

FASTEN UND WANDERN

In den Allgäuer Alpen

Ein Termin (So-Sa): 29. März bis 04. April 2026 (Karwoche)

Alexander Hacker – hacker.alexander@gmail.com – 0176-20200699 – www.alexhacker.de



Das Schloss Neuschwanstein und Umgebung ist eines unserer Wanderziele

Das Allgäu – eine Traumlandschaft. Majestätisch erhebt sich die gewaltige Alpenkulisse vor dem staunenden Betrachter. Kein Wunder, dass König Ludwig II. hier sein Märchenschloss Neuschwanstein erbauen ließ. Wir wandern unter anderem auf wundervollen Panorama-Höhenwegen, zu Wasserfällen und Seen.

Wohnen werden wir im Appartementhotel Pfeiffermühle (www.pfeiffermuehle.com), 1.000 m hoch gelegen, in 87497 Wertach, Tel. 08365-79939 (inkl. Sauna). Massagen sind gegen Aufpreis möglich. Alle App./FeWo verfügen über Du/WC. Das liebevoll-, familiengeführte Haus hat eigenes Quellwasser.

Gesamtpreis pro Person (alle Zimmer mit DU/WC):

FeWo Belegung zu dritt (zwei Schlafzimmer): 546 €; DZ 582 €; EZ 630 €. Die Preise beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, Fastenverpflegung, die Kurtaxe und die Fahrten vor Ort. Die Zahlungshinweise erhaltet Ihr in einer separaten Mail nach Eurer Anmeldung.

Beginn: Sonntag um 15.30 Uhr. – **Verabschiedung** Samstag 8.30 Uhr.

www.alexhacker.de

E-Mail: hacker.alexander@gmail.com



Alexander Hacker
Mobil 0176-20200699

*Herzlich Willkommen!
Euer Alex*

Liebe Fastenwanderfreunde,

nun ist es bald so weit. Ich freue mich auf Euch und auf die bevorstehende Fasten- und Wanderwoche mit Euch.

Damit Ihr wisst, wer und was Euch in dieser Woche erwartet, möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Alex Hacker, 1966 in Bregenz geboren. Seit Jahren arbeite ich als Fastenwanderleiter, da ich dies als meine Berufung ansehe. Gerne gebe ich das erworbene Wissen und die jahrelange Erfahrung an Euch weiter. Bei mir, ebenso wie bei vielen anderen Fastenwanderern, ist das Fastenwandern zu einem festen Bestandteil des Lebens geworden.

Die Freude am Leben und eine positive Grundstimmung innerhalb der Gruppe sind mir ein wichtiges Anliegen, da meines Erachtens Körper und Geist eine gesunde Einheit bilden sollten. Bei unseren Wanderungen stellt sich diese Freude fast schon von selbst ein.

Bei unseren Wandertouren ist Trittsicherheit erforderlich. Wer seine Knie schonen und mehr Stabilität beim Wandern haben möchte, dem seien Wanderstöcke empfohlen. Das Gelände ist recht hügelig und wir haben etliche Höhenmeter zu überwinden. Mit jedem Schritt tun wir etwas Gutes für uns und unsere Gesundheit. Natürlich haben wir in dieser Fastenwanderwoche wieder an Ausstiegsmöglichkeiten gedacht. Es gibt i.d.R. Abkürzungsmöglichkeiten, Busse und Taxiunternehmen.

An unseren gemeinsamen Abenden werden wir uns über das Fasten, Meditation und über gesunde Ernährung unterhalten. Falls Ihr für die Woche Wünsche oder Anregungen habt, vielleicht auch Ideen zur gemeinsamen Abendgestaltung, freue ich mich auf Eure Vorschläge. Musikinstrumente sind übrigens immer gern gesehen! Die hauseigene Sauna können nach den Wanderungen kostenlos nutzen.

Bevor Ihr zur Fastenwanderwoche aufbrecht, seht Euch bitte noch einmal die Liste „An was gedacht werden sollte“ an und überprüft, ob alles eingepackt ist, damit zu Eurer unbeschwertem Fastenwanderwoche nichts mehr fehlt.

