

Gemütlich: Die Fastengruppe von Gertrud Wanninger (r.) kehrt beim „Bauer in der Au“ in Bad Wiessee ein. Getrunken wird Kräutertee



Fastenwandern im Voralpenland

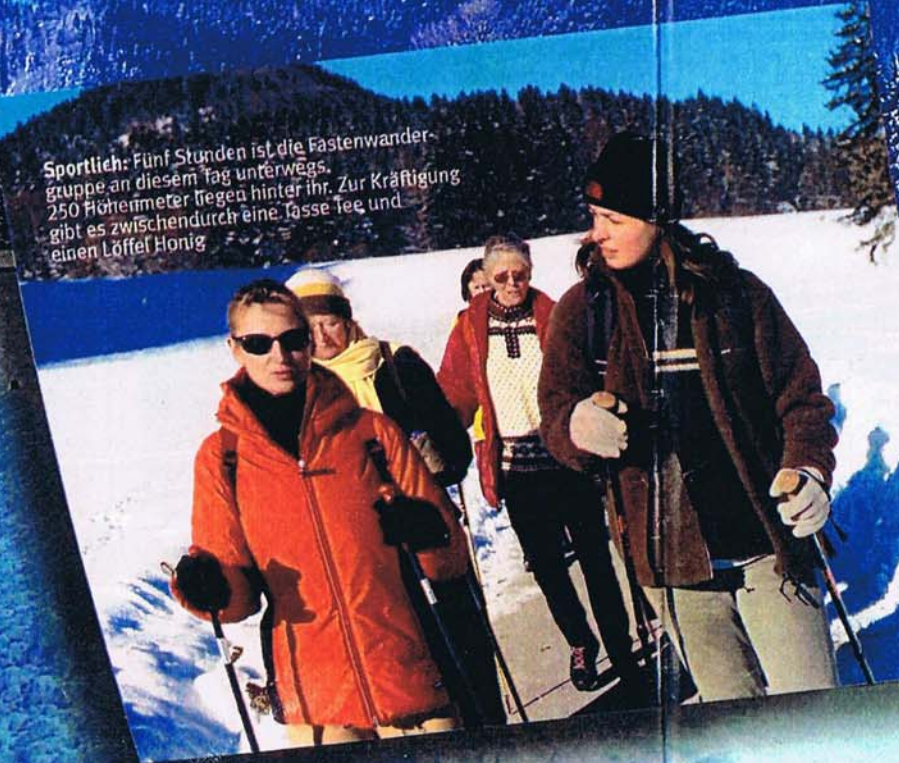
Erst verzichten, dann gewinnen

Wer zu Hause fastet, hat es nicht leicht – zu groß sind die Versuchungen des Alltags. Der Kühlschrank ist in unmittelbarer Nähe, und dann locken auch noch Einladungen bei Freunden. Wer fasten und zugleich abschalten möchte, für den eignet sich das Fastenwandern. Das starke Gruppen- und Naturerlebnis entschädigt für so manch ersehnten Leckerbissen

Sportlich: Fünf Stunden ist die Fastenwandergruppe an diesem Tag unterwegs. 250 Höhenmeter liegen hinter ihr. Zur Kräftigung gibt es zwischendurch eine Tasse Tee und einen Löffel Honig



Standhaft: Der Schweinebraten des Nachbarn kann die Fastenwanderer gar nicht reizen



Schöner kann Fasten eigentlich gar nicht sein. Die fünf Frauen wandern durch die märchenhafte Kulisse der Bayerischen Voralpen. Vor ihnen liegt das verschneite Tegernseer Tal. In zügigem Tempo nähert sich die Gruppe der Gastwirtschaft „Bauer in der Au“, unterhalb des 1670 Meter hohen Hirschbergs. Dass die anderen Gäste deftigen Schweinebraten serviert bekommen und die Luft vom Duft der bayerischen Küche erfüllt ist, macht den Wanderern nichts aus. Sie verzichten schließlich freiwillig für ein paar Ta-

ge auf Braten, Knödel und Salat und sind trotzdem gut gelaunt. Spätestens am vierten Tag, berichten Fastenfans, verleiht der Verzicht auf Nahrung wider Erwartung ungeahnte Kraft. Seit fünf Tagen treffen sich die Teilnehmerinnen der Fastenwandergruppe morgens um acht zur Gruppengymnastik im Garten des Hotels Concordia. Anschließend werden Route, Gehzeit und Schwierigkeitsgrad der geplanten Wanderung besprochen – und dann geht es los in die freie Natur. Nach der Rückkehr am Nachmittag ist noch genug Zeit zum Relaxen im hotel-eigenen Wellnessbereich.

