

FASTEN UND WANDERN Im Naturpark Altmühltal

5 Termine im Jahr 2026, jeweils von Sonntag bis Samstag:

Januar 2026: 18. – 24.01.2026

Februar 2026: 01. – 07.02.2026

April 2026 (Ostern): 05. – 11.04.2026

Mai 2026 (Pfingsten): 24. – 30.05.2026

Juni 2026: 14. – 20.06.2026

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



Kalksteinformationen an sanften Hängen entlang der Altmühl und der Anlauter säumen unseren Weg.

Das Altmühltal liegt in Oberbayern, südlich von Nürnberg und bietet eine Vielzahl von Wanderwegen, die durch malerische Landschaften, dichte Wälder und Wachholderheiden führen. Unterwegs gibt es viele kulturelle Schätze zu entdecken.

Wohnen werden wir im **Vier-Sterne-Land- und Wellnesshotel Geyer**, 505 m hoch gelegen, in 85510 Kipfenberg-Pfahldorf, Massagen und andere Wellnessangebote sind gegen Aufpreis möglich. Alle Zimmer verfügen über Du/WC. Das liebevoll, familiengeführte Haus verfügt über einen 500 m² großen, sehr modernen Wellnessbereich mit **Hallenbad, Dampfbad, eine Jura-Meer-Oase und 3 Saunen**, die kostenlos genutzt werden können.

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

Dreibettzimmer: 598 €; DZ 628 €; EZ 766 €. Die Preise beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, Fastenverpflegung, und ggf. die Fahrten vor Ort. Die Zahlungshinweise erhaltet Ihr in einer separaten Mail nach Eurer Anmeldung. **Bitte nicht vorab überweisen.** Der Hotelanteil geht direkt ans Hotel.

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,

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 dem Jahr 2012 arbeite ich als Fastenwanderleiter und durfte schon mehr als 1500 Fastenwanderer bei einer bereichernden Woche begleiten. Das Fastenwandern sehe ich als meine Leidenschaft und meine Berufung an. 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 in dem etwas hügeligen Gelände schonen und mehr Stabilität beim Wandern haben möchte, dem seien Wanderstöcke empfohlen. 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 immer gern gesehen! Die hauseigene Sauna und der großzügige Wellnessbereich können nach den Wanderungen kostenlos genutzt werden.

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 Euch 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 zwischen 14 und 17 Uhr, je nach Lauftempo, Wetter und Pausen.
- 19:00 Uhr: Gemüsebrühe
- 19.30 Uhr Abendthemen: Fasten, Ernährung, Gesundheitsvorsorge.

Sonntag: Begrüßung, Spaziergang, Vorstellung

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen. Die Zimmerverteilung übernimmt das Hotel. Ab 15 Uhr steht Kräutertee bereit. Um 16 Uhr ist ein gemeinsamer Spaziergang vorgesehen. – Die später Anreisenden begrüßen wir um 19 Uhr zur frischen Gemüsebrühe und zum Abendtee. Anschließend Einführung in die Fastenwanderwoche.

Montag: Kipfenberg über Limesweg (15 km, 200 Hm)

Auf unserem heutigen Rundweg geht es auf dem Limesweg (im Volksmund Teufelsmauer genannt) und am Nachbau eines römischen Wachturms vorbei nach Kipfenberg, wo wir die Altmühl überqueren. Von dort geht es weiter nach Grösdorf. Über den Langen Grund kehren wir zurück nach Pfahldorf in unser Hotel.

Dienstag: Altmühltal Panoramaweg (15 km, 190 Hm)

Heute geht es auf dem Altmühltal-Panoramaweg nach Isenbrunn und über Rieshofen nach Sornhüll mit der Kirche Sankt Margareta aus dem Jahr 1308. Anschließend geht es über Wiesen, Felder und Wälder zurück nach Pfahldorf.

Mittwoch: Enkering (15 km, 275 Hm)

Über Mandelgrund und Kohlplatte geht es auf unserem heutigen Rundweg nach Enkering und besuchen dort die Burgruine Rumburg. Durchs Tal geht es weiter nach Eibwang. Über die Schafhauser Mühle kehren wir auf dem Limeswanderweg zurück in unser Hotel.

