

43. Sommercamp der Stiftung Auswege

Viel mehr als Heilfasten



„Viel mehr als Heilfasten“ versprach ein Werbeslogan für das erste „Vital-Camp“ der Stiftung Auswege – nämlich, übers gemeinsame Abnehmen hinaus, zur Ruhe kommen, sich besinnen, von Ballast befreien, neue Energie tanken, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen, kurzum: heil(er) werden. Teilnehmer und Teammitglieder bestätigen: Es wurde keineswegs zuviel versprochen.



Ist Ihnen nach einem Neustart zumute – für Körper, Geist & Seele?“, so fragte vorab ein Presstext – und gab sogleich die Antwort: „Dafür gibt es unser **Vital-Camp**. Wie neugeboren werden Sie sich dort nach neun Tagen fühlen. Wo der Schwarzwald am schönsten ist, inmitten herrlicher Natur, fasten Sie unter ärztlicher Aufsicht, begleitet von erfahrenen Therapeuten, getragen von einer wertschätzenden Gemeinschaft. Hier werden Sie zur Ruhe kommen, sich besinnen, Ihre Mitte wiederfinden. Sie werden sich von Ballast

befreien, eine innerliche Reinigung erleben, neue Energie tanken. Körper, Geist und Seele werden ins Gleichgewicht kommen. Sie werden heil. Und nebenbei schlanker, ohne zu hungern. Goldrichtig sind Sie hier bei lästigem Übergewicht; als „Workaholic“, der endlich die Notbremse ziehen will; wenn Sie sich ständig schlapp, müde, innerlich leer, ausgebrannt fühlen; wenn Sie chronisch erschöpft sind; wenn Sie immer öfter nervös, gereizt, unausgeglichen sind; wenn Ihre Grundstimmung depressiv ist.“

„Hier können Sie einfach loslassen – Kilos, Sorgen, Müdigkeit; überflüssige Pfunde loswerden, ohne sich dabei zu quälen; nachhaltig abnehmen lernen, ohne Jo-Jo-Effekt; dadurch vielerlei schwerwiegenden Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Fettleber, Arthrose, Krebs vorbeugen; dies gemeinsam mit anderen angehen statt alleine; sanft entgiften, Vitalstofflücken auffüllen, Ihren Stoffwechsel regenerieren; Ihr biologisches Alter senken; erleben, wie bereichernd Verzicht sein kann; sich gesündere Ernährungsroutinen aneignen; achtsam, wertschätzend und dankbar mit natürlichen Lebensmitteln umgehen; weniger Arzneimittel einnehmen; sich bei alledem von Experten beraten lassen; unterstützende Therapien nutzen – von Yoga über Heilmeditation bis zu WasserShiatsu; wertvolle Informationen und Anregungen erhalten, die Ihnen weiterhelfen; eine Auszeit nehmen, innehalten, sich besinnen; Abstand vom stressigen Alltag gewinnen, frei von Verpflichtungen; entspannen, neue Kraft schöpfen, leistungsfähiger werden; sich wieder mit der Natur verbunden fühlen; Freude an Bewegung, am eigenen Körper, am Leben, am Genießen wiederentdecken; sich endlich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen; zurück zu sich selbst finden. Sie werden nicht nur leichter werden, sondern erleichtert.“

Zuviel versprochen? Innerhalb von gerade mal 9 Tagen, vom 25. April bis 3. Mai 2026, sollte so viel zu erreichen sein?





