



Jedem Teilnehmer
wird ein Pferd
zugeteilt, das zu
ihm passt.



Jeden Morgen
gemeinsame
Gymnastik,
bevor es zu
den Pferden
geht.



„Fühl mich frei, rein und leicht“

Fasten ist gesund. Und Reiten in der Natur sowieso. Was liegt also näher, als beides zu verbinden - und ganz besondere Urlaubstage zu erleben.

Dieses Gefühl lässt sich nur ganz schwer beschreiben: Die Sonne strahlt, der Himmel ist blauer als blau und der Wind lässt die Haare fliegen, während links und rechts Felder und Wiesen nur so vorbeifliegen

und man den Galopp des Pferdes spürt“, schwärmt Petra Wieck, „und weil man gleichzeitig fastet, fühlt man sich umso leichter und freier.“ Und dann ist die 55-Jährige Inhaberin einer Modeagentur auch wieder davongaloppiert

- schon das zehnte Mal ist Petra Wieck im niedersächsischen Wendland - beim Fasten-Reiten.

Fasten-Reiten? Die Idee dazu spukte Dagmar Schmidt schon viele, viele Jahre im Kopf herum, so erzählt die Heilpraktikerin: →



→ „Fasten-Kurse in der Gruppe biete ich schon lange an, auf dem Darß an der Ostsee oder auf Sylt. Aber immer nur in Verbindung mit Wandern.“ Und dann habe sie die pferdebegeisterte Familie Schulze mit ihrem Landhotel im Wendland gefunden – und die fixe Idee ließ sich umsetzen.

Martin Exner freut dies. „Wandern, das wäre nichts für mich“, sagt der 66-Jährige, „aber

die Kombination Fasten und Reiten finde ich einfach genial.“ Das Schöne sei der Umgang mit den Tieren, erzählt der ehemalige IHK-Geschäftsführer aus Lüneburg, „man muss sich auf das Tier konzentrieren. Das empfinde ich als sehr wohltuend, weil damit auch der innere Ballast abfällt, den man aus

dem Alltag mit sich herumträgt.“ Das leise Trappeln der Hufe, das Abschnauben der Pferde, wenn sie sich entspannen, dazu das eigene körperliche Entschlacken – das sei für ihn therapeutisch.

Auch Sigrid Ritter empfindet das Reiten während des Fastens als gute Ergänzung: „Es ist komplett anders, als nur zu fasten“, erzählt die 53-Jährige, „ich bekomme viel mehr von den Pferden mit, spüre selbst viel mehr, als wenn ich zu Hause bin, weil

ich viel sensitiver bin“, erzählt die Marketing-Frau aus Leverkusen, „das Besondere ist, dass ich mehr auf meinen Körper achte und dadurch auch mehr auf den Körper des Pferdes.“

Eine Beobachtung, die die Heilpraktikerin Dagmar Schmidt häufig macht: „Durch das Reiten sind die Teilnehmer trotz des Fastens stabiler, wacher und konzentrierter. Und natürlich sind sie durch die Pferde auch wunderbar abgelenkt, kommen gar nicht auf die Idee, Hunger zu haben oder etwas essen zu wollen. Außerdem ist Fasten in der Gruppe viel einfacher.“

Die Tage auf dem Reiterhof starten früh und mit einer halben Stunde Morgengymnastik. „Es werden alle Muskeln und Sehnen gedehnt, die wir später fürs Reiten brauchen“, so Dagmar Schmidt. Danach gibt es Frühstück: frisch gepresste Säfte, Tee. Dabei liest die Heilpraktikerin eine kleine Geschichte vor, danach klassische Musik. „Diese Phase der Entspannung macht alle sehr ruhig, und das überträgt sich dann auf die Pferde“, erzählt die Kurs-Leiterin.

Am ersten Morgen folgt dann – mit Herzklopfen bei allen – die

Herzklopfen am ersten Tag

Zuteilung der Pferde. Denn jeder Teilnehmer behält für die Woche das gleiche. Und wer noch nicht geritten ist, erhält noch einige Stunden zum Üben.

Jeden Morgen dann das gleiche Ritual: Jeder putzt das eigene Pferd, nach immer dem gleichen Muster. „Das entspannt nicht nur die Reiter, sondern auch die Pferde“, lächelt Dagmar Schmidt.

Die Natur spüren

Anschließend satteln, trensen, drei Runden durch die Halle führen, aufsteigen und los geht's nach draußen, und zwar immer in der gleichen Reihenfolge.