So, und nun wünsche ich ganz viel Vorfriede und eine gute Anreise.

Bis bald 😊 Euer Alex

Tagesprogramme (Änderungen vorbehalten)

Gewöhnlich läuft jeder Tag in etwa so ab:

- 8:00 Uhr: Tee steht bereit – auch zum Abfüllen und Mitnehmen
- 8:30 Uhr: Meditation (optional)
- 9:00 Uhr: Beginn der Wanderungen. Rückkehr variiert. I.d.R. zwischen 14 und 17 Uhr.
- 19:00 Uhr: Gemüsebrühe
- 19.30 Uhr Abendthemen: Fasten, Ernährung, Gesundheitsvorsorge.

Sonntag: Begrüßung, kleine Wanderung, Vorstellung

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen. Die Zimmerverteilung übernimmt das Hotel. Ab 16 Uhr Tee steht bereit. Um 17 Uhr ist ein Spaziergang zur Sorgalpe vorgesehen. – Die später Anreisenden begrüßen wir um 19 Uhr zur frischen Gemüsebrühe und zum Abendtee. Anschließend Einführung in die Fastenwanderwoche.

Montag: Unterjoch, Hotzenberg, Kunstweg, Panoramaweg (16 km, 500 Hm)

Zunächst geht es heute nach Unterjoch. Dort umrunden wir den Hotzenberg. Rast machen wir in der Kneipp-Anlage, sofern es das Wetter zulässt. Über die beiden Sorgalpen geht es weiter nach Jungholz. Den „Kunstweg“ entlang wandern wir hoch zum Panoramaweg, wo wir eine großartige Aussicht genießen. Zurück über Gießenschwand und Habsbichl zum Hotel. – Gemäßigte An- und Abstiege. Längere Strecke, aber mit etlichen Ausstiegsmöglichkeiten.

Dienstag: Bad Hindelang, Wasserfälle und Kutschenmuseum (16 km, 400 Hm)

Wir fahren heute nach Bad Hindelang. Von dort wandern wir über den Kalvarienberg, durch den Hirschbachtobel auf den Bad Hindelanger Höhenweg. Am Schleierfall vorbei geht es über den Bärenweg zum Zipfelsfall. Wir wandern wieder bergab, kommen durch den Ort Hinterstein und über die Ostrach zum extravaganteren Kutschenmuseum, das wir kostenlos besichtigen können. Nach der Pause geht es an der Ostrach entlang zu einer alten Schmiede, wo Stahlpfannen verkauft werden. Von hier wieder zurück nach Bad Hindelang. Eine sehr schöne Tour mit vielen Aus- und Einblicken.

Mittwoch: Vilsalpsee und Tannheimer Tal (14 km, 200 Hm)

Wir fahren zum Wintersportort Tannheim (1.097 m) in Österreich. Wanderung zum wunderschönen Vilsalpsee, den wir umrunden. Evtl. Abstecher zum Wasserfall. Dann wieder zurück nach Tannheim. – Eine leichte Tour zum Entspannen.

Donnerstag: Flusswanderung an der Vils (18 km, 375 Hm)

Von der Pfeiffermühle aus geht es hinauf nach Jungholz über den Ort Langenschwand. Abstieg runter zur Vils. Am romantischen Wildbach Vils entlang wandern wir mit kleineren Auf- und Abstiegen bis zum kleinen Vils-Stausee. Von dort über Unterjoch zurück zum Hotel.

Freitag: Zu Besuch beim Märchenkönig bei Neuschwanstein (13 km, 350 Hm)

Wir fahren an den Schwanensee bei Hohenschwangau. Nach dessen Umrundung gehen wir hinüber zum nahe liegenden Alpsee. Von dort aus wandern wir auf einem wunderschönen Pfad hinauf zum Schloss. Der Aufstieg wird belohnt durch einen atemberaubenden Ausblick von der Marienbrücke aus auf das Märchenschloss. Zurück zum Parkplatz. Zum Ausklang wieder eine etwas leichtere Tour mit schönen Ausblicken. Am Abend sprechen wir über das Fastenbrechen und die Aufbau- und Ausbautage nach dem Fasten.

