

Wandern und die Lust zu fasten

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 3: **Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557731>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wandern und die Lust zu fasten

Immer mehr Menschen entdecken die wohltuende Wirkung des Fastens – kombiniert mit Wandern macht es doppelt so viel Spass. Sie werden sich vielleicht fragen, ob denn das überhaupt geht, über mehrere Tage hinweg nichts essen und dabei wandernd durch die Lande zu ziehen. Kriegt man da nicht das heulende Elend? Keineswegs! Fasten ist ein Quell des Wohlbefindens, es macht stark und gesund.

Für viele Menschen ist es eine völlig abwegige Vorstellung, eine Zeitlang aufs Essen zu verzichten und nur Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Da wird man bloss schwach und entkräftet, denken sie. Doch wer sich einmal auf das «Abenteuer» Fasten einlässt, wird merken, dass das Gegenteil der Fall ist. Der Körper, der von aussen keine Nahrung mehr bekommt, stellt auf innere Ernährung, auf den Abbau über-

flüssiger Fettdepots um. Meist sind alle Hungergefühle und «Gelüste» nach drei Tagen vorbei, und der Fastende fühlt sich so wohl wie schon lange nicht mehr. Freiwilliges Fasten ist eben etwas völlig anderes als Hungern.



Bewegung macht beim Fasten Spass, aktiviert den Organismus und hebt die Stimmung. Erfahrene Fastenwanderer achten aber auch auf genügend erholsame und erquickende Ruhezeiten.

flüssiger Fettdepots um. Meist sind alle Hungergefühle und «Gelüste» nach drei Tagen vorbei, und der Fastende fühlt sich so wohl wie schon lange nicht mehr. Freiwilliges Fasten ist eben etwas völlig anderes als Hungern.

viert und die durch das Fasten eingeleiteten Reinigungsprozesse im Organismus gefördert. Längere Wanderungen sind nicht nur möglich, nein, sie unterstützen sogar die Fastenwirkung. Der Abbau körpereigener Fettreserven wird von einer intensiven Ausscheidung von krankhaften Ablagerungen aus Gelenken, Gefässsystemen, Muskel-, Binde- und Fettgewebe begleitet.

Wie wird gefastet?

Man beginnt mit einem Entlastungstag, an dem man am besten nur wenig Rohkost isst, also Obst und Gemüse. Wichtig ist, dass dann der Darm entleert wird. Meist am Abend vor dem eigentlichen Fasten werden Magen und Darm mit einem Glas Wasser und darin gelöstem Glaubersalz «durchgespült». Nach nur wenigen Minuten pressiert's und der Weg zur Toilette sollte frei sein, denn was sich

Gemeinsam trinken und marschieren

Doppelt so viel Spass macht Fasten kombiniert mit Wandern. Es gibt bereits etliche Veranstalter, die Fastenwanderwochen anbieten (siehe Kasten). Eine andere Art von Gesundheitsurlaub, die zu erfahren sich lohnt. Vielen fällt es leichter, in einer Gruppe zu fasten als alleine zu Hause, wo man das Essen aus Langeweile bekämpfen muss. Zur Erfahrung in der Gruppe gesellt sich das Naturerlebnis. Zudem wird durch die Bewegung an der frischen Luft der Kreislauf akti-

stürmisch und dringend ankündigt, lässt sich nicht lange verkneifen. Am nächsten Tag reinigen die Fastenden den Darm mit einem Einlauf. Die Entschlackungsarbeit, die der Körper leistet, wird gefördert, wenn man den Einlauf etwa alle zwei Tage wiederholt. Die Entgiftungsarbeit der Leber unterstützt man mit feucht-warmen Leberwickeln. Die meisten Fasten-Veranstalter gehen nach der Methode Buchinger/Lütznier vor. Die Verpflegung besteht dabei aus Mineralwasser, Tee, Obst- und Gemüsesäften sowie klaren Gemüsebrühen.

Wichtig: richtig aufbauen

Das endgültige JA zum Fasten kommt in den ersten Tagen mit dem für «Erst»-Faster erstaunlichen Erlebnis, dass man keinen Hunger hat, sich wohl fühlt und leistungsfähig ist. Je länger man fastet, um so einfacher wird es.

Da die Umschaltung vom Essen zum Fasten meist schneller gelingt als umgekehrt, müssen das «Fastenbrechen» und der Kostenaufbau sorgfältig geplant werden. George Bernhard Shaw hat gesagt: «Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abrechnen». Die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen müssen langsam wieder in Schwung gebracht werden. Der Körper verträgt in den ersten Tagen nur leichte Nahrung, am besten wieder Rohkost.

Jungbrunnen auch für Seele und Geist

Das Schöne am Fasten ist, dass man nicht nur etwas für die körperliche Gesundheit tut und vielleicht ein paar Kilos verliert, sondern dass die Sinne sensibilisiert und geschärft werden. Man begegnet Menschen, Tieren Pflanzen ganz neu, andere Dimensionen des Bewusstseins tun sich auf. Ein spannendes Erlebnis! Dass es einem während und vor allem nach dem Fasten so gut geht, sehen einem die Mitmenschen an. Man strahlt von innen heraus die Kraft und Frische aus, die man durch den Verzicht aufs Essen gewonnen hat. Fasten ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.

In allen Gesellschaften und Religionen sind Fastentage traditionell verankert und festgelegt als Zeiten, in denen das Bewusstsein besser und leichter zu den Grundordnungen des Daseins finden kann. Zudem ist Fasten etwas ganz Natürliches, das jeder kennt, der schon bei Krankheit unter Appetitlosigkeit oder Widerwillen gegen das Essen «gelitten» hat. Die Energie, die der Körper sonst in die Verdauungsarbeit steckt (bis zu einem Drittel der gesamten Kreislaufarbeit), steht für den Heilungsprozess zur Verfügung. Der «innere Arzt» freut sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, und es wird einem neue Lebensfreude geschenkt.

Mit wem Fastenwandern?

Fastenwanderungen werden angeboten von:

Alice Moser c/o Institut IPM
Neumarkt 28, 2500 Biel,
Tel. 032/322 13 15, Fax 032/322 13 17

Regi Meier-Brugger
Postfach 442, 9006 St. Gallen,
Tel. 071/245 52 02, Fax 071/245 52 03

Max und Rita Renggli
Bruggenmattenweg 52, 8906 Bonstetten,
Tel. 01/700 23 85 oder 081/384 01 11

Fasten-Wander-Zentrale
Postfach 2869, D 67616 Kaiserslautern
Tel./Fax 0049/631 47 472 (auch einige
Veranstaltungen in der Schweiz)

Wer nicht so streng fasten, sich sanfter bewegen und etwas weniger laufen möchte, dem sei die A.Vogel-Kur mit der GN-Ernährungsberaterin Maria Habich ans Herz gelegt. Termine: 14. bis 21. März, 17. bis 24. Oktober und 7. bis 14. November in Bad Wörishofen (Tel. 0049/8247/9910) oder vom 21. bis 28. November in Inzell/Obb. (Tel. 0049/8665/1818).

Wer in Trequanda (Nähe Pienza/Toskana) eine Fastenwoche mit Wandern, Walking und Gymnastik mit Malen, kulturellen Erlebnissen und toskanischer Küche (2. Woche) verbinden möchte, erkundigt sich bei Gabriele Rosenzopf, Kappelbergerstr. 14, D 71332 Waiblingen, Tel./Fax: 0049/7151/58952