

# Belebende Saftkur

Mit dem Frühling kommt die große Lust auf Bewegung im Freien – und das Bedürfnis, den Organismus zu vitalisieren und zu entlasten. Die Rohkost-Expertin Viviane Mößmer aus dem Allgäu schwört dabei auf frisch gepressten Saft aus Obst und Gemüse. Exklusiv für die Leser der LandApotheke hat sie einen Zehn-Tages-Plan aufgestellt.

FOTOS: PETER RAIDER  
STYLING: ALEXANDRA AHRENS  
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE

*Gesund und schlank  
in den Frühling*

Mit frisch gepresstem Saft aus rohen Zutaten kann man den Körper mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgen, ohne ihn zu belasten

## 1. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Später Vormittag: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Mittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und 1 Stange Sellerie  
Nachmittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Abends: 250 ml Saft aus 1 roten Paprika und 4–5 Karotten

## 2. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Später Vormittag: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Mittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Nachmittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Abends: 250 ml Saft aus 1 Roten Bete und 4–5 Karotten

## 3. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Später Vormittag: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Mittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Nachmittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Abends: 250 ml Saft aus 2 Fenchel und 1–1,5 Gurken



Mit ihren Fastengruppen genießt Viviane Mößmer nach dem anstrengenden Aufstieg den Blick vom Falkenstein auf die Seen rund um Füssen. Bei einer Wanderung durch das idyllische Landschaftsschutzgebiet rund um dem Schwannsee kommt das Schloss Neuschwanstein immer wieder in Sicht

Unsere sportliche Gesundheitsexpertin zieht es auch bei Wind und Wetter die Berge hinauf – vor allem im Frühling, wenn die Tage wieder länger werden



**D**er felsig-steile Gipfel des Falkensteins ist ein fabelhafter Platz für eine romantische Märchenburg. Auf der einen Seite liegt einem die traumhafte Allgäuer Seenlandschaft zu Füßen, von der anderen Seite grüßen mächtig die Alpen herüber. „König Ludwig II. wollte gerade mit dem Bau der Burg beginnen, als er entmündigt wurde und kurz darauf mit seinem Arzt im Starnberger See ertrank. So ist uns die ursprüngliche Anlage, die schon seit dem Mittelalter hier thront, als Ruine erhalten geblieben“, erzählt Viviane Mößmer, als wir die wunderbare Aussicht genießen.

### SANFTES HEILFASTEN

Die Gesundheitstrainerin liebt ihre Heimat und weiß alles über die Mythen und Geschichten, die mit Bergen und Schluchten, Seen, Schlössern und Burgen verwoben sind. Diese Legenden lernen die Teilnehmer der Fastenwanderkurse, die sie organisiert und meist selbst führt, auf den Touren durch die schöne Landschaft des Ostallgäus genauso kennen wie ihr umfassendes Wissen über die Entgiftung des Or-

ganismus und eine vernünftige Ernährung. „Die Saftkur ist eine besonders sanfte Art des Heilfastens und fällt vielen Menschen leichter als der kompromisslose Verzicht auf Essen bei Wasser und Kräutertee“, meint die Ernährungsexpertin. „Sie ist gut in den Alltag zu integrieren – obwohl ich empfehle, für diese sieben bis zehn Tage aus der Routine auszubrechen und sich viel Zeit für die Bewegung an der frischen Luft zu nehmen. Außerdem führt das Wandern zu zusätzlichem Kalorienverbrauch.“

Beim Saftfasten nimmt man fünf Mal am Tag frisch gepresste Getränke aus vielerlei Obst- und Gemüsesorten zu sich. Sie versorgen den Organismus mit kostbaren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen – ohne ihn dabei zu belasten. Durch den gleichzeitigen Verzicht auf jegliche andere Nahrung wird der Säure-Basen-Haushalt wieder in Einklang gebracht, der gesamte Stoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt. Der Körper kann vermehrt Schlacken und Giftstoffe ausscheiden, Fettabbau und Gewichtsverlust sind weitere positive Effekte.