Samstag: Wir beenden das Fasten. Verabschiedung

Morgens um 7.30 Uhr gibt es wie gewohnt Tee, dann, um 8 Uhr, zelebrieren wir das Fastenbrechen mit einem Apfel. Für die Heimfahrt gibt es Obst und Gemüse als Reiseproviant. – Die Zugabfahrt von Oy-Mittelberg Richtung Kempten ist um 9.59 Uhr.

Die Anreise zur Pfeiffermühle

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke

Anreise mit der Bahn

Egal ob Ihr aus München oder aus Ulm kommt – in Kempten müsst Ihr umsteigen in die Regionalbahn Richtung Reutte/Tirol. Steigt dann bitte in Oy-Mittelberg aus. Das Hotel oder auch ich holen Euch dann vom Bahnhof ab. Die Hin- und Rückfahrt kosten hierfür jeweils 5 Euro. – Ruft bitte ggf. drei Tage vorher im Hotel Pfeiffermühle an (Tel. 08365-79939)

Rückreise mit der Bahn

Nach der Verabschiedung bringen wir Euch wieder an den Bahnhof. (Vielleicht könnt Ihr aber auch bei jemand mitfahren.) Zugabfahrten nach Kempten sind stündlich. Also 9.59 Uhr. 10.59 Uhr usw.

Mit dem Auto

Das Allgäu ist über die Autobahn A7 (Flensburg–Hamburg–Würzburg–Ulm–Kempten) zu erreichen. Ausfahrt 137 Oy-Mittelberg. Weiter die B 310 in Richtung Wertach. Nach 4 km kommt Ihr an den großen Grüntensee. Nicht nach Wertach rein, sondern auf der B 310 bleiben. Wenn die erste Abzweigung nach Jungholz (links) kommt, noch 2 km. Hier links rein zur Pfeiffermühle (von der Autobahn 12 km). Also: 2. Zufahrt nach Jungholz/Tirol abbiegen.

Es würde sich evtl. auch lohnen, Fahrgemeinschaften zu bilden (z.B. auch über www.blablacar.de oder www.mifaz.de). Fragt mich hierzu gerne an, dann gebe ich Euch die Kontaktdaten der potenziellen Fahrer bzw. Mitfahrer weiter. Natürlich nur, wenn diese einverstanden sind.

Das Appartmenthotel Pfeiffermühle

Adresse: Appartmenthotel Pfeiffermühle, 87497 Wertach, Tel. 08365-79939, www.pfeiffermuehle.de.

Das liebevoll, von der Familie Schneider/Kleemann geführte Hotel liegt auf 1000 m Höhe inmitten einer grandiosen Alpenkulisse. Das Haus verfügt über eigenes Quellwasser (kommt aus dem Wasserhahn) und eine hoteleigene Sauna. Auch Massagen sind möglich. Es sind ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden.



