Wärmende Inspiration für die kalten Monate

Bad Wörishofen (BY). Die Feiertage sind eine Zeit des Genusses – oft aber auch des Übermaßes. Nach üppigen Mahlzeiten und süßen Versuchungen bietet der Geburtsort der kneippschen Gesundheitslehre die perfekte Gelegenheit, sich zu entlasten, Klarheit zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen – und das alles, ohne dabei auf kulinarische Genüsse zu verzichten. Die Tradition Sebastian Kneipps verbindet sich mit modernen Erkenntnissen der bewussten Ernährung und sorgt dafür, dass während des Fastens nicht nur Leichtigkeit, sondern auch neue Energie und Lebensfreude gewonnen wird. In Bad Wörishofen wird Fasten nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung erlebt – mit Angeboten, die ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

Die Kneipp-Philosophie: Fünf Säulen für ganzheitliches Wohlbefinden
Sebastian Kneipp, der Visionär der Naturheilkunde, hat mit seinen fünf Säulen – Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung – ein Konzept geschaffen, das heute aktueller denn je ist. Seine Lehre betont die Verbindung von körperlichem Wohlbefinden, mentaler Klarheit und innerer Balance und betrachtet Fasten nicht nur als körperliche Reinigung, sondern auch als Möglichkeit, die eigene Lebensordnung neu auszurichten.

In Bad Wörishofen wird diese Philosophie gelebt. Ob beim traditionellen Wassertreten, bei sanften Bewegungsprogrammen oder durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensweise – Fasten wird hier zu einer Reise, die zu neuer Klarheit und Vitalität führt.

Fasten nach Kneipp: Entlastung und Vitalität
Fasten bedeutet, den Organismus bewusst von belastenden Substanzen zu befreien und gleichzeitig neue Energie zu tanken. Die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle: Im Mittelpunkt stehen leichte, nährstoffreiche Speisen, die den Verdauungstrakt entlasten und dem Körper trotzdem wichtige Vitalstoffe liefern. Die bewusste Reduktion von Kalorien kombiniert mit ausgewählten Lebensmitteln, wie frischem Obst, Gemüse und hochwertigen Eiweißquellen, unterstützt die Selbstreinigung des Körpers und fördert den Stoffwechsel.

Dabei werden gezielt Nährstoffmängel vermieden, die bei unsachgemäßem Fasten auftreten können. Stattdessen wird der Körper sanft in einen Zustand der Erholung geführt, in dem er überschüssige Reserven abbaut und gleichzeitig regeneriert. Diese Form der Ernährung hilft, Entzündungen zu reduzieren, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Die Mahlzeiten beim „Kneippschen Fasten“ sind darauf ausgelegt, nicht nur gesund, sondern auch genussvoll zu sein. So fällt es leichter, auf ungesunde Gewohnheiten zu verzichten und eine langfristige Verbindung zu einer ausgewogenen Ernährung aufzubauen. Fasten nach Kneipp zeigt: Verzicht kann schmecken – und das Ergebnis ist ein neues Lebensgefühl voller Energie und Leichtigkeit.

Genussvoll fasten: Christoph Linke und sein Team im Duo Restaurant inspirieren
Dass bewusste Ernährung wohltuend und schmackhaft sein kann, zeigt Christoph Linke, der Küchenchef des Duo Restaurants, mit seinen kreativen Gerichten. Passend zu den kalten Monaten hat er ein Rezept entwickelt, das nicht nur nährstoffreich ist, sondern auch wärmend und wohltuend – ideal für die Entlastungstage im Winter.

„Unser Ziel ist es, Fasten als kulinarisches Erlebnis zu gestalten“, betont Christoph. „Mit kreativen Rezepten möchten wir zeigen, dass bewusste Ernährung Freude bereitet und inspiriert.“

Rezept für zu Hause:
Einfach, leicht und köstlich Kürbissuppe nach Kneipp – Wärmendes Genusserlebnis für den Winter
Im Einklang mit der Kneippschen Fastenlehre ist diese Kürbissuppe ein leichtes, nährstoffreiches Gericht, das den Körper sanft entlastet und mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Kürbis ist ein wahres Superfood und unterstützt die Verdauung – genau wie es Sebastian Kneipp empfohlen hätte: leichte, saisonale Zutaten für mehr Energie und Klarheit. Diese Suppe ist ideal für eine Fastenkur, bei der der Fokus auf natürlichen, ausgleichenden und vitalstoffreichen Lebensmitteln liegt.
Kürbissuppe mit Butternut Kürbis

Für 4 Personen
Zutaten:
- 1 Butternut-Kürbis
- 5 EL Olivenöl
- 4 Schalotten

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Thymian
- ½ Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Weißer Balsamessig (zum Abschmecken)
- Kürbiskerne und Kürbiskernöl (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Den Kürbis vorbereiten: Den Butternut-Kürbis schälen, das Innere entfernen und in grobe Stücke schneiden. Einen Teil der Kürbisstücke in einem Topf mit Wasser bedecken, auskochen und durch ein Sieb passieren. Dies ergibt den Kürbisfond.
2. Den Kürbis rösten: Die restlichen Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Olivenöl darüberträufeln und alles gut vermengen.
3. Schalotten und Knoblauch hinzufügen: Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, vierteln und mit den Kürbisstücken auf dem Blech verteilen.
4. Sanft garen: Die Kürbismischung bei 160 Grad Umluft für etwa 20 Minuten im Ofen garen, bis alles weich ist.
5. Die Suppe zubereiten: Die gegarten Kürbisstücke zusammen mit den Schalotten und dem Knoblauch in den Topf mit dem Kürbisfond geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
6. Abschmecken und garnieren: Mit weißem Balsamessig abschmecken. Mit geriebenen Kürbiskernen und einem Spritzer Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Fasten in Bad Wörishofen: Eine Oase für neue Kraft

Bad Wörishofen ist der ideale Ort, um bewusst innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die kreativen Rezepte von Christoph Linke und Mitinhaber Adel Nafkha im Duo Restaurant laden dazu ein, den Genuss auch in den Alltag mitzunehmen. Probieren Sie es aus und entdecken Sie, wie wohltuend bewusste Ernährung sein kann – ob bei einem Aufenthalt in Bad Wörishofen oder zu Hause

Text,:Fotos: Münchner Marketing Manufaktur GmbH