Fastenwandern ist eine besondere Form des Fastens. Statt allein und verbissen Verzicht zu üben, sucht man hier ganz bewusst den Zusammenhalt und die gewisse Lockerheit der Gruppe. „Der Vorteil, in der Gruppe zu fasten, ist, dass man sich gegenseitig immer wieder motivieren kann und der heimische Kühlschrank weit entfernt ist“, weiß Fastenwanderleiterin Gertrud Wanninger. Die Kombination von Wandern und Fasten hat aber noch mehr gute Seiten: „Die Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, die Entgiftung des Körpers wird angetrieben, zugleich ➤

Foto: WAB/Schneider

Lost Muskelkrämpfe



Fortsetzung von Seite 65

werden Fettreserven abgebaut und Muskelabbau verhindert.

Wer fastet, verzichtet für eine bestimmte Zeit freiwillig auf feste



„Das Fastenwandern sehe ich als Auszeit für mich. Ich lasse Familie und Beruf einmal komplett hinter mir. Dazu bin ich jeden Tag an der frischen Luft. Das motiviert.“

Anke Klingler (45), Zahnärztin aus Bad Urach

Nahrung. Ziel ist es, den Körper von Gift- und Schlackestoffen zu befreien. Und Fasten fördert, wie Gertrud Wanninger aus ihrer Erfahrung zu berichten weiß, das allgemeine Wohlbefinden und verhilft zu einem neuen Körpergefühl.

Es gibt verschiedene Anleitungen, nach denen sich Fastenwillige richten können, sehr oft folgen sie der Methode des deutschen Arztes Dr. Otto Buchinger. Dabei ernähren sie sich ausschließlich flüssig: mit verdünnten und zuckerfreien Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühen, Buttermilch, Kräutertees, Wasser und Honig. Mit Abspecken hat das Heilfasten aber wenig zu tun. „Dass man während der Trinkkur ein paar Pfunde verliert, ist lediglich ein positiver Nebeneffekt, nicht das Ziel“, sagt Wanninger.

Menschen, die langfristig abnehmen wollen, sollten das Fasten eher als eine Chance sehen, bisherige Ernährungs- und Lebensgewohn-

heiten zu überdenken und dann eventuell zu ändern. Bei folgenden Krankheiten ist eine Fastenkur übrigens nicht geeignet: Diabetes, Krebs, schwerer Schilddrüsenüberfunktion, Tuberkulose, chronischen Entzündungen und Geschwüren des Magens, Gallensteinen, Darmentzündungen, Infektionskrankheiten, nach Operationen, bei Untergewicht und ausgeprägter Altersschwäche. Auch Schwangere und Stillende sollten nicht fasten.

Generell gilt: Wer sich für eine Fastenkur entscheidet (egal ob allein zu Hause oder in einer Gruppe), sollte dies nicht ohne Zustimmung seines Hausarztes tun. (Siehe auch Seite 68: „Fasten: Die fünf wichtigsten Fragen“)

Die Entlastungstage: Den Körper auf das Fasten einstimmen

Richtiges Fasten beginnt mit den so genannten Entlastungstagen, in denen der Körper auf den kommenden Verzicht vorbereitet wird. Ein bis zwei Tage sollte man auf Sparflamme essen. Zur Auswahl stehen wahlweise Obst-, Reis-, Kartoffel-, Rohkost- oder Mischkosttage. Zu einem Obsttag gehören beispielsweise zwei bis drei Pfund Obst, die auf drei Mahlzeiten verteilt werden.