**Das Auge
isst mit.**



Durchaus. Alle 11 Teilnehmer, zwischen 20 und 82 Jahren alt, lobten am Ende das Team, die Organisation, das Programmangebot, die Verpflegung, den idyllischen Veranstaltungsort; jeder fühlte sich deutlich vitaler als zuvor. Besonders beeindruckt äußerte sich der leitende Camparzt, der Ernährungsmediziner Dr. med. Gregor Dornschneider: Hier habe er *“eine erfüllte Auszeit von einem System erlebt, das - selbst chronisch krank geworden - nicht mehr fähig ist, Menschen zu heilen. Zum wiederholten Male gab das “Auswege“-Camp mir als Arzt das Gefühl, dass eine Genesung dieses Systems vielleicht noch möglich ist.”*

Dazu trugen sechs Teammitglieder bei: neben Dr. Gregor Dornschneider auch seine Ehefrau Barbara Dornschneider, eine Heilpraktikerin; der Arzt Dr. med, Martin Teschner; die Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Alexandra Plattfaut; die Yogalehrerin und systemische Therapeutin Heike Düppe; die WasserShiatsu-Therapeutin Angela Völbel. Für ihre ehrenamtliche Mitwirkung bedankt sich die Stiftung Auswege ganz herzlich. (Fotogalerie unten: unser Campteam.) Als Stiftungsvertreterin war Katrin Lindenmayr dabei, die Camporganisatorin und Leiterin der „Auswege“-Geschäftsstelle.



Dr. med. G.
Dornschneider
Ernährungsmediziner



B. Dornschneider
Heilpraktikerin



H. Düppe
Bewegungstherapeutin
Yogalehrerin



A. Plattfaut
Ökotrophologin,
Ernährungsberaterin



Dr. med. M. Teschner
Arzt, Energetischer-
Heiler



A. Völbel
WasserShiatsu-
Therapeutin

Was bot dieses Vital-Camp?

- Fasten – ohne zu hungern
- Professionelle Begleitung: Ernährungsexperten werden Sie beraten und betreuen
- Ärztliche Kontrolle und Sprechstunden
- Austausch und Motivation in einer inspirierenden Gemeinschaft, in der das Fasten leichter fällt.
- Yoga
- Meditation
- [Watsu](#) (WasserShiatsu) im hauseigenen Hallenbad
- [HNC](#) (Human Neuro Cybrainetics), eine Methode, um körperliche und psychische Blockaden aufzuspüren und aufzulösen
- BioResonanz BodyScan: checkt den Gesundheitszustand ohne Blutentnahme
- Leberwickel
- Klangmassagen, Klangreisen, Mantra-Singen
- Anregende Vorträge und Filme
- „Waldbaden“ bei Spaziergängen und Wanderungen in wunderschöner Natur
- Digital Detox: Sie legen das Smartphone möglichst oft beiseite, schränken Ihren Medienkonsum bewusst ein
- Expertentipps, damit diese Campwoche langfristig nachwirkt - sie soll zu neuen Gewohnheiten führen, die Ihr Wohlbefinden dauerhaft steigern
- Tägliche Impulse für Körper, Geist und Seele
- Eine Chance für mehr Lebensfreude, Selbsterkenntnis und persönliches Wachstum

Kurzum: **Heilfasten** – im Vordergrund steht nicht das Abnehmen, sondern das Heil(er)werden.

Dabei sollte niemandem der Magen knurren. Wir versorgten die Teilnehmer mit reichlich hochwertigem Eiweiß, den richtigen und wohldosierten Fetten,

Ballaststoffen, allerdings kaum mit Kohlenhydraten. Sie bekamen leckere Protein-Shakes, Rohkostsalate und Gemüse. (Zum Teil bereiteten wir Mahlzeiten gemeinsam zu – und übten dabei neue, gesunde Routinen). Zu trinken gab es frisches Quellwasser, Tee und Kaffee, ab und zu auch grüne Smoothies.



**Und hier der ultimative Beweis:
Die Campteilnehmer aßen tatsächlich etwas.
Es war sogar lecker.**

Teilnehmen konnten gesunde Erwachsene zwischen ca. 20 und 70 Jahren, die körperlich und psychisch stabil sind. Keine Schwangeren und Stillenden – jegliche Fastenkuren sind in dieser Phase nicht ratsam. Es durfte keine Allergie gegen Milcheiweiß vorliegen. Teilnehmer sollten vorab bei ihrem Hausarzt zwei Blutwerte bestimmen lassen: Triglyceride und Gamma-GT. (Die Laborkosten dürften unter 5 € liegen.) Unser leitender Camparzt benötigte sie – sowie Körpergröße, Gewicht und Taillenumfang -, um daraus den Fettleber-Index (FLIx) zu berechnen.