An was gedacht werden sollte

- Mitbringen solltet Ihr auf jeden Fall Wechselwäsche, die Notwendigkeiten für die Nacht und die Körperpflege, Hausschuhe.
- Für die Sicherheit der Füße sind mittelhohe Wanderschuhe am vorteilhaftesten, da sie ein Umknicken der Füße am besten verhindern. Die Wanderschuhe sollten ein oder zwei Nummern größer sein als Straßenschuhe, gut sitzen und die Knöchel schützen. Jogging- und Laufschuhe, auch halbhohe, reichen nicht.
- Wanderstöcke bei Bedarf (z.B. bei Kniebeschwerden und Schnee).
- Im Tagesrucksack: 1 Thermosflasche, 1 Wasserflasche, Becher für Saft, Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Brille, Creme), Regenschutz (Umhang bzw. kleiner Schirm), Mütze, Blasenpflaster.
- Ein Einlaufgerät (Irrigator) für die Darmreinigung, evtl. einen Reiseirrigator (einfacher zu verpacken u. insgesamt praktischer). Reiseirrigatoren können i.d.R. auch bei der Veranstaltung erworben werden.
- Eine Wärmflasche für den Leberwickel oder nachts fürs Bett, wenn man kälteempfindlich ist.
- Der Einstieg ins Fasten fällt leichter, wenn die Teilnehmer/Innen ein paar Tage vor Beginn der Veranstaltung auf leichte Kost zugreifen, wie Obst und Gemüse (roh oder gekocht). Auf Schwerverdauliches sollte man vor der Veranstaltung verzichten. Darunter fallen auch die tierischen Eiweiße wie Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier. Auch sollte auf Koffein, Nikotin und Alkohol verzichtet werden. – Für die, die fastenerfahren sind, wäre es sinnvoll, bereits vor der Veranstaltung mit dem Fasten zu beginnen, damit sich der Körper schon vorher umstellen kann. Das erleichtert für einen selber und für die Gruppe vieles.
- Verzichtet während der Veranstaltung bitte auf Rauchen und Alkohol, da diese rauch- und alkoholfrei sind und mit dem Fasten nicht zu vereinbaren sind. Wir wollen uns ja reinigen und unserem Körper nicht weiter Gift zuführen.
- Eine Woche lang zu fasten ist im Allgemeinen völlig ungefährlich. Es ist jedoch ratsam, sich vorher ein wenig über das Fasten anhand eines Buches zu informieren, z.B. Dr. Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten (Gräfe und Unzer).
- Wenn Ihr mitmacht, gehen wir davon aus, dass Ihr freiwillig fastet, frei von chronischen Krankheiten seid, keine kontrollbedürftigen Medikamente nehmt und Euch für gesund haltet. Sollte jemand aber irgendwelche Beschwerden haben, so ist es ratsam, vor der Fasten-Wanderung einen fastenerfahrenen Fachmann zu Rate zu ziehen.

Wissenswertes zu unserem Wandergebiet: Das Allgäu bei Wertach

Allgäu

Vor rund einhundert Jahren wurde das Allgäu als Reise- und Ferienland entdeckt. Um die Mitte des vergangenen Jahrhunderts kamen die ersten „Sommerfrischler“ ins Allgäu, schwärmten für die anmutige Hügellandschaft um Memmingen und Kempten oder eroberten sich die Hochgebirgstäler. Und das muss man dem Allgäu zugestehen: Es ist eine der vielseitigsten Landschaften Deutschlands. Weit erstreckt sich die Hügellandschaft, um schließlich machtvoll überzugehen in die Allgäuer Alpen. Das Allgäu: das ist das württembergische Allgäu, das Land der Burgen. Allgäu, das ist aber auch das Oberallgäu, mit Immenstadt als Pforte, mit einer Alpenflora, wie es sie schöner kaum gibt, mit der Mädelegabel und dem Nebelhorn, mit Hindelang und Oberstdorf.

Das Allgäu ist Urlaubs- und Feriengebiet zu jeder Jahreszeit. Es ist im Frühling schön, wenn das frische Grün die Weiden überzieht, im Sommer, wenn die Alpenflora ihren bunten Teppich ausbreitet und das Geläute der Glocken von den Almen herunterklingt, im Herbst, wenn das Herz jedes Bergwanderers höher schlägt, wenn's auch hin und wieder Alpenglühen gibt und die Wälder sich bunt färben, und auch im Winter, wenn Schnee bis weit hinein ins Frühjahr die Landschaft verzaubert.

Wertach

Wertach (2.800 Einwohner), am Fuße des Grüntens im südlichen Oberallgäu, ist der höchstgelegene Markt Deutschlands (915-1.695 m). Zwei Drittel des Gemeindegebietes stehen unter Landschafts- u. Naturschutz. Wertach erhielt seinen Namen nach der keltischen Bezeichnung für den Fluss „Virdo“ (Wertach). 1872 wurde dem Ort durch den Bayernkönig Ludwig II. das Wappen mit den drei Mühlen verliehen. Der hübsch gelegene Luftkurort ist im Sommer wie im Winter gleichermaßen beliebt. Die meisten Sonnentage Süddeutschlands und das gesunde Reizklima sind nur zwei Vorzüge: imposante Berge, saftige Wiesen, tiefe Wälder, der Grüntensee und in Richtung Wertacher Hörnle (1.695 m) das größte Alpenrosengebiet Deutschlands.