Wichtig ist, bewusst langsam zu essen und gründlich zu kauen. Ebenso muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens drei Litern am Tag geachtet werden – zum Bei-



„Ich stehe vor einem neuen Lebensabschnitt. Das Fasten hilft mir, neue Gedanken zu fassen und den Kopf frei zu bekommen.“

Kirsten Klomfass (34), Unternehmensberaterin aus Stuttgart

spiel mit kohlensäure- und kochsalzarmem Mineralwasser, zuckerfreien Kräutertees, Obst- und Gemüsesäften.

Die Fastentage: Der gereinigte Darm bekommt nur Flüssiges

Der erste Fastentag beginnt mit einer Darmreinigung, zum Beispiel mit Glaubersalz plus Weinsäure. Der Körper soll so auf eine „innere Ernährung“ umgestellt werden, die auch das Hungergefühl ausschaltet. Die genaue Handhabung sowie weitere Möglichkeiten zur Darmreinigung sollten mit einem Arzt besprochen werden. Und so könnte ein Fastenspeiseplan in etwa aussehen:

- Morgens/vormittags: zwei Liter Flüssigkeit, zum Beispiel kohlensäure- und natriumarmes Mineralwasser oder Kräutertee. (Der Tee kann nach Belieben mit Zitrone verfeinert und mit etwas Honig gesüßt werden.)
- Mittags: ein viertel Liter Gemüsesaft.
- Nachmittags: ein halber Liter Kräutertee.
- Abends: ein halber Liter Gemüsebrühe, dazu Wasser oder Kräutertee.



„Ich bin vor kurzem umgezogen. Jetzt suche ich nach neuen Fixpunkten in meinem Leben. Das Fasten hilft mir, meinen Rhythmus wieder zu finden.“

Turandocht Debarge (32), Hausfrau aus Dresden

Wer sich nicht fürs Fastenwandern, sondern für das Fasten zu Hause entscheidet, sollte auf ausreichend Bewe-

gung achten. Fangen Sie morgens zum Beispiel mit einer leichten Gymnastik an. Runden Sie das Programm mit Schwimmen, Radfahren oder einem flotten Spaziergang ab.

Die Aufbau tage: Den Körper wieder ans Essen gewöhnen

Hat man sich für eine 10-Tages-Fastenkur entschieden, folgt am achten Tag das Fastenbrechen, an dem man beispielsweise mit einem Apfel wieder die erste feste Nahrung zu sich nimmt. Nachfolgende Tage bezeichnet man als Aufbau tage, an denen der Organismus schrittweise wieder ans Essen gewöhnt wird. Ideal sind leichte Speisen wie frisches Obst, Gemüsesuppen, Quark, Joghurt und Knäckebrot. „Auch hier wieder bewusst langsam essen, gründlich kauen und beim ersten Sättigungsgefühl aufhören“, rät Gertrud Wanninger. Süßigkeiten, Nikotin und Alkohol sollten weiterhin tabu sein. „Ich habe in meinen Fastenwandergruppen auch immer wieder Menschen erlebt, die es durch das Fastenwandern geschafft haben, sich das Rauchen abzugewöhnen.“

Fotos: WAB/Schneider

1x täglich



Biolectra forte

Das hochdosierte Mineral löst Muskelkrämpfe und entspannt. Langfristig eingenommen, beugt es Muskelkrämpfen vor.

Nur in der Apotheke

Biolectra® Magnesium 240 forte. Wirkstoff: Magnesiumoxid 10 mmol. Anwendungsgebiete: nachgewiesener Magnesiummangel, wenn Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL MBH, 82047 Gröbenzell/München

Magenschmerz

Völlegefühl

Übelkeit

Wird der Magen Dir zur Last

Iberogast®

PFLANZLICH SCHNELL WIRKSAM

Weitere Informationen bietet der bei Steigerwald erhältliche Iberogast-Ratgeber oder die Internetseite: <http://www.prophyto.de>

Iberogast® Tinktur bei Störungen der Magen-Darm-Tätigkeit, Magenschleimhaut-Entzündungen sowie Magen- und Darmkrämpfen. Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmel, Mariendistelfrüchten, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Schöllkraut und Süßholzwurzel. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, Hovelstr. 5, 64295 Darmstadt. Stand: 1/99. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