Dieser trägt dazu bei, ein objektives Bild vom Stoffwechselzustand jedes Teilnehmers zu gewinnen, insbesondere von der Lebergesundheit. Die Leber ist das zentrale Organ für Energie- und Nährstoffumsatz, Entgiftung und Fettabbau – und gerade beim Heilfasten besonders gefordert.



**Die Ernährungsexperten
des Vital-Camps:
Alexandra Plattfaut (li.),
Dr. Gregor Dornschneider,
Barbara Dornschneider (re.)**



**Der tägliche
„Morgenkreis“:
fester
Bestandteil
des Camps.**



Von den Campteilnehmern gelobt: unser Camphaus, eine Waldpension auf einer Schwarzwaldlichtung, und seine idyllische Umgebung.



Aus Datenschutzgründen ersetzen wir die Namen von Teilnehmern im Folgenden durch Pseudonyme, gekennzeichnet mit einem *.

„Ein großes Geschenk“ - Stimmen von Teilnehmern

„Diese Woche war ein großes Geschenk für mich! Mein Anliegen war es, einen Weg heraus aus schludrigen Ernährungsgewohnheiten zu finden, etwas Gewicht zu verlieren und zudem noch eine Idee zu bekommen, wie ich trotz immer knapper Zeit bessere Ernährungsroutinen entwickeln kann. All diese Wünsche wurden erfüllt! Dazu bekam ich viel Nahrung für Geist und Seele, Zeit zum Ausruhen - und das in einer beeindruckend schönen Landschaft. Ich kam erholt und guter Dinge nachhause zurück und konnte das Leberfasten zu meiner eigenen Überraschung auch noch in einer anstrengenden Arbeitswoche durchhalten.

Möglich war das durch die enorm hilfreichen Informationen von Gregor und Alexandra zum Thema Ernährung. Ich kann nur umsetzen, was ich auch verstanden habe. Und das ist gelungen!

Die täglichen Yogastunden habe ich ebenso geliebt wie das Watsu, die Arbeit von Barbara Dornschnieder ist absolut segensreich, so wie auch Martin Teschners Arbeit.

Die Liebe, welche in die Essenszubereitung geflossen ist, war zu schmecken und zu spüren, ebenso wie Ihre umsichtige Organisation.



**Feste Bestandteile
des Camp-
programms:
Yoga, Vorträge,
Stuhlkreise.**



Die Gruppe ist von Tag zu Tag mehr zusammengewachsen und bot sehr unterschiedlichen Menschen Halt und Freiraum zugleich.

Kurzum: Wenn das Vital-Camp noch einmal stattfindet, würde ich, ohne zu zögern, wieder dabei sein wollen.

Ein ganz großes Dankeschön an alle, die diese kostbare Woche ermöglicht haben! Ich habe selten so viel Großzügigkeit und Herzenskraft erlebt wie in dieser Woche.“
Hanna S.



„Harmonische Gemeinschaft“

Meine persönliche Campbilanz: Ich fand das Camp insgesamt sehr gelungen und erfolgreich. Die Teilnehmer und Therapeuten bildeten eine harmonische Gemeinschaft und auch die Umgebung war der Gesundheit und Erholung sehr zuträglich. In Schulnoten ausgedrückt (von 1 = sehr gut bis 6 = miserabel): dieses „Vital-Camp“ insgesamt? 2. Das „Auswege“-Team? 1. Die Organisation? 2. Das

Programmangebot? 2. Die Verpflegung? 1. Der Veranstaltungsort (Waldpension, Umgebung)? 1. Gesundheitlich fühle ich mich nach dem Camp besser.“
Anton S.