Jungholz – eine Exklave und eine Enklave

Jungholz ist sowohl eine Exklave wie auch eine Enklave. Als Exklave bezeichnet man ein Gebiet, das außerhalb des Landes, zu dem es gehört, liegt. Jungholz gehört zu Tirol in Österreich und ist für Österreich eine Exklave (außerhalbliegendes Gebiet). Eine Enklave ist ein ausländisches Gebiet, das ohne eine Beziehung zum Mutterland in einem fremden Lande liegt. Für Deutschland ist Jungholz also eine Enklave. – An der deutsch-schweizer Grenze gibt es viele solche Ex- und Enklaven. Mit Jungholz haben wir es aber mit einer solchen an der deutsch-österreichischen Grenze zu tun. Freilich: Lediglich an einer Stelle berührt die Exklave Jungholz Österreich, am 1636 m hohen Gipfel des Sorgschrofens. – Man hatte sich zwischen Österreich und Bayern trotz mancher Grenzstreitigkeiten vor etwa 200 Jahren so geeinigt.

Jungholz ist nur über Deutschland zu erreichen. Es besteht aus mehreren Siedlungen und hat etwa 300 Einwohner und 700 Hotelbetten. Soweit die Jungholzer nicht in ihrem Ort arbeiten, sind sie in Deutschland beschäftigt. Die Touristen in Jungholz kommen fast ausschließlich aus Deutschland.

Schloss Neuschwanstein

Das Märchenschloss, das sich König Ludwig II. an dieser Stelle bauen ließ, ist einer der Hauptanziehungspunkte in diesem vielbesuchten Urlaubsgebiet. Nach den Plänen eines Theatermalers entstand die Burg mit ihren zahlreichen Türmen und Zinnen. Sie steht auf einem hohen Felsrücken und lässt jene Traumwelt erahnen, in die sich Ludwig II. zurückgezogen hatte. 102 Tage hat Ludwig II. hier gewohnt. Dann wurde ihm die Nachricht von seiner Absetzung überbracht, woraufhin er an den Starnberger See gebracht wurde. Dort kam er drei Tage später auf mysteriöse Weise ums Leben, was noch heute zahlreiche Fragen aufwirft.

Allgemeine Informationen zum Fastenwandern

Uns liegt bei diesen Fasten-Veranstaltungen hauptsächlich daran, dass wir uns selber begegnen und uns selbst erleben. Wir Menschen sind eigentlich weder egoistisch noch rücksichtslos. Im Grunde unseres Gemütes sind wir voller Dankbarkeit, Freude, Güte, Bescheidenheit und Demut. Das Fasten und der Aufenthalt in der freien Natur werden bewirken, dass wir diese Kräfte verstärkt in uns entdecken. Wir werden angenehm davon überrascht sein, was alles an Positivem in uns schlummert.

Der Erfolg einer Fastenwanderwoche hängt in erster Linie nicht an Äußerlichkeiten, etwa dem Wetter oder der Unterkunft ab, sondern von jedem Einzelnen und seiner Einstellung, seiner Freundlichkeit und seiner Offenheit gegenüber dem Fasten und der Gruppe. Nur so kann eine gute Gemeinschaft entstehen, die uns trägt und uns wachsen lässt. Wir sollten uns selbst vergessen und uns bemühen, uns über den anderen zu freuen. Jeder von uns hat seine Fähigkeiten und seine Mängel, seine guten Seiten und seine Schwächen. Das Gelingen dieser Fastenveranstaltung hängt davon ab, dass jeder sich bereifindet, die anderen, so wie sie sind, anzunehmen u. sich in diese neue Gemeinschaft einzufügen. Wir wollen als Gruppe ein lebendiger Organismus werden.