„Ich reite gerne am Anfang der Gruppe“, sagt Martin Exner auf der Schimmelstute Kurly, „da sehe ich mehr vom Wald, mehr Tiere – mal ein Reh oder einen Baumrarder, eine Wildschweinrotte, Rotwild, Hasen, Füchse, Dachse.“ Hinzu kommt die wunderbare Landschaft an der Elbe. „Dann die herrlichen Düfte während des Reitens: Es riecht nach Holz, nach Wald, nach Staub und nach Sand, ja man kann sogar Trockenheit riechen. Und wenn es ein paar Tropfen geregnet hat, duftet alles wieder ganz anders.“

Die Ausritte dauern meist drei oder vier Stunden. Danach gibt es Zitrus-Schnitze zum Auslutschen. „Ich freue mich immer auf diese wunderbare Säure von Zitrone, Orange und Pampelmuse“, erzählt Petra Wieck, „und auf die Ruhe danach. Mit einem warmen Leberwickel auf dem Bauch liegen wir im Bett oder auch mal im Garten – und ich schlafe regelmäßig dabei ein.“



Kräutertee steht immer bereit; getrunken wird in kleinen Schlucken.

„Ich achte mehr auf meinen Körper, bin sensitiver und deshalb spüre ich auch die Pferde viel intensiver“

Sigrid Ritter

Eine vorher festgelegte Reihenfolge von Reitern und Pferden gibt allen Sicherheit.



Währenddessen „entgiftet“ der Körper. Denn Fasten ist nicht nur eine spirituelle Art, zu sich zu kommen, sondern auch eine der gesündesten Arten, den Körper zu „reinigen“. Denn zu Beginn des Fastens verbraucht er gespeicherte Kohlenhydrate, dann geht es an die Fett-Reserven. Außerdem kommt etwas ins Rollen, das sich Autophagie nennt: Die Zellen werden repariert und neu aufgebaut – der Körper erneuert sich während des Fastens quasi von innen heraus.

Den Begriff „Heilfasten“ prägte der Arzt Otto Buchinger 1935. Damit knüpfte er an die Ur-Tradition des religiösen Fastens an – schließlich ist Fasten ein fester Bestandteil aller Religionen: Muslime dürfen im Ramadan 30 Tage lang zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nicht essen, trinken und rauchen; buddhistische Mönche und Nonnen verzichten, neben den monatlichen Fastentagen, täglich nach zwölf Uhr mittags auf Nahrung; und bei Christen dauert die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern, also sogar 40 Tage! Gläubige sollen sich durch das Fasten wieder mehr auf den eigenen

Glauben konzentrieren, Gott dadurch näherkommen und sich in dieser Zeit als Mensch neu auf sich besinnen.

Diese Zeit der Erholung und des Verzichts empfindet Sigrid Ritter als viel intensiver als einen

Besser als jeder Urlaub

normalen Urlaub. „Bis zu einem Dreivierteljahr hält das an“, erzählt sie, was auch daran liege, dass sie während der Fasten-Woche viel schlafe, weil sie früh ins Bett gehe. „Ich fühle mich dabei immer so sauber, innerlich rein und bin so tief bei mir.“

Ganz ähnlich empfindet Petra Wieck: „Diese Kombination aus Körper-Reinigung, Bewegung, Entspannung und Abenteuer führt bei mir dazu, dass ich wieder mehr zu mir selbst finde. Das Pferd erdet mich auch mit der Natur. Und das gibt Kraft für das ganze Jahr – kein normaler Urlaub schafft das.“

Fastenreiten bei Dagmar Schmidt:

7 Nächte mit Fastenverpflegung, täglichem Reiten, Seminargebühren, ab 815 Euro pro Person im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag ab 45 Euro. Weitere Informationen: ☎ (01 72) 4 37 72 27, www.fasten-und-reiten.de

Strenges Abfolge

Auch beim Fasten-Reiten gelten genaue Regeln für den Verzicht auf Nahrung:

► **Vorbereiten:** Einige Tage vorher wird schon auf Fleisch, Süßes, Kaffee, Alkohol, Limonade und Zigaretten verzichtet. Dafür viel Wasser, Tee, Gemüse und Obst.

► **Tag vor dem Start** des Fastenreitens: kein Koffein, Alkohol mehr. Maximal 1000 Kalorien pro Tag.

► **Erster Fasten-Tag:** Darm-Reinigung durch Bittersalz oder Einlauf.

► **Weitere Fasten-Tage:** Täglich mindestens 2,5 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Tee trinken – am besten Kräutertee. Dazu Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte. Maximal 500 Kalorien am Tag. Es kann zu Kopfschmerz und leichtem Hunger kommen, die meist am dritten Tag verschwinden.

► **Ende der Kur:** Fastenbrechen mit reifem oder gekochtem Apfel, um Magen wieder an Nahrung zu gewöhnen. Abends Kartoffelsuppe. Kalorien in den nächsten Tagen langsam steigern.

