

# FASTEN & WANDERN

## Im Naturpark südlicher Odenwald

**2 Termine im Juli 2026, jeweils von Sonntag bis Samstag:**

12. Juli bis 18. Juli 2026

26. Juli bis 01. August 2026

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



*Die Burgruine Freienstein liegt in unmittelbarer Nähe zu unserem Hotel, links oben im Bild.*

**Der Odenwald** erstreckt sich zwischen Neckar und Main. Unser Wanderort liegt ca. 1,5 Stunden südlich von Frankfurt und ca. 1 Stunde südöstlich von Heidelberg. Unsere Wanderungen führen uns durch malerische Flusslandschaften, dichte Wälder, in denen viele Sagen entstanden und sich Räubergeschichten abspielten, sowie schöne alte Städte, wie beispielsweise Eberbach am Neckar.

Wohnen werden wir im **Wander- und Wellnesshotel Grüner Baum**, 415 m hoch gelegen. Adresse: Neckartalstraße 65, 64760 Oberzent; Telefon: 06068 2156. Alle 12 Zimmer verfügen über Du/WC. Das liebevoll familiengeführte Haus verfügt über einen sehr schönen Wellnessbereich mit Sauna, der auf Anfrage genutzt werden kann. Da das Hotel recht klein ist, wird auch die Gruppe recht klein sein.

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

Bei Übernachtung von zwei Personen im **Doppelzimmer** pro Person **485 €**. Bei Übernachtung im **Einzelzimmer** **605 €**. 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.

**Beginn:** Sonntag um 14.30 Uhr. – **Verabschiedung** Samstag 09:00 Uhr.



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 schöne 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 unbeschwerten Fastenwanderwoche nichts mehr fehlt.*

*So, und nun wünsche ich Euch ganz viel Vorfreude 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: Marbach Stausee (15 km; 250 Hm)***

Über den Freudenberg geht es heute nach Beerfelden und Etzean. Auf dem Hessenweg weiter an den Marbacher Stausee und ein Stück über den Nibelungensteig Richtung Marbach. Der Bus 50 bringt uns wieder zurück nach Oberzent.

### ***Dienstag: Hirschhorn am Neckar (15 km; 300 Hm)***

Heute geht es über die Hirschhorner Höhe und vorbei an Rothenberg nach Hirschhorn (Neckar). Auf dem Neckarsteig geht es an der Burg Hirschhorn vorbei in die schöne Altstadt. Mit der S-Bahn fahren wir anschließend an der Neckarschleife entlang nach Eberbach. Dort nehmen wir den Bus 50 zurück ins Hotel.

### ***Mittwoch: Sensbacher Höhe (14 km; 400 Hm)***

Wir erkunden die nahegelegene Sensbacher Höhe. Auf unserem Rundweg kommen wir über Steingrund, und wandern vorbei an Gackelsberg und Schnuppenberg, bevor wir wieder in unser Hotel zurückkehren.

### ***Donnerstag: Eberbach (15 km; 340 Hm)***

Heute geht es an den Neckar nach Eberbach. Über den Sauersbuckel (474 m) und an der Hohe Warte entlang wandern wir über den Ittersberg (mit Aussichtspunkten) in die odenwälder Fachwerkstadt Eberbach. Wer möchte kann sich in der Stadt umsehen (dann ca. 2 km und 80 Hm weniger), während andere zunächst noch die Aussicht vom Ohrsberg erkunden. Gemeinsam fahren wir dann mit dem Bus 50 zurück nach Oberzent.

### ***Freitag: Falken-Gesäß (16 km; 470 Hm)***

Auf unserem Rundweg kommen wir zunächst an der Ruine Freienstein vorbei. Über den Schulzengrund wandern wir nach Finkenbach (Ausstiegsmöglichkeit Rufbus Tel.06061-979977, 1 h vorher). Weiter geht es nach Falken-Gesäß und über den Freudenberg und am Sommerbach entlang zurück zu unserem 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 Oberzent

**Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke**

## Anreise mit der Bahn

Der nächstgelegene Bahnhof ist „Eberbach am Neckar“. Von dort verkehrt stündlich der Bus Nr. 50 (Richtung Erbach Odw.) an die Haltestelle „Gammelsbach Gasthaus Krone, Oberzent“. Entgegen der Fahrtrichtung sind es dann noch 50 Meter Fußweg zum Hotel bergab.

Sollten alle Stricke reißen, können wir auch versuchen, Euch vom Bahnhof Eberbach abzuholen. Da müsstet Ihr dann aber u.U. etwas Geduld mitbringen.

Wenn Ihr mir das bei Anmeldung mitteilt, versuche ich gerne Euch eine Mitfahrgelegenheit bei einem Mitfaster zu organisieren.

## Rückreise mit der Bahn

Nach der Verabschiedung kann wieder der Bus Nr. 50 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

Unser Hotel liegt im südlichen Odenwald. Eine Autobahn befindet sich nicht in unmittelbarer Nähe. Von Mannheim ist es ca. eine Stunde. Von Frankfurt 1,5 h. Von Stuttgart und Karlsruhe aus ca. 2 Stunden Fahrtzeit.