Aber wem sagen wir das? Tragen wir nicht alle das Gespür in uns, dass wir wieder lernen müssen, dankbar und genügsam, gütig und opferbereit zu werden? Fasten erzieht uns dazu, vielleicht mehr als alles andere. Während so einer Fastenwanderung haben wir gleich die Möglichkeit, unsere neue Lebenseinstellung auch zu praktizieren. Das Fasten und Wandern in einer positiv gestimmten Gruppe ist ein sehr wirksames Hilfs- und Heilmittel zur positiven Veränderung.

Die Wanderungen und die Vorbereitung dafür

Niemand braucht sich darüber Sorgen zu machen, ob er diese Wanderungen durchhält. Wir werden schon Möglichkeiten finden, mit denen sich alle Schwierigkeiten überwinden lassen. Wer nicht weiter kann, der steige z.B. auf Verkehrsmittel um. Jeder fordere sich nur so lange, wie er Freude daran hat. Wer sich nicht mehr freuen kann, wähle den leichteren Weg.

Jeder möge im Vorfeld aber auch ernsthaft prüfen, welchen Anstrengungen er gewachsen ist und welche Möglichkeiten der Vorbereitung es für ihn gibt. Einem gesunden Menschen macht das Fasten überhaupt nichts aus. Selten bekommen unsere Teilnehmer/Innen Probleme mit dem Fasten, höchstens einmal Kopfschmerzen. Schwieriger ist es für viele, 14 - 18 km zu gehen. Nutzt also als Vorbereitung jetzt jede Gelegenheit zum Gehen und Treppensteigen aus!!!

Die Durchführung der Veranstaltung

Am Tage unseres Treffens werden wir einen größeren Spaziergang machen. An den anderen Tagen befinden wir uns tagsüber möglichst auf Wanderschaft. Dabei können wir auch das eine oder andere – wenn es uns interessiert – besichtigen. Auch wollen wir, wenn möglich, an geeigneten Stellen Besinnungspausen einlegen, um unsere Sinne für die Natur und unser Innenleben zu stärken und ruhig und ausgeglichen zu werden. – Besonderen Wert legen wir darauf, Informationen zu den Themen Fasten, Ernährung und gesunde Lebensführung zu geben.

Die Programminformationen sind mehr oder weniger nur ein Rahmen. Dieser muss mit Leben gefüllt werden. Bitte versteht uns nicht als Dienstleistungsunternehmen, sondern als Gefährten auf dem Wege zur Freude. Von unser aller Ideen und Einsatz wird das Gelingen dieser Freizeiten abhängen. Bringt bitte Eure Kenntnisse und Fähigkeiten mit ein. Wir denken da z.B. an Singen und Musizieren (z.B. mit einer Mundharmonika oder einer Gitarre) an das Berichten über Ernährungs- und Fastenerfahrungen oder auch mal an einer helfenden Hand, z.B. beim Abräumen des Geschirrs, beim Tragen der Obst- und Gemüsesaftflaschen, am Übernehmen der Position des Schlusses während der Wanderungen. Kurz: An der Mithilfe zum Gelingen dieser Fastenwanderveranstaltung. Wir werden versuchen, immer das Beste aus den Gegebenheiten zu machen. Das mitzunehmen, was sich unterwegs bietet, ist oft viel bereichernder, als stur nach der Planung zu gehen. Auf vieles stößt man erst, wenn man an Ort und Stelle ist.

Die Darmreinigung

Der Darm ist mit seiner ca. 4.000 Quadratmeter großen Oberfläche das größte und ein sehr einflussreiches Organ des menschlichen Körpers. Besonders für das Abweisen von äußeren Schadstoffen ist er zuständig. 80 % unserer Abwehrstoffe werden im Darm in spezifischen Lymphknoten unter pausenloser Auseinandersetzung mit Umweltfaktoren hergestellt. Er ist somit für unser Immunsystem von herausragender Bedeutung.