„Erholt auf allen Ebenen“

„In Schulnoten ausgedrückt: 1, 1, 1, 1, 1, 1. (Für sechs Aspekte des Vital-Camps.) Ein sehr erholsamer und besonderer Kururlaub an der Seite toller Menschen mit ganz besonderen und vielfältigen Angeboten und Unterstützung. Ich fühle mich nach dieser Woche auf allen Ebenen erholt und wirklich besser als zuvor. Ich würde wieder teilnehmen. (Natürlich hängt das ja immer von einigen Dingen ab.) Vielen Dank für diese tolle Möglichkeit.“

Heike D.

„Professionell und menschlich“

„Dieses Camp hat mir sehr viele Anregungen zur Bewältigung meiner gesundheitlichen Probleme gebracht. Durch die professionelle und menschliche Behandlung durch die Therapeuten/Innen sind mir Auswege gezeigt worden, die mir im Umgang mit meinem Körper und meiner Seele helfen werden. Mir geht es mental schon viel besser, wofür ich sehr dankbar bin und die mich voller Hoffnung in die Zukunft schauen lassen.“

Hans S.





„Für mich ein Segen“

„Mir hat die Campwoche gut getan. Alles war gut organisiert. Die Betreuung und Versorgung war liebevoll. ALLE Teammitarbeiter waren für mich ein Segen. Die Unterbringung und die gute Luft des Schwarzwaldes waren perfekt zum Entspannen. Insgesamt vergebe ich die Schulnote "gut"! Wenn ich es mir finanziell leisten kann, wäre ich nicht abgeneigt, nochmal an einem Vital-Camp teilzunehmen.“

Regina V.

Fast alles sehr gut, aber ...

„Ich gehe davon aus, dass Sie ehrliche Antworten möchten und diese wertschätzen, auch wenn sie nicht so positiv ausfallen, wie gewünscht. In Schulnoten ausgedrückt (von 1 = sehr gut bis 6 = miserabel) bewerte dieses „Vital-Camp“ insgesamt? 2. Das „Auswege“-Team? 1. Die Organisation? 1. Das Programmangebot? 1-3. Den Veranstaltungsort (Waldpension, Umgebung)? 1. Die Verpflegung? 1 für die von der Campleiterin zubereiteten Mahlzeiten, aber 5 für das Shake-Pulver. (Mein Körper hat es nicht vertragen.)

In der Folgeweche habe ich mich stark geschwächt gefühlt. Ich habe das Fasten nicht fortgesetzt und langsam fühlte ich mich wieder regeneriert und stärker. Ich hatte für diese Woche in der Nähe mit einer Freundin eine



Ferienwohnung gemietet. Wir wollten zusammen wandern, was mir aber wegen meiner körperlichen Schwäche nur recht eingeschränkt möglich war.

Mein "Leiden" und der Grund meiner Teilnahme, die nächtlichen Kopfschmerzen, haben sich in den sieben Folgetagen in den Nächten nicht aufgebaut, ich war schmerzfrei. Nach der anstrengenden Rückfahrt hatte ich in der ersten Nacht wieder starke Kopfschmerzen in der Nacht. Ich hoffe aber, dass eine Besserung eingetreten ist und bleibe zuversichtlich.

Von meinem Leberwert her (5) und meinem Gewicht (vorher 62 Kilo, danach 60 Kilo) hätte ich keine Leberfastenkur benötigt. Doch da der Wert erst vor Ort ermittelt wurde, war ich ja schon dort und es war zu spät.“

„Besondere Energie“ - Wie Therapeuten dieses Camp bewerten

„Unser erstes Vital-Camp habe ich sehr positiv empfunden. Von Anfang an bestand eine harmonische offene Atmosphäre, die sicher auch vom wunderschönen Schwarzwald und dem Hengsthof, aber auch vom sehr guten Wetter mitgetragen wurde. Ich hatte wieder einmal den Eindruck, dass an diesem Ort eine besondere Energie, ich würde sagen Herzensenergie, herrscht.