### 4. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus 2 Äpfeln und Karotten  
 Später Vormittag: 250 ml Saft aus 2 Birnen und Paprika  
 Mittags: 250 ml Saft aus Karotten und Roter Bete  
 Nachmittags: 250 ml Saft aus Roter Bete und Äpfeln  
 Abends: 250 ml Saft aus Petersilie, Mangold oder Spinat



## Gymnastikübungen

### 1. Seitliche Rumpfdehnung

In leichter Grätsche gerade hinstellen. Die Wanderstöcke mit gestreckten Armen schulterbreit über den Kopf heben. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts beugen und dabei darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. 3–4 Sek. halten, dann zur Ausgangsposition und zur linken Seite wechseln. 10-mal wiederholen. Für die Dehnung ohne Stöcke greift man die Hände über dem Kopf, streckt die Arme und führt die Übung entsprechend durch.

### 2. Trizepsdehnung

Die rechte Hand mit den Stöcken bis in die Höhe der Schulterblätter hinter den Kopf führen. Mit der linken Hand die Stöcke etwa in der Mitte ergreifen und langsam nach unten ziehen, bis im rechten Oberarm ein Dehnungsreiz spürbar wird. 25–30 Sek. halten, dann die Seite wechseln.

### 3. Dehnung von Rücken und Beinrückseite

Den gestreckten Oberkörper nach vorne beugen, bis er in der Hüfte einen rechten Winkel zu den Beinen bildet. Die Arme nach vorne strecken und auf den Stöcken abstützen. Dann den Oberkörper nach unten drücken, bis im Rücken ein Dehnungsreiz spürbar wird. Dabei darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht. Die Dehnung 25–30 Sek. halten. Anschließend mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen. Das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, bis die Knie geschlossen sind. Dann den Oberkörper langsam in Richtung der Oberschenkel bewegen, sodass ein Dehnungsreiz an der gesamten Beinrückseite spürbar wird. Dabei für einen stabileren Halt auf den Stöcken abstützen. 25–30 Sek. halten und die Seite wechseln.

### 4. Hüftbeuger

Die Stöcke mit gestreckten Armen waagrecht vor den Körper halten. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen. Das vordere Bein soll senkrecht am Boden stehen und das hintere Bein fast ausgestreckt sein. Das Becken Richtung Boden schieben und dabei die Hüfte absenken. Darauf

achten, dass das Knie des vorderen Beins direkt über der Ferse bleibt. 25–30 Sek. halten, dann die Seite wechseln.

### 5. Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Den Fußrücken auf eine Banklehne oder eine andere stabile Basis legen und mit den Stöcken Balance halten. Das Becken leicht nach vorne schieben, dadurch die Dehnung verstärken. 25–30 Sek. halten, dann die Seite wechseln.

### 6. Dehnung der Beininnenseite

Mit dem linken Bein einen großen Schritt zur Seite machen. Die Arme auf den Oberschenkeln abstützen. Das rechte Bein durchstrecken und das Knie des linken Beines beugen, bis ein Dehnungsreiz spürbar wird. 25–30 Sek. halten, dann die Seite wechseln. Noch intensiver wird die Übung, wenn man dabei die Wanderstöcke mit gestreckten Armen waagrecht vor den Körper hält.

### 7. Dehnung der Gesäßmuskeln

Das linke Fußgelenk auf das rechte Knie legen und den Oberkörper aus der Hüfte heraus etwas nach vorne neigen. Das linke Knie nach außen kippen und die Dehnung mit der linken Hand unterstützen. Dann langsam in die Hocke gehen. 25–30 Sek. halten, anschließend die Seite wechseln. Wer auf einem Bein unsicher steht, sucht sich einen Halt.

### 8. Dehnung von Gesäßmuskeln und Beinrückseite

Füße etwa schulterbreit parallel stellen und bei gestreckten Kniegelenken den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Die Arme hängen lassen und versuchen, mit den Fingerspitzen den Boden zu erreichen. Die Dehnung 25–30 Sek. halten. Anschließend ein Bein gestreckt auf eine stabile Auflage legen, das Standbein bleibt ebenfalls gestreckt. Den Oberkörper nach vorne beugen, sodass eine Dehnung in der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur spürbar wird. Dabei darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. Die Spannung 25–30 Sek. halten, anschließend die Seite wechseln.