Donnerstag: Erlingshofen (19 km, 310 Hm)

Heute geht es über Schafhausen ins Tal der Anlauter. Wir wandern nach Erlingshofen und Altdorf, besuchen dort die Burgruine Brunneck und kehren über Hirnstetten zurück. Es gibt Abkürzungsmöglichkeiten oder man kann auch Teile des Weges mit dem Bus zurücklegen. Dies gilt für alle Touren.

Freitag: Gungoldinger Wachholderheide (15 km, 350 Hm)

Über das Kirchenttal geht es heute zur Gungoldinger Wachholderheide. Weiter geht es nach Arnsberg und auf den Altmühltaler Panoramaweg. Bei Böhming überqueren wir erneut die Altmühl und kehren zurück zum Hotel.

Samstag: Wir beenden das Fasten. Verabschiedung

Morgens um 7.45 Uhr gibt es wie gewohnt Tee, dann, um 8:15 Uhr, zelebrieren wir das Fastenbrechen mit einem Apfel. Für die Heimfahrt gibt es Obst und Gemüse als Reiseproviant.

Die Anreise nach Kipfenberg-Pfahldorf

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke

Anreise mit der Bahn

Bahnfahrer fahren bitte bis zum **Regionalbahnhof Kinding/Altmühltal**. Diesen erreicht Ihr in ca. 27 Minuten ab Hbf Nürnberg und ab Hbf München in ca. 65 Minuten.

In der Region gibt es ein neues ÖPNV-Konzept. Den so genannten VGI-Flexi. Man ruft bis zu 60 Minuten vor der geplanten Abfahrt einen Bus über App (VGI-Flexi), über Internet unter flexi.vgi.de oder unter 0800-8442844. Dieser Bus bringt einen dann im Idealfall für 2 € bis max. 3,50 € mehr oder weniger direkt ans Ziel. Das heißt für Euch, Ihr ruft am besten 14 Tage, spätestens aber ca. 1-2 Stunden vor Ankunft Eures Zuges unter der o.g. Telefonnummer an und bestellt dort Euren Transport vom „Bahnhof Kinding“ nach „Pfahldorf Feuerwehrhaus“. Wenn die Busse aber belegt sind, kann es sein, man muss sehr lange warten, weil es nur zwei Busse mit maximal 8 Plätzen gibt. Deshalb so früh wie möglich bestellen. Das geht frühestens 14 Tage vorher.

Sollte es bei der Busplanung Schwierigkeiten geben, organisieren wir Euch einen Shuttleservice vom und zum Regionalbahnhof nach Kinding/ Altmühltal. Bitte gebt mir bei Anmeldung, aber bitte mindestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn Bescheid. Damit das Hotel nicht umsonst an den Bahnhof Kinding fährt (ca. 20 Minuten Fahrtzeit), bitten wir Euch rechtzeitig vor Ankunft im Hotel unter 08465 1730630 anzurufen.

Rückreise mit der Bahn

Nach der Verabschiedung kann wieder der Rufbus genutzt werden oder wir bringen Euch ggf. wieder an den Bahnhof. Vielleicht könnt Ihr aber auch bei jemand mitfahren. Das ergibt sich relativ oft im Laufe der Woche.

Mit dem Auto

Pfahldorf liegt nur ca. 4 km von der BAB 9 München - Nürnberg entfernt. Ausfahrt Kinding/ Altmühltal, Richtung Eichstätt. Für alle E-Mobilen Reisenden stehen Euch direkt am Haus 4 moderne E-Ladesäulen zur Verfügung.

Es würde sich evtl. auch lohnen, Fahrgemeinschaften zu bilden. Fragt mich hierzu gerne an, dann gebe ich Euch die Kontaktdaten der potentiellen Fahrer bzw. Mitfahrer weiter. Natürlich nur, wenn diese einverstanden sind.

Die Unterkunft

Unser 4-Sterne-Wellnesshotel Geyer in Pfahldorf:



Adresse: Alte Hauptstraße 10, 85110 Kipfenberg; Telefon: 08465 1730630. Email: info@landhotel-geyer.de. Website: www.landhotel-geyer.de

Unser liebevoll geführtes 4-Sterne-Landhotel Geyer liegt mitten in unserem Wandergebiet und verfügt über eine großzügig ausgestattete, sehr moderne Pool- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad, Dampfbad, Ruheraum, Jura-Meer-Oase, 3 Saunen und Aktivraum, die ab 16 Uhr kostenlos genutzt werden können.