Der sechs bis acht Meter lange Dünndarm ist unter anderem für die Nahrungsaufnahme verantwortlich. Der 1,5 m lange Dickdarm ist der Ort für die Stuhleindickung. Es werden im Dün- und Dickdarm aber auch eine Vielzahl von Entgiftungen eingeleitet. – Nicht alle Stoffe, die vom Darm ins Blut dringen, werden von der Leber geprüft. Das vom Mastdarm aufsteigende Blut kann, ohne gefiltert zu werden, bis in den Kopf dringen. Auf diese Weise kann es zu Kopfschmerzen kommen. – Es ist also wichtig, darauf zu achten, dass sich Stuhl nie zu lange im Mastdarm staut.

Wie man heute weiß, leben im Darm ca. 2 kg Bakterien, die maßgeblich auf unsere Gesundheit einwirken und zum Teil auch unser Verhalten steuern. Dazu mehr im Vortrag zu den Aufbauorganen.

Während der Fastenzeit sollten wir die Ausscheidungsfunktionen des Darmes unterstützen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Darmreinigung. Vom Glaubersalz oder Bittersalz möchte ich eher abraten, da das Salz dem Körper sehr viel Wasser entzieht und es somit zu Beschwerden führen kann. Nachfolgend seien zwei bekömmliche Arten kurz erklärt:

1.) **Sauerkrautsaft:** Normalgewichtige nehmen einen halben Liter Sauerkrautsaft zu sich. Übergewichtige, und wer unter Verstopfung leidet, nimmt bitte zügig einen Liter Sauerkrautsaft zu sich. Innerhalb der nächsten Stunden kommt es zu mehreren durchfallartigen Entleerungen. Bleibt in der Nähe einer Toilette. Sauerkrautsaft sollte man nur einmal zu Anfang des Fastens zu sich nehmen. Tut man das während einer Fasten-Wanderung, dann bitte am Abend nach der Wanderung.

Die Gesamtdarmreinigung ist in der Regel nur einmal zu Beginn der Fastenwoche durchzuführen. Die Enddarmreinigung mithilfe des Einlaufs kann man dagegen jeden Tag durchführen. Man fühlt sich danach frisch und vital.

2.) **Der Einlauf:** Den Einlauf kann man, besonders wenn man Probleme während des Fastens hat, jeden Tag durchführen. Er ist besonders denjenigen zu empfehlen, die magen- oder darmempfindlich sind und unter Migräne leiden. Auch hagere, dünne Menschen sollten diese Methode vorziehen. – Das Einlaufgerät (Irrigator) ist mit einem Liter lauwarmem Wasser zu füllen. Luftblasen aus dem Schlauch durch Herauslaufenlassen von Wasser entfernen. Schlauch abknicken, abklemmen oder, falls vorhanden, das Hähnchen schließen. Das Darmrohr etwas mit Öl oder Vaseline einfetten. Den gefüllten Einlaufbehälter z.B. an die Türklinke hängen. Lagern Sie sich mit den Knien und den Ellenbogen auf dem Boden und führen Sie das Darmrohr sanft in den After. Lassen Sie das Wasser in den Darm einlaufen, atmen Sie ruhig und entspannt und lassen Sie die Bauchdecke locker. Innerhalb der nächsten Minuten treibt ein heftiges Drängen auf die Toilette. Einläufe kann man morgens vor der Wanderung oder abends nach der Wanderung vornehmen.

Es reicht aus, die Darmreinigung am ersten Wandertag nach der Wanderung, also am Montagnachmittag durchzuführen. Wichtig dabei ist, dass man wach und am besten in Bewegung bleibt. Legt man sich hin, geht auch der Darm in eine Ruhephase und es wird nicht viel passieren. Nachts besteht aber die Gefahr, dass sich der Darm dann im Schlaf entleert...

Besser noch, man führt die Darmreinigung schon vor Beginn der Fastenwanderwoche aus. Das setzt jedoch voraus, dass man sich schon im Fastenmodus befindet. Es ist nicht sinnvoll die Darmreinigung mit vollem Magen durchzuführen.

