



FASTEN & WANDERN

*In den Allgäuer Alpen
Panoramawege, Wasserfälle und das Märchenschloss*

21. - 27.03.2027 • 19. - 25.12.2027

jeweils von Sonntag bis Samstag • Appartementhotel Pfeiffermühle in Wertach

Das Schloss Neuschwanstein und seine Umgebung ist eines unserer Wanderziele.

DEIN FASTENWANDERLEITER

Immanuel Reich

www.alexhacker.de/termine • info@alexhacker.de

00

Inhalt

01

Herzlich willkommen

Immanuel stellt sich vor

02

Das Reiseziel

Das Allgäu – eine Traumlandschaft

03

Unsere Unterkunft

Appartementhotel Pfeiffermühle in Wertach

04

Der Wochenablauf

Tagesrhythmus und alle Wanderungen im Detail

05

Buchinger oder Wasserfasten?

Die beiden Fastenformen im Vergleich

06

Fastenwandern bei uns

Philosophie, Meditation, Gruppe und Abende

07

Gutes für den Darm

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

08

An was gedacht werden sollte

Packliste und Vorbereitung auf die Woche

09

Die Anreise

Bahn, Bus und eigenes Auto

10

Termine, Preise & Kontakt

Alle Eckdaten auf einen Blick

01

Herzlich willkommen

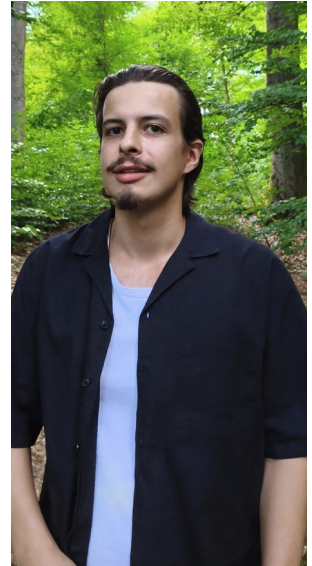
Liebe Fastenwanderfreunde,

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 Immanuel Reich, geboren im September 2002. Ich bin der Sohn von Alexander Hacker und schon seit meiner Kindheit bei den Fastenwanderungen dabei – zuerst als Jüngster in der Gruppe, später mit immer mehr Verantwortung. Inzwischen bin ich ausgebildeter Fastenwanderleiter und begeisterter Wanderer und habe bereits eigene Fastenwanderungen geleitet.

Was mich am Fastenwandern trägt, ist die Verbindung aus Achtsamkeit, Naturerfahrung und der Dynamik in der Gruppe. Körper und Geist bilden für mich eine Einheit – und genau das wird in einer solchen Woche spürbar. Die Freude am Leben und eine gute Stimmung in der Gruppe sind mir dabei besonders wichtig; auf unseren Wanderungen stellen sie sich fast von selbst ein.

An unseren gemeinsamen Abenden werden wir uns über das Fasten, die 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!



Trittsicherheit ist gefragt

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 in der Regel Abkürzungsmöglichkeiten oder auch Busse und Taxis.

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 ganz viel Vorfreude und eine gute Anreise.

Bis bald – Euer Immanuel

Immanuel Reich • info@alexhacker.de

02

Das Reiseziel

Das Allgäu - eine Traumlandschaft

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.

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- und 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. 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-schweizerischen 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.

03

Unsere Unterkunft

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

Haus	Appartmenthotel Pfeiffermühle, 1.000 m hoch gelegen
Adresse	87497 Wertach
Telefon	08365 79939
Website	www.pfeiffermuehle.com
Zimmer	Alle Appartements und Ferienwohnungen mit Dusche/WC
Extras	Hoteleigene Sauna, eigenes Quellwasser, kostenlose Parkplätze

04

Der Wochenablauf

Tagesprogramme (Änderungen vorbehalten)

Unser Tagesrhythmus

Gewöhnlich läuft unser Tag in diesem Rhythmus ab:

08:00 Uhr	Frischer Kräutertee steht bereit – auch zum Abfüllen für unterwegs.
08:30 Uhr	Meditation im Sitzen (optional). Wir beginnen mit 5 Minuten und steigern uns täglich.
09:00 Uhr	Aufbruch zu den Wanderungen. Die Rückkehr variiert zwischen 14:00 und 17:00 Uhr, je nach Route, Wetter und unserem gemeinsamen Tempo.
Unterwegs	Wir nehmen uns Zeit für 30 Minuten Schweigezeit, Dehnübungen und genießen unsere Säfte in der Natur.
19:00 Uhr	Gemeinsame warme Gemüsebrühe.
19:30 Uhr	Abendthemen: Austausch in der Gruppe, Informationen zu Fastenphysiologie, Ernährung und Gesundheitsvorsorge.