## 5. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus Orangen und Karotten  
Später Vormittag: 250 ml Saft aus Äpfeln und Kiwi  
Mittags: 250 ml Saft aus Spinat und Birne  
Nachmittags: 250 ml Saft aus Fenchel, Gurken  
Abends: 250 ml Saft aus Paprika und Zucchini



## 6. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus Orangen und Äpfeln  
Später Vormittag: 250 ml Saft aus Kiwi und Birnen  
Mittags: 250 ml Saft aus Roter Bete, Paprika und Äpfeln  
Nachmittags: 250 ml Saft aus Gurken und einer Stange Sellerie  
Abends: 250 ml Saft aus roten oder gelben Paprika und Karotten

## 7. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Später Vormittag: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Mittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Nachmittags: 250 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
Abends: 250 ml Saft aus 1 roten Paprika, 4–5 Karotten und Pastinaken





### 8. Tag

Morgens: 250 ml Saft aus Äpfeln und beliebigen frischen Kräutern  
 Später Vormittag: 250 ml Saft aus Orangen, Äpfeln und Birnen  
 Mittags: 250 ml Saft aus Gurken, Kiwi, Kräutern und Pastinaken  
 Nachmittags: 250 ml Saft aus Äpfeln  
 Abends: 250 ml Saft aus verschiedenen Kräutern, Paprika und Zucchini



Am Schwansee sammelt Viviane Mößmer die ersten Frühlingskräuter des Jahres. Die Kraft des Wassers in der Pöllatschlucht unterhalb von Schloss Neuschwanstein fasziniert sie und ihren Lebensgefährten Achim Lehmkuhl, der ebenfalls Fastenwanderkurse leitet, immer wieder

Auch viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, zu hohes Cholesterin, Sodbrennen, Gelenksbeschwerden, Gicht, Übergewicht oder Kopfschmerzen und Migräne können durch eine solche Kur gelindert werden.

### UNBEHANDELTE ROHKOST

Viviane Mößmer rät, die Säfte für diese Kur selbst und immer frisch auszupressen, weil gekaufte oft mit künstlichen Zusätzen haltbar gemacht oder zur Konservierung stark erhitzt wurden: „Das unbehandelte, rohe Obst und Gemüse für die Säfte sollte aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Das gewährleistet, dass es frei von Schadstoffen ist und reichlich Nähr- und Vitalstoffe besitzt. Weder Obst noch Gemüse werden geschält – außer Orangen und Zitronen –, denn direkt unter der Haut sitzen die meisten dieser wertvollen Substanzen.“ Die Säfte können auch als Smoothies gemacht werden, sollten dann aber mit Wasser verdünnt werden.

Normale Küchenmaschinen sind zum schonenden Entsaften nicht immer geeignet. Gute Geräte wie der „Vitamix“ oder der „Excalibur“, der inzwischen unter dem Namen „Omega Juicers 8226“ läuft, sind allerdings nicht unter 350 bis 500 Euro zu haben. Eine große Auswahl wird unter [www.keimling.de](http://www.keimling.de) angeboten.

Vor dem Beginn der Saftkur sollte ein Entlastungstag stehen, an dem man morgens und mittags je zwei Stücke Obst und abends Salat ohne Brotbeilage isst. Die zehn Fastentage fangen jeweils beim Aufstehen mit einem Esslöffel Bio-Obstessig an, der mit einem kleinen Glas warmem Wasser verdünnt wird. „Das regt den Stoffwechsel und die Entschlackung an. Wer keinen Essig mag, kann seinen Organismus morgens auch mit frisch ausgepresstem und etwas verdünntem Zitronensaft auf Trab bringen“, erklärt die Fitnesstrainerin, die nach einer schweren Krankheit ihre Ernährung komplett umgestellt hat und heute vor allem unbehandelte Rohkost isst.

