungsproblemen oder diversen Krankheitsbildern.
Zum Abschluß nimmt sich jeder Teilnehmer wieder die Tagesration für den morgigen Tag mit, heute bestehend aus Apfel/Birne, Blutorangen und Mandarinen. Bananen stehen wie jeden Abend zur freien Verfügung – so für den kleinen Hunger zwischendurch.

Sonntag:

18.00 Uhr. Da das Wetter heute nicht so mitspielt, werden die Faszien heute im Aufenthaltsraum drinnen gelockert. Mit Faszienrolle und -kugel bearbeiten wir nach Anweisung von Steffi divere Körperteile.
Heute steht zum üblichen Obst auch Gemüse auf dem Ernährungsplan: Möhre, Paprika, Gurke und Süßkartoffel. Die Kräuterexpertin Vivien Segger, unsere heutige Gastreferentin, klärt uns über Kräuter und Unkräuter auf. Sie berichtet unter anderem von einem Pilz an abgestorbenen Birkenstämmen, der in Scheiben getrocknet und dann sehr fein gehackt zur Teeverarbeitet wird. 10 Minuten in kochendem Wasser gezogen, bewirkt er wahre Wunder im Magen- und Darmtrakt.

Montag:

Der Abend beginnt drinnen mit Sport. Mit Fitnessbändern wird die Muskulatur mehr als sonst beansprucht. Gestärkt wird der Rücken und das Gesäß. Auch den „Winke-Ärmchen“ widmen wir unsere Aufmerksamkeit. Zum Ende der Sporteinheit haben wir uns ganz schön warm gearbeitet.
Heute erwartet uns am Tisch als Teesorte Chia-Tee. Zu den gewohnten Melonen, Ananas und Paprika werden heute frische Champignons und Avocados mit Zwiebeln und Pfeffer gereicht.
Als Nachspeise gibt es hoch-kakaohaltige Schokoladenstückchen, die gut mit dem Obst harmonieren. Steffi berichtet unter anderem von Glukose-Wahrheiten und -Lügen.

Dienstag:

Draußen ist es trocken und sehr kalt. Beim täglichen Sport vor dem Essen arbeiten wir uns warm. Drinnen geht es mit „Selbstheilung durch Handauflegen“ sprich JinShinJiutsu weiter. Die fünf wichtigsten Handgriffe werden uns von Steffi gezeigt.
Als Mahlzeit gibt es Honigmelone, Möhre und diesmal Radieschen und noch zu knackende Erdnüsse. Getrocknete, herrlich aromatische Himbeeren runden das Essen ab.

Mittwoch:

Allmählich kommt Routine auf. Am Anfang 30 Minuten Sport, heute wieder nur draußen bei herrlichem Frostwetter, Vollmond und Scheinwerferlicht. Sauerkraut und Cocktail-Tomaten bilden heute die Hauptmahlzeit. Dazu gibt es Reste von den vergangenen Tagen, Süßkartoffeln und Radieschen. Wildkräutertee heizt uns ein und luftige Flocken aus Erdmandeln zergehen auf der Zunge.

Donnerstag:

Unser letzter Tag. Morgens gibt es wie jeden Tag Tee aus Ingwer mit Kurkuma und Zitrone, nur frische Zutaten. Auch bis mittags ausharren, ohne zu essen, ist kein Problem.
Als erstes zu Mittag das Apfelessig-Wasser-Gemisch, zwei Tassen heiße Gemüsebrühe sind gut fürs Gemüt. Eine leckere rote Grapefruit und eine

fruchtige Orange sind die feste Mahlzeit. Um 14.00 Uhr eine Banane und später dann noch zwei Äpfel, aufgepeppt mit Zimt reichen bis zur angekündigten Abschlußmahlzeit bei Junge-Bornholt.
Um 18.00 Uhr ist Treff zum gemeinsamen Gemüseschnibbeln. Steffi kreierte eine maisgelbe Süßkartoffel-Möhren-Suppe, aufgepeppt mit knusprigen Grünkohl-Chips.
Ziegenfrischkäse auf Cocktailtomaten, dekoriert mit frischen Zwiebeln und Basilikum bilden den nächsten Gang.
Als Nachspeise werden wir mit Vanille und Zimt gewürzte Kokosmilch verführt, Ananasstücke und bröckelige dunkle Schoko-Stückchen peppen die Leckerei zusätzlich auf.

Nach dem opulenten Essen befragt uns Steffi nach dem Resümee dieser Woche. Jeder Teilnehmer äußert sich zu seiner persönlichen Fastenwoche. Viele nehmen sich vor, beim nächsten Mal wieder dabei zu sein.