Tag für Tag

Sonntag · Begrüßung, kleine Wanderung, Vorstellung

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen. Die Zimmerverteilung übernimmt das Hotel. Beginn um 15.30 Uhr mit Tee, 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 · Unterjoch, Hotzenberg, Kunstweg, Panoramaweg

CA. 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

CA. 16 KM · 400 HM

Wir fahren heute nach Bad Hindelang. Von dort wandern wir über den Kalvarienberg, durch den Hirschbach Tobel 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

CA. 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

CA. 18 KM · 375 HM

Von der Pfeiffermühle aus geht es hinauf nach Jungholz über den Ort Langenschwand. Abstieg hinunter 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

CA. 13 KM · 350 HM

Wir fahren an den Schwansee 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 Aufbauarbeit nach dem Fasten.

Samstag · Fastenbrechen & Verabschiedung

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

05

Buchinger oder Wasserfasten?

Zwei Wege, ein Ziel – du entscheidest, wie du fastest

Bei unseren Fastenwanderwochen kannst du zwischen zwei Fastenformen wählen. Beide begleiten wir in derselben Gruppe – du musst dich also nicht nach den anderen richten. Sag uns einfach bei der Anmeldung Bescheid, welche Form du wählen möchtest. Wenn du unsicher bist, sprich uns vorher an: Wir beraten dich gerne.

Fasten nach Buchinger

Die bewährte Quelle der Kraft

Wasserfasten

Die pure Erfahrung

Was du zu dir nimmst

Kräuter- und Fastentees, Wasser, morgens und abends Gemüsebrühe, unterwegs je 0,1 l Obst- und Gemüsesaft.

Ausschließlich reines Wasser, ungesüßte Kräuter- und Fastentees sowie eine abgestimmte Mineralstoff- und Basenzufuhr.

Das Prinzip

Minimale flüssige Kalorien puffern den Übergang ab und schonen die körpereigenen Proteine (Muskelschutz). Der Fastenstoffwechsel wird davon nicht unterbrochen.

Keinerlei Energie von außen. Der Körper schaltet vollständig auf die „Ernährung von innen“ um; die Autophagie läuft auf Hochtouren.

Besonderheit

Die warme Brühe am Abend ist das kulinarische Highlight des Tages und spendet Energie, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

Radikaler Leberfettabbau: Da keine Kohlenhydrate nachkommen, plündert der Körper zuerst die Fettreserven in den inneren Organen.

Bei Unterzuckerung

Hochwertiger Honig oder Dattelsirup als Notfall-Joker. Ein kleiner Löffel bringt sofort Energie zurück, ohne das Fasten nachhaltig zu stören.

Kein Zucker. Stattdessen ein gezielter Salz-Shot und, falls nötig, eine angepasste Elektrolytdosis.

Mineralstoffe

Morgens Kalium-Aktivierung, abends Basen- und Magnesium-Depot – ganz ohne zusätzliches Salz.

Natrium, Kalium, Magnesium und Basenpulver auf Citratbasis, präzise über den Tag verteilt und stark in Wasser verdünnt.

Für wen geeignet

Für Fasten-Einsteiger und alle, die eine sanftere, aber hochwirksame Methode suchen und auf Wärme und Vitalität nicht verzichten möchten.

Für alle mit Fastenerfahrung, die den nächsten, tieferen Schritt gehen und eine kompromisslose Reinigung suchen.

Rundum sorglos: Wir kümmern uns um deinen Bedarf

Damit du dich während deiner Fastenwoche um nichts kümmern musst, übernehmen wir als Veranstalter den kompletten Einkauf und die Bereitstellung aller benötigten Mineralstoffe, Salze und Basenpräparate. Wir arbeiten ausschließlich mit hochreinen, zertifizierten Substanzen, die frei von künstlichen Zusätzen wie Zucker, Süßstoffen, Aromen oder Trennmitteln sind.

Gut zu wissen: Jedes Elektrolyt- und Basenmanagement wird im Kurs individuell auf dich abgestimmt. Wer beispielsweise zu hohem oder sehr niedrigem Blutdruck neigt, erhält von uns eine genau angepasste Dosierung.

Ausführliche Beschreibungen beider Methoden findest du auf www.alexhacker.de unter „Fastenwandern nach Buchinger“ und „Wasserfasten“.

