

F A H R R A D F A S T E N

Seit zwei Jahren bieten wir einmal jährlich ein „Fahrradfasten“ an. Dieses Angebot richtet sich an alle begeisterten und erfahrenen Radler, die die Vorteile des Fastens und des Radfahrens miteinander verbinden möchten.

Eine gute Art Seele und Leib neu in Schwung zu bringen ist das Fasten. Das Fasten hat eine lange Tradition, die fast in Vergessenheit geraten wäre. Und Radfahren ist dazu eine prima Ergänzung. Sich selbst zu motivieren, fällt vielen Menschen schwer. Man fühlt sich oft müde und träge und zeitweise auch lustlos. Dagegen hilft ein uraltes Rezept: Fasten. Fasten tut gut und hält gesund. Verbunden mit dem Radfahren macht es fit und noch mehr Spaß.

Das Angebot „Fahrradfasten“ ist ausschließlich für Teilnehmer, die gemeinsam mit der Fastenleiterin die Gegend um das Kloster St. Marienstern herum mit dem Fahrrad erkunden wollen. Die Tagestouren können zwischen 40-70 km lang sein.

Was bewirkt das Radfahren?

Das Radfahren hat nachweislich eine reiche Palette an positiven Wirkungen und kann zur optimalen Ergänzung zum Fasten werden: Es wirkt sich positiv auf den Herz-Kreislauf aus, die Lunge profitiert vom Radeln, die Ausdauer wird geübt, die Muskulatur gestärkt. Das Radeln regt den Stoffwechsel (bei regelmäßiger Anwendung insbesondere den Fettstoffwechsel) im Körper an. Selbst die Gelenke danken regelmäßigem Radfahren mit mehr Beweglichkeit, Stabilität und weniger Schmerz. All diese physischen Funktionen wirken sich auch auf das seelische Wohlbefinden aus. Radfahren wirkt entspannend und stärkt das Wohlbefinden. Wie bei allen Ausdaueraktivitäten beginnt der Körper nach 30-40 min der Übung Glückshormone auszuschütten. Dabei muss man gar keine sportlichen Hochleistungen bringen, sondern es genügt maßvoll aber regelmäßig Rad zu fahren.

Radfahren lässt uns neu unsere Umwelt und Natur erleben, es macht den Kopf frei und vermittelt ein Gefühl von Freiheit und es ist ein Sport für Jedermann: Ob jung oder alt!

Wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben, dann lassen Sie sich vorab sicherheitshalber von einem Arzt durchchecken und trainieren Sie in den Wochen vor dem Kurs Ihre Ausdauer für das Radfahren. Sie könnten zum Beispiel täglich 20-30 min mit dem Rad ausfahren und dabei an sich beobachten, wie sich Ihre Kondition verbessert.