Meditation – mehr als nur eine Geistesübung

Im Rahmen der Fastenwoche werde ich, wo immer möglich, eine Einleitung in die Meditation anbieten, zu der ich Euch gerne einladen möchte. In der Regel morgens um 8.30 Uhr, wo sich ein Raum und die Möglichkeit dazu finden. Wir führen die Meditation im normalen Sitzen durch. Gekreuzte Beine oder gar ein Lotussitz sind nicht wirklich nötig und im Anfangsstadium eher hinderlich, da man sich mehr auf die Einhaltung des Sitzes und die damit verbundenen Schmerzen konzentriert als auf die eigentliche Meditation.

Für die meisten Menschen ist es sehr schwer, wirklich innere Ruhe zu finden. Die Hast des Alltags und die hohen nervlichen Anforderungen rauben die Einkehr nach innen. Mehr als früher sind wir äußeren Reizen ausgesetzt und sehnen uns nach Ruhe.

Bei meiner Einführung in die Meditation geht es darum ganz im Jetzt zu sein. Es geht nicht wie sonst darum, zu agieren, sondern zu SEIN und sich dessen bewusst zu werden. Als Hilfsmittel nehmen wir unsere Atmung und werden uns ihrer bewusst. Allein dieser Umstand kann uns stark beruhigen, da wir uns nicht, wie sonst, gedanklich mit künftigen oder vergangenen Problemen beschäftigen.

Wir werden mit 5 Minuten beginnen und täglich eine Minute hinzufügen. Für viele ist diese Meditationserfahrung erleichternd, beruhigend und befreiend.

Ablauf der Wanderungen

Wir wandern in der Regel um 9 Uhr vom Hotel aus los. Nachdem wir warmgelaufen sind und einen geeigneten Platz finden, machen wir ca. 10 Minuten lang Gymnastik und Dehnungsübungen. Dies beugt Verspannungsschmerzen vor und lässt uns beschwingter weiterwandern. Vormittags trinken wir den mitgeführten Obstsaft. Den Gemüsesaft gibt es am Nachmittag.

An einer geeigneten Stelle lese ich einen „Engel“ vor. Das sind Lebensweisheiten aus dem Buch „50 Engel für das Jahr“ von Anselm Grün, die zahlreiche Anregungen für unser Leben liefern.

Wo immer es das Wetter und der Ort zulassen, werden wir auch eine oder zwei längere Pausen einlegen, an denen wir uns auch hinlegen können. Das entlastet die Leber, da sie im Liegen besser durchblutet wird. Im Winter und bei Regenwetter geht das i.d.R. natürlich nicht.

Einmal am Tag werden wir auch schweigend wandern. Diese ca. 30 Minuten empfinden die meisten Teilnehmer/Innen als sehr befreiend. Es ist sehr gut sich miteinander zu unterhalten. Es haben sich schon viele Freundschaften innerhalb der Gruppen gebildet. Es ist aber auch wichtig zur Ruhe zu kommen, sich der Umgebung und sich selbst bewusst zu werden und es mit allen Sinnen erleben zu können.

Damit keiner allein zurückbleiben muss und die Vollzähligkeit der Gruppe von mir festgestellt werden kann, setze ich in meinen Gruppen einen Schlussmann oder eine Schlussfrau ein. Hier wären ich und die Gruppe Euch überaus dankbar, wenn möglichst viele von Euch diese für den Gruppenzusammenhalt äußerst wichtige Funktion zumindest stundenweise einnehmen würden.

Die Abendgestaltung

Um 19 Uhr gibt es i.d.R. Gemüsebrühe. Danach, um 19.30 Uhr, gebe ich zunächst einen Ausblick auf den folgenden Tag. Dann folgen Abendvorträge zum Thema Fasten, Ernährung, Meditation, und am letzten Abend natürlich auch um die Themen Fastenbrechen und Auftage. Die Themen variieren. Fest bleibt am ersten Abend die „Einführung in die Veranstaltung“ und am letzten Abend das Thema „Wie geht es weiter?“. Oft zeige ich auch gute Filme, die zu den Themen passen, stelle ein Buch vor, oder wir singen. Ich singe übrigens sehr gerne, wenn ihr mitmacht. Es befreit und macht gute Laune.