06

Fastenwandern bei uns

Unsere Philosophie: gemeinsam wachsen

Bei unseren Fastenwanderungen geht es um mehr als den Verzicht. Es ist eine Einladung, dir selbst neu zu begegnen und in der Natur Kräfte wie Dankbarkeit und Gelassenheit wiederzuentdecken.

Der Erfolg dieser Woche liegt weniger an Äußerlichkeiten wie dem Wetter, sondern an unserer gemeinsamen Offenheit. Wir verstehen uns nicht als klassischer Reiseveranstalter, sondern als Gefährten auf dem Weg. Wenn wir einander so annehmen, wie wir sind, entsteht eine lebendige Gemeinschaft, die uns trägt.

Wandern mit Freude und Leichtigkeit

Niemand muss sich Sorgen machen, ob die Kraft reicht. Fasten und Wandern sind ein wunderbares Team für Körper und Geist. Unser wichtigster Wegweiser ist dabei immer die Freude:

- **Hör auf deinen Körper:** Unsere täglichen Touren liegen meist zwischen 12 und 16 Kilometern in moderatem Tempo. Wir finden für jede Situation eine Lösung – wer eine Pause braucht, kann jederzeit kürzertreten oder auch mal auf ein Verkehrsmittel umsteigen.
- **Gute Vorbereitung:** Einem gesunden Körper macht das Fasten meist gar nichts aus. Um die Wanderungen entspannt zu genießen, hilft es, wenn du im Alltag vorab öfter mal das Gehen und Treppensteigen einplanst. So startest du mit einem guten Gefühl.

Ein Programm, das wir gemeinsam füllen

Unser Plan ist ein Rahmen, den wir mit Leben füllen. Wir sind tagsüber auf Wanderschaft, halten inne für Besinnungspausen und tauschen uns abends über Fasten und gesunde Lebensführung aus.

Bring dich ein: Ob Musizieren, Singen oder eine helfende Hand beim Tragen der Säfte oder beim Tischdecken – deine Talente und dein Einsatz machen diese Woche zu einem persönlichen Erlebnis. Wir bleiben flexibel für das, was uns unterwegs begegnet, und machen gemeinsam das Beste aus jedem Tag.

Meditation: einfach nur „Sein“

In der Hast des Alltags verlieren wir oft den Kontakt zu unserer inneren Ruhe. Beim Fastenwandern lade ich dich ein, diesen Raum wieder zu entdecken. Wir treffen uns dazu meist morgens um 8:30 Uhr, wo sich ein Raum und die Möglichkeit dazu finden.

- **Ganz unkompliziert:** Du musst weder den Lotussitz beherrschen noch Vorkenntnisse haben. Wir meditieren ganz entspannt im Sitzen. Gekreuzte Beine sind im Anfangsstadium eher hinderlich, da man sich mehr auf die Haltung als auf die eigentliche Meditation konzentriert.
- **Im Hier und Jetzt:** Wir nutzen unseren Atem als Anker. Schon wenige Minuten bewirken, dass wir uns weniger mit Gestern oder Morgen beschäftigen und ganz im Augenblick ankommen. Wir beginnen mit 5 Minuten und steigern uns täglich ganz behutsam.

Unterwegs in der Gruppe

Gegen 9:00 Uhr starten wir unsere tägliche Tour direkt vom Hotel aus.

- **Bewegung & Pausen:** Nach dem Warmlaufen lockern wir uns mit sanfter Gymnastik. Das beugt Verspannungsschmerzen vor und lässt uns beschwingter weiterwandern. Unterwegs genießen wir unsere Säfte (vormittags Obst, nachmittags Gemüse) und legen Pausen ein, um die Natur – und bei gutem Wetter auch ein kurzes Liegen zur Entlastung der Leber – zu genießen.
- **Impulse unterwegs:** An einer geeigneten Stelle lese ich einen „Engel“ vor: Lebensweisheiten aus dem Buch „50 Engel für das Jahr“ von Anselm Grün, die zahlreiche Anregungen für unser Leben liefern.
- **Stille & Austausch:** Wir wandern einmal am Tag für ca. 30 Minuten schweigend. Das hilft, die Sinne zu schärfen. Danach ist wieder viel Raum für gute Gespräche, aus denen schon oft langjährige Freundschaften entstanden sind.
- **Gemeinsam ankommen:** Damit die Gruppe als Einheit zusammenbleibt, wechseln wir uns in der Rolle des „Schlusslichts“ ab. So stellen wir sicher, dass niemand allein zurückbleibt und wir aufeinander achtgeben.