Dank fantastischer Gemüse-Küche und den sättigenden Eiweißmahlzeiten konnten wir um die Ernährung herum wichtige Themen durch Vorträge, Gespräche und Behandlungen ergänzen. Im üblichen Alltag erlebt man das nicht ganz so abgerundet.

Es war eine Freude zu sehen, dass alle Teilnehmer am Ende bestens aufgestellt waren und jetzt gerüstet sind für die Fortsetzung der Lebersanierung mit Hintergrundwissen für das Stoffwechselgeschehen und wichtigen (Er-)Kenntnissen für die Zeit nach dem Camp und der Anwendung zuhause.

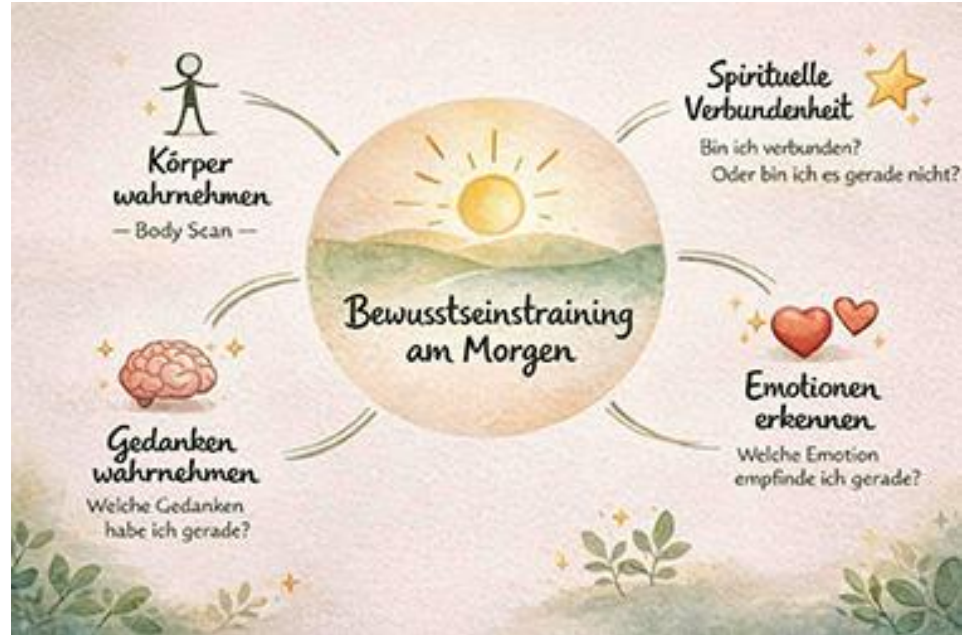
So haben hoffentlich alle ein Instrument, ihre Ernährung lebergesund zu gestalten und nebenbei ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft zu verwirklichen.

Tückisches Wohlstandsleiden Fettleber: rasch und vollständig heilbar

Eine der verbreitetsten Zivilisationskrankheiten zählt zugleich zu den tückischsten: Rund 40 % der Bevölkerung von Industrieländern tragen eine nicht-alkoholische Fettleber mit sich herum, meist ohne es zu ahnen. Deutliche Symptome treten nämlich erst in fortgeschrittenem Stadium auf. Unbehandelt drohen Herz- und Gefäßleiden, Nieren- und Knochenschäden, chronische Leberentzündung, Leberzirrhose und Leberkrebs. Dabei könnte selbst eine hochgradig verfettete Leber rasch und vollständig regenerieren, so erklären zwei Spezialisten aus dem AUSWEGE-Therapeutennetzwerk, der Ernährungsmediziner und Präventionsarzt Dr. med. **Gregor Dornschneider** und die Diplom-Ökotrophologin **Alexandra Plattfaut**. Mit einer mehrwöchigen Kur, dem "Leberfasten nach Dr. Worm", erzielen viele ihrer Patienten nachhaltige Erfolge, ohne hungern zu müssen: Leberfett wird zügig abgebaut, Blutzucker und Blutfettwerte sinken, der Stoffwechsel normalisiert sich, überflüssige Pfunde verschwinden.

