

FASTEN & WANDERN

Im Naturpark Spessart

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

04. bis 10. Januar 2026 (über Heilige Drei Könige)

10. bis 16. Mai 2026 (über Christi Himmelfahrt)

31. Mai bis 06. Juni 2026 (Pfingstferien)

28. Juni bis 04. Juli 2026

09. bis 15. August 2026

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



Das berühmte Wasserschloss Mespelbrunn befindet sich ganz in der Nähe unseres Hotels.

Heimbuchenthal liegt mitten im Spessart zwischen Frankfurt und Würzburg. Der Ort liegt zentral in unserem reizvollen Wandergebiet. Die Region bietet eine Vielzahl von Wanderwegen, die durch malerische Landschaften, dichte Wälder und Sandsteinformationen führen. Unterwegs gibt es viele kulturelle Schätze zu entdecken und zahlreiche Aussichtspunkte, von denen aus man einen herrlichen Blick auf die umliegenden Täler hat.

Wohnen werden wir im **Drei-Sterne-Hotel Christel**, 231 m hoch gelegen, in 63872 Heimbuchenthal. Alle Zimmer verfügen über Du/WC. Das liebevoll, familiengeführte Haus verfügt über eine Sauna, die kostenlos genutzt werden kann und einen Naturbadesee.

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

Dreibettzimmer: **597 €; DZ 652 €; EZ 697 €; DZ zur Einzelnutzung 730 €**. 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 14.30 Uhr. – **Verabschiedung** Samstag 09:00 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 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: z.B. 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: Schloss Mespelbrunn (14 km, 410 Hm)

In der Nähe unseres Hotels befindet sich eins der schönsten Schlösser des Spessarts: Das Wasserschloss Mespelbrunn. Nach einem kurzen Aufenthalt geht es weiter in die sagenumwobene Einöde Echterspfahl und von dort auf einem in alten Zeiten sehr bedeutenden Handelsweg, dem so genannten Eselsweg, nach Schafsohl. Von dort kehren wir am Berg Steini-ger Rücken entlang zurück.

Dienstag: Hohe Wart (14 km, 330 Hm)

Auf unserem heutigen Rundweg geht es zunächst auf den Kapellenberg. Durch den Wald geht es weitem nach Volkersbrunn und von dort auf dem Spessartweg 2 und über den Stockgrund zum Weißen Bild. Ganz in der Nähe liegt unser heutiges Ziel: die Hohe Wart. Nach einer Pause wandern wir am Aschenbrunnen vorbei nach Mespelbrunn und dort an der Elsava entlang zurück zum Hotel.

Mittwoch: Wintersbach (14 km, 350 Hm)

Zunächst wandern wir am Schellenberg entlang durch das Tal der Elsava. Bei Neuhammer überqueren wir das Dammbachtal und kommen nach Wintersbach. Am gleichnamigen Bach entlang geht es auf den Kalvarienberg und von dort auf den Dürrenberg (422 m). Über den Eselshöhenweg geht es zurück zum Hotel.

Donnerstag: Roßbach (16 km, 450 Hm)

Über den Kurpark geht es heute auf den Eichelsberg (426 m). Auf dem Kulturweg Leidersbach und über die Rosswaldhütte geht es dann nach Roßwald. Über Volkersbrunn und den Spessarträuberlandweg wandern wir über den Kapellenberg zurück.

Freitag: Birkenhöhe (14 km, 430 Hm)

Auf dem Spessarträuberlandweg geht es heute zunächst durch den Glöckenhofgrund zur Birkenhöhe (437 m). Über den Hasenstabweg kommen wir zum Steinigen Berg (405 m) und anschließend durch den Wald zurück nach Heimbuchenthal.

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 Heimbuchenthal

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke.

Anreise mit der Bahn

Bahnfahrer fahren bitte bis zum Hauptbahnhof Aschaffenburg. Dieser ist von Frankfurt Hbf und von Würzburg Hbf aus mit dem ICE in ca. einer halben Stunde zu erreichen. Mit dem Regionalexpress in ca. einer Stunde.

In Aschaffenburg Hbf nehmt Ihr bitte den Bus Nr. 40 Richtung Dammbach. Dieser bringt Euch in ca. 40 Minuten bis zur Haltestelle Alte Kirche / Heimbuchenthal. Von dort sind es 170 m Fußweg entgegen der Fahrtrichtung zum Hotel Christel.

Rückreise mit der Bahn

Die Rückreise erfolgt wieder über Aschaffenburg Hbf. Sicherlich kann Euch aber jemand mitnehmen. Das ergibt sich fast immer im Laufe der Woche.