Der Abend: Ausklang und Wissen

Um 19:00 Uhr genießen wir unsere gemeinsame Gemüsebrühe. Danach gestalten wir den Abend abwechslungsreich:

- **Impulse:** Ich gebe euch Ausblicke auf den nächsten Tag und teile mein Wissen zu Themen wie Fasten, Ernährung, Meditation und die wichtigen Aufbautage mit euch. Fest bleibt am ersten Abend die Einführung in die Veranstaltung und am letzten Abend das Thema „Wie geht es weiter?“.
- **Lebendigkeit:** Manchmal schauen wir einen passenden Film oder ich stelle ein Buch vor. Oder wir singen gemeinsam! Das befreit die Seele und macht einfach gute Laune. Oder wir veranstalten einen Spieleabend – gerne dürft Ihr Euch auch hier mit Ideen einbringen.

07

Gutes für den Darm

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

Der Darm ist mit seiner enormen Oberfläche unser wichtigstes Immunorgan. Hier werden rund 80 % unserer Abwehrstoffe gebildet. Während der Fastenzeit unterstützen wir dieses wertvolle System, indem wir die natürliche Ausscheidung sanft fördern. Das hilft nicht nur dem Körper beim Entgiften, sondern beugt auch Fastenbeschwerden wie Kopfschmerzen effektiv vor.

Im Darm leben etwa 2 kg Bakterien, die maßgeblich unser Wohlbefinden und sogar unsere Stimmung beeinflussen. Wie du dieses „Mikrobiom“ nach dem Fasten optimal stärkst, besprechen wir ausführlich in unserem Vortrag zu den Aufbau Tagen.

Sanfte Methoden der Reinigung

Von aggressiven Salzen (wie Glaubersalz) raten wir eher ab, da sie dem Körper zu viel Wasser entziehen. Wir empfehlen stattdessen zwei bekömmlichere Wege:

1 Der natürliche Klassiker: Sauerkrautsaft

Besonders zu Beginn der Fastenwoche ist Sauerkrautsaft ideal. Ein halber bis ein ganzer Liter (je nach Konstitution) regt die Verdauung zügig an. Am besten nimmst du ihn am ersten Abend nach unserer Wanderung zu dir. Wichtig ist, danach wach und am besten in Bewegung zu bleiben – legst du dich hin, geht auch der Darm in eine Ruhephase. Die Wirkung tritt meist innerhalb weniger Stunden ein, bleib also in der Nähe einer Toilette.

2 Sanfte Pflege: der Einlauf

Ein Einlauf mit lauwarmem Wasser ist eine sehr wohltuende Methode, die du sogar täglich anwenden kannst. Er wirkt erfrischend und hilft sofort, wenn man sich mal etwas schlapp fühlt oder zu Kopfschmerzen neigt. Besonders zu empfehlen ist er denjenigen, die magen- oder darmempfindlich sind und unter Migräne leiden.

So einfach geht's: Mit einem kleinen Einlaufgerät (Irrigator) lässt du etwa einen Liter lauwarmes Wasser sanft einlaufen. Entspanne dich dabei, atme ruhig in den Bauch und bleibe danach kurz in Bewegung, um die Wirkung zu unterstützen. Ob morgens vor oder abends nach der Wanderung – du entscheidest, wann es sich für dich am besten anfühlt.

Ein kleiner Tipp für den Start

Es reicht völlig aus, die erste Reinigung am Montagnachmittag nach unserer Tour durchzuführen. Wichtig ist nur, dass du danach noch ein wenig aktiv bleibst (nicht direkt schlafen legen), damit dein Darm in Schwung kommt und die Reinigung effektiv abschließen kann.

Man kann die Darmreinigung auch schon vor Beginn der Fastenwanderwoche ausführen. Das setzt jedoch voraus, dass man sich schon zuvor im Fastenmodus befindet, also mindestens einen ganzen Tag nichts gegessen hat. Es ist nicht sinnvoll, die Darmreinigung mit vollem Magen durchzuführen.

08

An was gedacht werden sollte

Damit du deine Fastenwanderwoche unbeschwert genießen kannst, haben wir hier eine Übersicht für dein Gepäck zusammengestellt.

Ausrüstung für die Wanderungen

- **Schuhwerk:** Für die Sicherheit deiner Füße sind mittelhohe Wanderschuhe am vorteilhaftesten, da sie ein Umknicken am besten verhindern.
- **Passform:** Die Wanderschuhe sollten ein bis zwei Nummern größer sein als Straßenschuhe, gut sitzen und die Knöchel schützen.
- **Wichtiger Hinweis:** Jogging- oder Laufschuhe reichen für das Gelände nicht aus, auch halbhohes nicht.
- **Wanderstöcke:** Diese empfehlen wir bei Bedarf, etwa zur Entlastung der Knie, für mehr Stabilität auf den hügeligen Wegen oder bei Schnee.
- **Im Tagesrucksack:** Packe bitte eine Thermosflasche, einen Teelöffel, eine Wasserflasche und einen Becher für den Saft ein.
- **Wetterschutz:** Denke an Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Brille, Creme) sowie Regenschutz (Umhang oder kleiner Schirm), eine Mütze und Blasenpflaster.

