

Fastenwandern in Lychen im Naturpark Uckermärkische Seen

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Das möchte ich mit Ihnen im wunderschönen Naturpark Uckermärkische Seen.

Lychen Teil des Neustrelitzer Kleinseenlandes. Die Stadt liegt zwischen sieben uckermärkischen Seen: Wurlsee, Großer Lychensee, Nesselpfuhl, Stadtsee, Oberpfuhl, Zenssee, Platkowsee. Das Stadtgebiet umfasst noch weitere Seen wie den Großen Küstriner See oder den Mellensee. Im Süden grenzt Lychen an das Waldgebiet Himmelpforter Heide.



Entdecken Sie mit mir beim Fastenwandern dieses schöne Wandergebiet. Unsere Wanderungen führen durch schattige Wälder an romantischen Seeufern entlang. Wandern durch die violett blühende Heide, vorbei an bunten Blumenwiesen und leuchtenden Rapsfeldern der Uckermark, je nach Jahreszeit. Lychen fasziniert mit einer großen landschaftlichen Vielfalt.

Termin 2026

- 10.04. – 16.04.2026
- 30.05. – 05.06.2026 Kräuterfasten
- 22.08. – 28.08.2026
- 12.09. – 18.09.2026

Fastenort und Fastenhotel

Lychen liegt im Landkreis Uckermark im nördlichen Brandenburg und ist staatlich anerkannter Erholungsort. Lychen verfügt über den Zusatznamen Flößerstadt. Sie ist durch Ihre Lage beliebtes Urlaubsziel.

Unser Fastenhotel ist ein familiengeführtes Hotel am Stadtrand von Lychen. Es lädt zum Ausruhen und Entspannen nach unseren Wanderungen ein, auch gern in der Sauna. Das Waldwerk Wurlgrund liegt ganz in der Nähe des Wurlsee und ca. 3 km nordwestlich des Zentrums von Lychen.



Mehr <https://waldwerk-wurlgrund.de/>

Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags bekommen Sie einen 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens **vor** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene Faster.

Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Wanderungen durch den Naturpark Uckermärkische Seen
- Vorträge zu **Kräutern und Kräuterwissen**, wir bereiten Kräutersäfte zu (Juni)
- Kräuterwanderungen durch die Uckermark (Juni)
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung, Sauna
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Fasten
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Qi Gong, und smovey
- Kunstführung durch das Haus / Galerie
- Nutzung des Kneipp-Beckens
- Auf Wunsch Massagen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Fasten nach Dr. Buchinger / Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, 2x Sauna inkl., *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung 450,00 Euro

Fasten nach Dr. Buchinger / Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, 2x Sauna inkl. *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung 390,00 Euro

Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, ärztl. geprüfte Fastenleiterin (dfa)

<https://ub-gesundheit.de/kontakt> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder

telefonisch: 0160 - 94664752