Parkplätze stehen in 150 m zum Hotel kostenlos zur Verfügung.

Es besteht auch die Möglichkeit im Hotel einen Tesla Modell 3 zu mieten.

An was gedacht werden sollte

- Mitbringen solltet Ihr auf jeden Fall Wechselwäsche, die Notwendigkeiten für die Nacht und die Körperpflege, evtl. 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

Der Naturpark Altmühltal

Der Naturpark Altmühltal ist ein 2962 km² großer Naturpark in Bayern, dessen Ausdehnung fast deckungsgleich mit der naturräumlichen Haupteinheit Südliche Frankenalb ist. Er liegt unmittelbar nördlich der an der Donau gelegenen Großstadt Ingolstadt und wird vom namensgebenden Altmühltal in eine Nord- und eine Südhälfte unterteilt.

Der Naturpark ist geprägt von den Mittelgebirgslandschaften der Südlichen Frankenalb. Typische Landschaftsmerkmale sind Trockenrasen, Wacholderheide, Feuchtwiesen, Felsen, Karsthöhlen und Steinbrüche. Etwa die Hälfte der Naturparkfläche ist bewaldet. Die Altmühl fließt durch den Naturpark. Der Bau des 1992 eröffneten Main-Donau-Kanals durch das Altmühltal war politisch umstritten. Es wurde versucht, entlang der geschwungenen Linienführung natürliche Uferzonen zu schaffen und Feuchtbiotope wieder entstehen zu lassen. Das einstige Flussbett der Altmühl wurde zu Altwässern umfunktioniert, so dass die Landschaft um den Kanal heute auf den ersten Blick wie ein Naturidyll wirkt.

Im Naturpark Altmühltal gibt es zahlreiche Steinbrüche, in denen Plattenkalk abgebaut wird. Diese Plattenkalke sind aus den Lagunen des Jurameers entstanden und so sind hier auch zahlreiche Versteinerungen zu finden. Besuchersteinbrüche bieten die Möglichkeit, selbst auf Entdeckungsreise nach Fossilien zu gehen.

Pfahldorf

Pfahldorf ist ein Gemeindeteil des Marktes Kipfenberg und eine Gemarkung im oberbayerischen Landkreis Eichstätt. Der Gemeindeteil hatte im Januar 2024 457 Einwohner.

Das Pfarrdorf liegt im Naturpark Altmühltal auf der Jurahochfläche nordwestlich von Kipfenberg auf ca. 505 Meter Meereshöhe.

Südlich von Pfahldorf sind Hügelgräber aus der Bronzezeit nachgewiesen. Der Ortsname zeigt an, dass das Dorf am ehemaligen römischen Grenzwall „Obergermanisch-Raetischer Limes“ liegt, der bis ins 3. Jahrhundert n. Chr. hinein Bestand hatte und sich nordwestlich von Pfahldorf noch als niedriger Wall mit zwei Wachtürmen Wachtposten 14/72 und 73 beziehungsweise als Feldweg zeigt.

Erstmals ist Pfahldorf 820 erwähnt, als Siegfried, Abt von Engelbrechtsmünster, Güter an das Kloster Sankt Emmeram in Regensburg verschenkt. 891 schenkte König Arnulf von Kärnten dem Eichstätter Bischof Besitz in Pfahldorf. In der Auseinandersetzung um die „Hirschberger Erbschaft“ wurde der Ort 1305 dem Hochstift Eichstätt zugesprochen, nachdem 1302 der Bischof bereits ein Gut in Pfahldorf dem letzten Hirschberger Grafen Gebhard VII. abgekauft hatte. 1370 besaßen die Herren von Brunneck im Anlautertal hier Güter; im um 1747 angelegten Salbuch des bischöflichen Amtes Brunneck ist Pfahldorf verzeichnet. Während der Hexenverfolgung im Hochstift Eichstätt wurde mindestens eine Frau aus Pfahldorf als vermeintliche Hexe angeklagt und 1613 zum Tode verurteilt.

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 bereitfindet, die anderen, so wie sie sind, anzunehmen u. sich in diese neue Gemeinschaft einzufügen. Wir wollen als Gruppe ein lebendiger Organismus werden.

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 Dünn- 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 Vollständigkeit 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 (ob ich´s auch kann, müsst ihr entscheiden 😊), aber nur, wenn ihr mitmacht. Es befreit und macht gute Laune. 😊