Die Navi-Adresse ist Hotel Grüner Baum, Neckartalstraße 65, 64760 Oberzent.

**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 Wander- und Wellnesshotel Grüner Baum in Oberzent:



#### Adresse:

Hotel Landgasthof Grüner Baum  
Neckartalstraße 65  
64760 Oberzent / Ortsteil Gammelsbach  
Telefon: 06068 / 2156  
E-Mail: [info@hotelgruenerbaum.de](mailto:info@hotelgruenerbaum.de)

Unser liebevoll geführtes Wander- und Wellnesshotel Grüner Baum liegt mitten in unserem Wandergebiet, mit einer herrlichen Wellnesslandschaft namens „Freienstein-Oase“. Wir finden hier eine finnische Sauna, ein Dampfbad, eine Infrarotkabine, einen Whirlpool mit Unterwassermassage sowie eine Blockhaussauna mit Panoramafenster und Holzofen, beheizt mit Odenwälder Buchenholz.

Massagen und Kosmetikanwendungen können kostenpflichtig dazu gebucht werden.

Parkplätze stehen kostenlos zur Verfügung.

## **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 Neckartal-Odenwald

Der Naturpark Neckartal-Odenwald ist mit einer Größe von 1520 km<sup>2</sup> einer der größten Naturparks Baden-Württembergs. Im Norden schließt sich der Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald auf hessischem und bayerischem Gebiet an, einige Gebiete im Norden Baden-Württembergs gehören zu beiden Naturparks.

Die geologischen Prozesse haben zahlreiche Minerale und Erze entstehen lassen. Bis in die Neuzeit hinein wurden Marmor (Auerbacher Marmor) und Porphyry (Dossenheim) abgebaut. Im südwestlichen Odenwald förderte man seit dem Mittelalter Silber-, Blei- und Kupfererze, während im östlichen Teil des Buntsandstein-Odenwaldes der Bergbau auf die Eisen- und Manganerze dominierte. Die meisten Betriebe wurden mit dem Aufkommen der Hochöfen unrentabel, weil diese große Mengen an Steinkohle brauchten, welche örtlich nicht vorkommt. Der geringe Gehalt und die geringe Reinheit der Erze und die bis zum Bau der Odenwaldbahn ungünstigen Transportverbindungen waren ebenfalls nachteilig.

Die zahlreichen Volkssagen aus dem Odenwald sind meistens an bestimmte Orte (Burg, Stadt, Felsen, Weg usw.) gebunden und erzählen z.B. von geheimnisvollen Begebenheiten und Geistererscheinungen auf einer Burg (z. B. Schloss Auerbach, Schauenburg, Burg Windeck, Burg Freienstein, Schloss Reichenberg) oder in der nächtlichen Landschaft bzw. in einem Haus.

Der Name "Odenwald" selbst wird oft mit "Wald der Sagen" übersetzt, da "Ode" im Althochdeutschen "Sage" bedeutet

## Oberzent, Ortsteil Gammelsbach

Unser Hotel liegt in Gammelsbach. Einem Ortsteil von Oberzent im hessischen Odenwaldkreis. Im Ort leben ca. 1000 Einwohner. Die älteste bekannte schriftliche Erwähnung von Gammelsbach erfolgte unter dem Namen Gamenesbach im Jahr 795. Der im Jahr 772 erwähnte Gaminesbach bezeichnete ein Fließgewässer. In der Zeit um den Dreißigjährigen Krieg bestanden im Ort zwei Eisenhämmer zur Verarbeitung von Mangan und Alteisen. Später arbeitete die Bevölkerung in Steinbrüchen oder als Leinweber. An Sehenswürdigkeiten hat Gammelsbach folgende Kulturdenkmäler zu bieten: Die Burg Freienstein, eine Ruine aus dem 12. Jahrhundert, die hoch über dem Ort steht und das Jagdschloss Gammelsbach (Jagdhause Steingrund). Ein erhaltenes Jagdschloss aus dem 18. Jahrhundert.

## Burg Freienstein

Das „Schloss Freienstein“ wurde 1297 erstmals erwähnt. Wer die Erbauer der Burg waren, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Einiges der noch vorhandenen Bausubstanz deutet ebenfalls auf diese Zeit hin. Zwei erhaltene, aber vermauerte gotische Spitzbogenfenster dürften aus der zweiten Hälfte des 13. Jahrhunderts stammen. Die Burg zerfiel nach dem Dreißigjährigen Krieg zusehends.