A 03/02

A 03/02

Apotheken Umschau 67

Fortsetzung von Seite 67

Buchtipps und Adressen zum Thema Fasten und Fastenwandern

Sie interessieren sich für weitere Informationen zum Thema Fasten? Mit unseren **Buchtipps** finden Sie hilfreiche Informationen, Fastenpläne und Rezeptvorschläge:

- Heilfasten. Die Buchinger-Methode, von Maria Buchinger, 7. Auflage, dtv, München, 1994.
- Wie neugeboren durch Fasten, von Hellmut Lütznert, 3. Auflage, Gräfe und Unzer, München, 2000.
- Schlank und fit durch gesundes Fas-

ten, von Margot Hellmiss und Dr. med. Norbert Kriegisch, 3. Auflage, Südwest, München 1997.

Auskunft über Fastenkurse, Veranstalter von Fastenwanderwochen im In- und Ausland, Fastenkliniken und Fastenleiter erhalten Sie bei folgenden Einrichtungen:

- Fasten-Wander-Zentrale, Postfach 28 69, 67616 Kaiserslautern, Tel./Fax: 06 31/4 74 72, E-Mail: info@fasten-wander-zentrale.de oder im Internet: www.fasten-wander-zentrale.de
- Verband für unabhängige Gesundheitsberatung e.V., Keplerstraße 1, 35390 Gießen, Tel. 06 41/7 77 85, Fax: 06 41/7 85 68, Internet: www.ugb.de

■ Ärzte-Gesellschaft für Heilfasten und Ernährung e.V., Wilhelm-Beck-Strasse 27, 88662 Überlingen, Tel. 07551/807825, Fax: 07551/807806 oder im Internet unter www.aerztegesellschaft-heilfasten.de

Die Broschüre „Fasten für Gesunde in den Ferien und am Wohnort“ können Sie kostenlos bei der Deutschen Fastenakademie beziehen:

- Deutsche Fastenakademie e.V., Schlesierstr. 5, 92431 Neunburg, Tel. 09672/9249990, Fax: 09672/924558. Darin finden Sie Angebote zu Fastenwochen unter der Leitung von ausgebildeten und geprüften Fastenleitern. □

Fasten: Die fünf wichtigsten Fragen

Wer darf Fasten? Fasten ist für gesunde Menschen gedacht, die keine Medikamente nehmen und in guter körperlicher und seelischer Verfassung sind. Vor Beginn einer Fastenkur sollte grundsätzlich ein Besuch beim Arzt erfolgen. Er kann Sie über mögliche Begleiterscheinungen informieren. Bei welchen Krankheiten Fasten nicht geeignet ist, lesen Sie auf Seite 66.

Kann ich sofort mit einer Fastenkur anfangen? Eine Fastenkur besteht immer aus einem bis zwei Entlastungstagen, den reinen Fastentagen, an denen Sie nur trinken, und den Aufbautagen. Das heißt, eine Kur dauert etwa zehn Tage und muss gut vorbereitet werden. Wählen Sie eine Zeit, in der Sie beruflich und privat nicht übermäßig gefordert sind. Lange Autofahrten, bei denen Sie am Steuer sitzen, sind nicht zu empfehlen. Berücksichtigen Sie auch Feiertage oder Veranstaltungen, an denen Sie auf ein Festmahl mit der Familie oder Freunden vielleicht nicht verzichten möchten.

Habe ich beim Fasten Hunger? Leichte Hungergefühle oder Appetit können in den ersten drei Tagen auftreten. Danach greift der Körper normalerweise automatisch auf seine vorhandenen Fett- und Eiweißspeicher zurück. In diesem Zusammenhang spricht man auch von der „inneren Ernährung“. Nach dieser Umstellung fällt es vielen Menschen leichter, gar nichts zu essen als nur wenig.

Welche Beschwerden können auftreten? Wer fastet, ist nicht weniger leistungsfähig als andere. Jedoch können vor allem in den ersten Tagen negative Begleiterscheinungen auftreten wie Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und verminderte Reaktionsfähigkeit, vorübergehend stärkeres Schwitzen, leichtes Frieren und Mundgeruch.

Wie oft darf ich fasten? Die optimale Fastenzeit beträgt zehn bis maximal 15 Tage und sollte nicht häufiger als zweimal im Jahr durchgeführt werden.