Mit dem Auto

Heimbuchenthal liegt in der Nähe der A3 ungefähr mittig zwischen Frankfurt und Würzburg und ist nur ca. 10 km von der BAB 3 Frankfurt - Würzburg entfernt. Ausfahrt Weibersbrunn Richtung Mespelbrunn / Eschau. Das Hotel liegt am Ortseingang von Heimbuchenthal. Zuvor kommt Ihr am Einkaufszentrum Mespelbrunn vorbei.

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 3-Sterne-Hotel Christel in Heimbuchenthal:



Adresse: Hauptstr. 3; 63872 Heimbuchenthal;

Telefon: 06092-97140;

E-Mail: info@hotel-christel.de.

Website: <https://hotel-christel.de/>

Unser familiengeführtes 3-Sterne-Hotel Christel liegt mitten in unserem Wandergelände und verfügt über eine Sauna, einen Badesee und einen Fitnessraum, die kostenlos genutzt werden können.

Parkplätze stehen ebenfalls 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 Spessart

Der Spessart ist ein Mittelgebirge und eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete in Deutschland. Er erstreckt sich in den beiden Bundesländern Bayern und Hessen. Er ist 1710 km² groß. Er umfasst das größte zusammenhängende Gebiet aus Laubmischwäldern in Deutschland und liegt nördlich des die Grenze zum Odenwald bildenden Mains – etwa 55 km ost-südöstlich von Frankfurt und 40 km west-nordwestlich von Würzburg. Die höchste Erhebung ist mit 586 m der Geiersberg im Hohen Spessart.

Der Name leitet sich aus Specht und Hardt („Bergwald“) her, steht so für Spechtswald. Er ist im Jahr 839 belegt als Spehteshart, um 1000 als Speshart. Im 18. Jahrhundert nahm man auch noch römischen Ursprung an; demnach wäre Spessart eine Zusammenziehung der lateinischen Wörter spissa et ardua silva, was etwa übersetzt werden könnte mit dichter und beschwerlicher Wald.

Der Spessart – um ihn ranken sich Mythen und Legenden. Adlige Jagdgesellschaften und Räuber durchstreiften einst die ausgedehnten Laubwälder mit uralten Buchen und knorrigen Eichen. Man munkelt, Wassernixen hätten in den Bächen der Wiesentäler und im Main gelebt und verirrte Wandersleute verzaubert. Das Wasserschloss in Mespelbrunn, das berühmte Wirtshaus im Spessart – ein Film mit Liselotte Pulver - haben die Region einst deutschlandweit bekannt gemacht.

Der Naturpark Spessart ist ein Wanderparadies: Mehr als 5.000 Kilometer markierte Wander- und Spazierwege gibt es hier. Ein Teil des Naturparks – das RÄUBER-LAND im Hochspessart - trägt zudem das besondere Gütesiegel „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“.

Heimbuchenthal

Heimbuchenthal ist eine Gemeinde im unterfränkischen Landkreis Aschaffenburg sowie der Sitz der Verwaltungsgemeinschaft Mespelbrunn. Der gleichnamige Ort ist ein staatlich anerkannter Erholungsort. Der topographisch höchste Punkt der Gemeindegemarkung befindet sich mit 478 m nordöstlich von Heimbuchenthal, am Gipfel der Zeugplatte, der niedrigste liegt am Höllhammer an der Elsava auf 196 m.

Das Schloss Mespelbrunn

Die Anlage ist seit dem frühen 15. Jahrhundert bis heute im Familienbesitz. Das Schloss hat aufgrund seines malerischen Aussehens und seiner romantischen Lage weltweite Bekanntheit erlangt. Es ist zu besichtigen, die Besucherzahl pro Jahr liegt bei 90.000 bis 100.000.

Dank seiner versteckten Lage überstand das Wasserschloss Mespelbrunn unversehrt alle Kriegswirren. So entstanden hier 1957 Aufnahmen zu Das Wirtshaus im Spessart. Es hat sein malerisches Erscheinungsbild erhalten, auch weil es selten als Hauptsitz bewohnt und daher wenig verändert, jedoch stets instandgesetzt wurde. Nach dem Tod von Albrecht Graf von Ingelheim 2006 ging das Schloss ins Eigentum seiner ältesten Tochter über, Marie Antoinette Gräfin von Ingelheim genannt Echtern von und zu Mespelbrunn. Die Familie bewohnt den Südflügel des Hauses, während der Nordflügel seit Anfang der 1920er Jahre teilweise für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde. Das Schloss ist von Karfreitag bis Allerheiligen zu besichtigen. Im Jahr 2020 wurden das Dach des Bergfrieds, des Kapellenturms sowie der hintere Turm des Ensembles saniert. In dieser Zeit wurde auch der zuvor private Bereich des Parks geöffnet

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 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 – 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 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. 😊