Die Burg Freienstein im Odenwald ist Schauplatz einer Sage, die von einem goldenen Kalb handelt. In der Sage kehren die Burgleute, ohne Wissen der Burgherren, zum heidnischen Glauben zurück und beten ein goldenes Kalb an. Als der Burgherr davon erfährt, bestraft er sie hart und lässt das Kalb tief im Untergrund vergraben

## Jagdschloss Gammelsbach

Ludwig II. Friedrich Graf zu Erbach-Fürstenau ließ in den Jahren 1767 bis 1769 ein stattliches Jagdhause errichten. Das ehemalige Jagdschloss ist ein stattliches, zweigeschossiges Bauwerk in Massivbauweise, verputzt und mit Ortskanten aus Hausteine. Das Anwesen hat die typisch barocke exponierte Lage im Blickpunkt eines kleinen, sich an

dieser Stelle gabelnden Seitentals. Es steht mit zwei alten Linden auf einem hohen, von mächtigen, wehrmäßig angelegten Stützmauern terrassenartig umsäumten künstlich aufgeschütteten Plateau, das über zwei Rampen erschlossen ist. Nördlich davon steht ein kleines Gebäude als Querriegel vorgesetzt, ebenfalls mit einem Krüppelwalmdach versehen. Das Anwesen ist restauriert, in Privatbesitz und kann nur von außen besichtigt werden. Es ist mit den umliegenden Grundstücken ein hessisches Kulturdenkmal.

### **Eberbach**

Die Stadt Eberbach (ca. 15000 Einw.) liegt im Norden Baden-Württembergs, rund 32 Kilometer östlich von Heidelberg, Eberbach liegt am Neckarknie, wo der Fluss seine Fließrichtung von Nordwest nach Südwest ändert, in einer Aufweitung des Neckartals, am Fuße des Katzenbuckels, der mit 626,8 m höchsten Erhebung des Odenwalds. Das Adelsgeschlecht der Grafen von Lauffen wird 1196 erwähnt, von denen sich Conradus „comes de Eberbach“ nannte, und deren Gefolgsleute sich im 13. Jahrhundert ebenfalls nach „Eberbach“ nannten. Nachweislich bestand bereits im hohen Mittelalter die Burg Eberbach (heute Ruine) des Bistums Worms. Die Burg wurde 1227 erstmals erwähnt, als sie Heinrich VII., ein Staufer, zu Lehen erhielt. Auf ihn geht mutmaßlich auch der Ausbau des Ortes zur Stadt zurück.

Die Stadt ist reich an historischen Fachwerkhäusern. Die schmuckvollsten sind die beim aus dem frühen 16. Jahrhundert stammenden Eberbacher Hof (früheres kaiserliches Stadtschloss), nämlich das Bettendorfsche Haus mit Bettendorfschem Tor und das gegenüber liegende Weckersche Haus (auch Kaserne genannt). Das Alte Badhaus geht auf eine mittelalterliche Badstube mit Kreuzgewölbe zurück.

### **Hirschhorn**

Hirschhorn (Neckar) liegt im hessischen Odenwald und bildet im Neckartal zusammen mit dem südwestlich benachbarten Neckarsteinach den südlichsten Teil Hessens. Hirschhorn ist Teil des Geo-Naturparks Bergstraße-Odenwald.

Die Stadt mit ca. 3500 Einwohnern liegt ungefähr 15 km ostnordöstlich von Heidelberg im Odenwald-Neckartal. Der Fluss hat sich hier in einer Doppelschleife tief in die bewaldeten Höhen des Buntsandstein-Odenwaldes eingegraben.

Der Feuerberg (341,1 m ü. NN), der sich zwischen Hirschhorn und Igelsbach über dem Neckartal erhebt, ist der Beginn eines Höhenzuges, der von hier unter dem Namen Hirschhorner Höhe 13 Kilometer weit nach Norden über den Steinernen Tisch (390 m ü. NN) und den Langen Wald (474 m ü. NN) nach Rothenberg (420 m ü. NN) und zur Main-Neckar-Wasserscheide bei Beerfelden führt.

Älteste Funde belegen, dass die Gegend um die Hirschhorner Neckarschleife bereits vor 6.000 Jahren von Menschen bewohnt war. Die erste Erwähnung des auf der von der Neckarschleife umflossenen Landzunge liegenden Ortsteils Ersheim erfolgte im Lorscher Codex mit einer auf 773 datierten Stiftung. Sie zählt damit zu den ältesten Siedlungen im Neckartal.

Während sich der Bauernkrieg nicht auf die Stadt auswirkte, erfuhr Hirschhorn durch den Dreißigjährigen Krieg große Veränderungen. Nach dem Aussterben der Herren von Hirschhorn fiel der Ort 1636 an den Kurkölnener Hofbeamten Rudolf Raitz von Frenztz, der die ohnehin durch den Krieg schwer in Mitleidenschaft gezogene Bevölkerung rücksichtslos ausbeutete und verarmen ließ. 1635 führte eine Pestepidemie zu einem weiteren Bevölkerungsrückgang. Die mittelalterliche Burg Hirschhorn erstreckt sich auf einem Bergsporn oberhalb des Städtchens. In der ummauerten und von Türmen bewehrten Burg sind Bergfried, Palas, Marstall sowie mehrere Tor- und Wirtschaftsgebäude erhalten. Unterhalb der Burg befindet sich die ehemalige Karmeliter-Klosterkirche Mariä Verkündigung, geweiht 1406, mit St.-Anna-Kapelle von 1513. Die Kirche ist reich an mittelalterlichen Epitaphen derer von Hirschhorn und weist einen gotischen Sandstein-Lettner auf.

## **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 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 Aufbauarten.

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**

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 Aufbauarbeit. 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. 😊