Je nach persönlichen Vorlieben kann man den Säften eine eigene Note geben und sie individuell würzen. Dazu eignen sich wahlweise Chili oder Zitronensaft, Ingwer, Kurkuma und auch Pfeffer





### 9. Tag

Morgens: 300 ml Saft aus Birnen und Kräutern  
 Später Vormittag: 300 ml Saft aus Äpfeln, Birnen und Orangen  
 Mittags: 300 ml Saft aus Fenchel, Zucchini und Äpfeln  
 Nachmittags: 300 ml Apfelmus ganz langsam kauen  
 Abends: 300 ml Saft aus roten oder gelben Paprika, Karotten und Pastinaken



### 10. Tag

Morgens: 400 ml Apfelmus und Kräuter der Saison  
 Später Vormittag: 250 ml Saft aus Kiwi und Birnen  
 Mittags: 400 ml Saft aus 1–1,5 Gurken und einer Stange Sellerie  
 Nachmittags: Brei aus Chiasaat mit Birne oder Apfel. Dazu 25 g Chiasaat morgens mit etwas heißem Wasser quellen lassen. Die Birne oder den Apfel pürieren und dazugeben  
 Abends: 4–5 Mandeln gut kauen, bis ein Brei entstanden ist. Danach Gemüse nach Wahl langsam und ebenfalls gut kauen, bis keine festen Bestandteile mehr vorhanden sind

Anzeige 1/3 hoch

Sie empfiehlt, nach dem Essigtrunk eine halbe Stunde zu warten, bevor man den ersten Saft zu sich nimmt. Dieser kann – wie alle anderen auch – mit Chili, Zitrone, Ingwer, Kurkuma oder Pfeffer gewürzt werden. Ein Esslöffel gutes Öl sorgt zudem dafür, dass die fettlöslichen Vitamine besser verwertet werden. Zusätzlich zu den Säften sollte man viel stilles Wasser trinken – möglichst 1,5 Liter täglich.

### SÄFTE NACH EIGENER WAHL

Wer mit den vorgeschlagenen Rohkostsorten nicht zurechtkommt, kann die Säfte an den Tagen 4–8 nach eigener Wahl zusammenstellen. Dabei sollte man immer mehr Gemüse als Obst verwenden und abends ganz auf Obst verzichten. Die Expertin: „Die ersten drei Tagen sollten aber nicht verändert werden, denn Gurke und Sellerie haben stark zellentwässernde, entsäuernde, entschlackende und

stoffwechselanregende Inhaltsstoffe. Auch die beiden letzten Tage mit dem sanften Übergang zu etwas festerer Nahrung sind sehr wichtig.“ Direkt nach der Saftkur ist es ratsam, zwei Rohkost-Tage einzulegen: morgens bis mittags Obst nach Wahl, abends ein Rohkostsalat, der mit einem guten Öl, Gewürzen und statt Essig mit etwas Zitronensaft angemacht ist. Neben viel Bewegung und gezielter Gymnastik (s. Seite 14/15) helfen ausgedehnte Ruhephasen und eine intensive Haut- und Körperpflege (s. Seite 64) gut durch die Fastenkur. „Es ist zwar eine harte Zeit“, gibt Viviane Mößmer zu, „aber hinterher ist man unendlich stolz, seinen Schweinehund überwunden zu haben. Die ersten drei, vier Tage sind die schlimmsten, dann geht es jeden Tag aufwärts. Man bekommt ein ganz neues Körpergefühl, der Frühling bringt dazu Sonne, länger Licht und frische Kräuter – einfach herrlich!“ ●

Auf dem Falkenstein, in der Ruine der höchstgelegenen Burg Deutschlands, zeigt Viviane Mößmer Redakteurin Angelika Krause die Gipfel des Alpenpanoramas



### KONTAKT

Viviane Mößmer  
 Postfach 1252  
 87618 Füssen  
 Tel. +49 (0) 83 62/5 05 99 80  
 Mail: [info@fastenwandern.de](mailto:info@fastenwandern.de)  
 Internet: [www.fastenwandern.de](http://www.fastenwandern.de)

### KURS FASTENWANDERN

Termin: 8.–15. Mai 2016  
 Ort: Südtirol, Klobenstein  
 Kursgebühr: 539 Euro inkl. Verpflegung, Getränke, Betreuung, Wanderbegleitung, Vorträge (ohne Hotelkosten!)  
 Infos und Anmeldung: s. Kontakt