Wohlbefinden & Fastenunterstützung

- **Darmreinigung:** Bringe ein Einlaufgerät (Irrigator) oder einen praktischen Reiseirrigator mit – letzterer ist einfacher zu verpacken und insgesamt praktischer.
- **Hinweis:** Einfache Geräte können in der Regel auch direkt bei der Veranstaltung erworben werden.
- **Wärme:** Eine Wärmflasche für den täglichen Leberwickel oder für kühle Nächte ist sehr hilfreich.
- **Persönliches:** Denke an Wechselwäsche, Hausschuhe bzw. Badeschlappen und deine gewohnten Artikel für die Nacht und die Körperpflege.

Vorbereitung auf die Woche

- **Sanfter Einstieg:** Der Start fällt leichter, wenn du bereits einige Tage vorher auf leichte Kost wie Obst und Gemüse (roh oder gekocht) umsteigst.
- **Verzicht vorab:** Verzichte am besten schon vorab auf schwer verdauliche Speisen sowie tierische Eiweiße wie Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier.
- **Fastenmodus:** Wir verzichten konsequent auf Koffein, Nikotin und Alkohol. Wer fastenerfahren ist, kann bereits vor der Veranstaltung mit dem Fasten beginnen, damit sich der Körper vorher umstellen kann.
- **Reinigung:** Während der Veranstaltung bleibt die Gruppe rauch- und alkoholfrei, um den Reinigungsprozess des Körpers optimal zu unterstützen.
- **Wissen:** Zur Einstimmung empfehlen wir die Lektüre des Buches „Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. Hellmut Lützner (Gräfe und Unzer).

Gesundheitliche Voraussetzung

- **Freiwilligkeit:** Wir gehen davon aus, dass du freiwillig fastest und dich für gesund hältst.
- **Voraussetzung:** Du solltest frei von chronischen Krankheiten sein und keine kontrollbedürftigen Medikamente einnehmen.

- **Beratung:** Solltest du Beschwerden haben, raten wir dir dringend, vorab einen fastenerfahrenen Fachmann zu Rate zu ziehen.

09

Die Anreise

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 wir 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 jemandem mitfahren. Zugabfahrten nach Kempten sind stündlich, also 9.59 Uhr, 10.59 Uhr usw.

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

Mit dem Auto

Das Allgäu ist über die Autobahn A7 (Flensburg–Hamburg–Würzburg–Ulm–Kempten) zu erreichen. Ausfahrt 137 Oy-Mittelberg. Weiter die B310 in Richtung Wertach. Nach 4 km kommt Ihr an den großen Grüntensee. Nicht nach Wertach hinein, sondern auf der B310 bleiben. Wenn die erste Abzweigung nach Jungholz (links) kommt, sind es noch 2 km. Hier links hinein zur Pfeiffermühle (von der Autobahn 12 km). Also: die 2. Zufahrt nach Jungholz/Tirol abbiegen.

10

Termine, Preise & Kontakt

Die Termine

Zwei Termine im Jahr 2027, jeweils von Sonntag bis Samstag:

TERMIN	
21. - 27.03.2027	
19. - 25.12.2027	

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

Für diese Termine führt laut Terminübersicht auf www.alexhacker.de/termine Immanuel Reich die Fastenwanderung.

Gesamtpreis pro Person

alle Zimmer mit Dusche/WC

FERIENWOHNUNG, ZU DRITT 546 €	DOPPELZIMMER (DZ) 630 €
EINZELZIMMER (EZ) 690 €	

Die Preise verstehen sich pro Person und beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, die Fastenverpflegung, die Kurtaxe und die Fahrten vor Ort. Die Zahlungshinweise erhaltet Ihr in einer separaten Mail nach Eurer Anmeldung. Der Gesamtpreis wird vollständig an Immanuel Reich überwiesen.



Anmeldung & Kontakt

Wir beantworten gerne alle Fragen rund um Anreise, Fasten und Ausrüstung.

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Immanuel Reich

E-MAIL

info@alexhacker.de

TERMINE & ANMELDUNG

www.alexhacker.de/termine