(Aus „[Auswege Infos](#)“ Nr. 123/Juni 2025)

Trotz vieler durchgeführter Behandlungen in dieser Woche, erlebe ich – wie immer beim/nach dem Leberfasten – eine hohe Leistungsfähigkeit und Energie. Für uns Therapeuten war es zwar kein Urlaub, aber an Power habe ich allein durch die Ernährung wieder ein tolles Niveau erreicht.



Das gilt es zu halten. Das gelingt sehr gut, wenn man ab und zu mal ein individuelles Leberfasten-Intervall einplant, mal ein bis mehrere Tage oder 1-2 Wochen. Die Straße wurde verbreitert und man rutscht nicht mehr so schnell in den Graben.

Die Zusammenarbeit mit den Therapeuten und Teilnehmern war sehr erfüllend und inspirierend.“

Barbara Dornschneider

„Erfüllte Auszeit“

„Es war - erneut - eine erfüllte Auszeit von einem System, das - selbst chronisch krank geworden - nicht mehr fähig ist, Menschen zu heilen.

Das Camp gab mir zum wiederholten Male als Arzt das Gefühl, dass eine Genesung dieses Systems vielleicht noch möglich ist.



Heike Düppe (li.),
Alexandra Plattfaut
(o. re.) und Angela
Völbel (u.re.) mit
Teilnehmern.



Wenn wir, wie geschehen, wieder beginnen, den Menschen als solchen und die Natur dahinter in ihren ganzen Dimensionen zu betrachten.“

Dr. med. Gregor Dornschneider

„Eine rundum erfüllende Erfahrung“

„Dieses Vital-Camp war ein voller Erfolg.

Für mich war es eine sehr besondere und bereichernde Woche. Schön war auch zu sehen, wie die Teilnehmenden wieder mehr in Kontakt mit ihrem eigenen Körper gekommen sind – getragen von der Gemeinschaft, der Ruhe auf dem Hengsthof mitten im Schwarzwald ohne „weltliche“ Ablenkung und Internet. Ich durfte nicht nur Fachwissen vermitteln, sondern die Menschen wirklich durch ihre individuellen Prozesse begleiten. Als Team haben wir uns wunderbar ergänzt und auch untereinander viel mitgenommen. Besonders spürbar war, wie sich das Thema Ernährung ganz natürlich positiv auf viele andere Lebensbereiche auswirkt und die Teilnehmenden dies auch deutlich erkannt und rückgemeldet haben. Für mich eine rundum erfüllende Erfahrung und ein starkes Beispiel dafür, wie wertvoll ein multiprofessioneller Blick auf Gesundheit ist.“

Alexandra Plattfaut



„Impulse und Erkenntnisse“

„Das Leberfasten verband sich hier mit geistigen Impulsen, seelischen Erkenntnissen und täglichem Austausch in der Gemeinschaft – eingebettet in Schwarzwälder Natur, Waldbaden, Wanderwegen, frischem Quellwasser, Hofwissen und einer eigenen Küche, die erfahrbar machten, wie viel jeder selbst zu seinem Wohlbefinden beitragen kann.“

Dr. med. Martin Teschner

„Sehr intensiv und erfüllend“

„Diese Campwoche hatte für mich eine ganz besondere Qualität. Das Watsu im Wasser mit den Teilnehmern war sehr intensiv und erfüllend. Sehr schnell entstand eine Gemeinschaft in der es viele Begegnungen auf Herzebene gab. Ich habe unglaublich von den Erfahrungen und dem Wissen der anderen profitiert und den Austausch genossen. In der Gemeinschaft und in diesem Setting ließ sich auch das Leberfasten gut durchführen und durchhalten.“

Angela Völbel

